

KETTLER

MINISTEPPER

7873-600

Návod k použití

Při pravidelném používání stepperu se podstatně zlepšuje všeobecná tělesná kondice. Před započítím cvičebního programu se doporučuje konzultace s lékařem.

Začátečníci by měli pro začátek provádět pomalé kroky po dobu 3 – 5 minut. Po třech minutách by měl být trénink ukončen a nahrazen pohybem v podobě protahovacích cviků po dobu 1 minuty. Po té může být trénink na stepperu obnoven a prováděn po dobu 3 – 5 minut. V tomto cyklu je třeba provádět cvičení několik týdnů 10 až 15 minut denně. Prodlužujte postupně dobu cvičení vždy o jednu minutu, až dosáhnete celkové doby cvičení 20 minut.

Zahřívací cviky

Dbejte na to, aby každému cvičebnímu cyklu předcházela zahřívací fáze, ve které se provádí uvolňování svalů po dobu 5-7 minut. Příklady uvolňovacích cviků jsou uvedeny níže. V každé pozici protahovacího cviku setrvejte asi 20 sekund. Každý protahovací cvik je třeba opakovat.

Dotknutí se špiček nohou

Postavte se, pokrčte nohy mírně v kolenou a pomalu přecházejte do předklonu. Ruce směřují ke špičkám nohou. Předklon má být tak hluboký, až ucítíte napětí stehenního svalstva.

Protahování stehen

Posadte se na zem. Jednu nohu natáhněte a druhou si opřete chodidlem o vnitřní stehno natažené dolní končetiny. Trup tlače co možná nejvíce dopředu směrem ke špičkám.

Natahování čtyřhlavého svalu stehenního

Postavte se ke stěně a jednou rukou se o ní pro lepší stabilitu opřete. Uchopte jednu nohu za nárt a přitahujte ji směrem k hýždím. Totéž opakujte na druhou stranu.

Protahování Achillovy šlachy

Oběma rukama se opřete o stěnu. Jednu nohu zanožte (celé chodidlo je na zemi). Druhou nohu přednožte a pokrčujte ji v koleni, dokud se nedotkne zdi. Zanožená dolní končetina musí zůstat napnutá. Dochází tak k protahování Achillovy šlachy. Totéž opakujte na druhou stranu.

Protahování vnitřních stehen

Posadte se na zem. Chodidla nohou směřují proti sobě. Trup držte vzpříma a pomalu se předklánějte.

Po provedení těchto cvičení můžete začít cvičit na stepperu, nejprve s nízkou frekvencí nášlapů. Po jedné minutě frekvenci zvyšujte, až dosáhnete cílové tepové frekvence. Na konci cvičení nezapomínejte na ochlazovací fázi. Frekvenci nášlapů je třeba před ukončením cvičení po dobu 1-2 minut zpomalit. Po ukončení tréninku můžete provést několik protahovacích cviků. Budete se cítit velmi dobře, jestliže budete protahovací cviky provádět jak před tak i po tréninku. Protahovací cviky by měly být nedílnou součástí Vašeho tréninku.

Cvičení se správnou intenzitou

Je důležité, abyste zvolili vhodnou intenzitu prováděných cviků. O tom, jaká intenzita je pro Vás vhodná, rozhoduje srdeční činnost. Mnozí lidé přehánějí sportovní cvičení. Měření pulsu na zápěstí nebo krku Vám pomůže určovat intenzitu a efekt Vašeho cvičení.

Předpokladem pro zdokonalení kondice je cvičení na jedné úrovni, která se pohybuje mezi 60% a 80% hodnoty Vaší maximální tepové frekvence, které byste měli dosáhnout 3 – 4 krát týdně po dobu 15 až 20 minut. Určete si Vaši cílovou hodnotu tepové frekvence pomocí následující tabulky: Určení cílové hodnoty tepové frekvence.

Tepovou frekvenci je třeba měřit během cvičení každých 5 minut ukazováčkem nebo prostředníčkem na zápěstí nebo na krku po dobu 15 sekund. Počet pulsů vynásobte čtyřmi, abyste získali hodnotu pulsu za minutu. Cvičení je prováděno optimálně, leží-li naměřená hodnota v oblasti Vaší osobní cílové hodnoty tepové frekvence. Budete-li Vašich cílových hodnot tepové frekvence dosahovat 3 – 4 krát týdně po dobu 15 – 20 minut, budete dosahovat na stepperu nejlepších výsledků.

KETTLE

Určení cílové hodnoty tepové frekvence

1. Vypočítejte si Vaši maximální hodnotu tepové frekvence.
 $220 - \text{věk} = \underline{\hspace{2cm}}$
2. Vynásobte Vaši maximální tepovou frekvenci hodnotou 0,6.
Maximální tepová frekvence $\times 0,6 = \underline{\hspace{2cm}}$
Tato hodnota je nejspodnější hodnotou pro cvičení.
3. Vynásobte Vaši maximální tepovou frekvenci hodnotou 0,8.
Maximální tepová frekvence $\times 0,8 = \underline{\hspace{2cm}}$
Tato hodnota je nejhornější hodnotou pro cvičení.
4. Vaše cílová hodnota pro sportovní cvičení je určována dolní a horní hodnotou.

POZOR!

V případě, že užíváte léky na úpravu tlaku, pohybuje se cílová hodnota znatelně pod uvedenými hodnotami. Než začnete cvičit, poraďte se svým lékařem.

Obsah displeje

1	„Count“ = pohyby	0-9999	
2	„Time“ = čas		0:00-99:59
3	„Calorie“ = Kilokalorie		0-9999
4	„Strides/Minute“ = pohyby/ minuty	0-270	
5	„Scan“	= automatická výměna hodnot na displeji	

Obsah funkcí

Počítač je vybaven dvoumístným displejem. Horní řádek ukazuje počet vykonaných pohybů a dolní řádek nabízí zobrazení 3 údajů (tréninkový čas, kilokalorie, vzestupné počítání pohybů za minutu) a funkce „Scan“ automatickou výměnu hodnot v 5-ti sekundovém taktu.

Počítač (první kroky)

Tento údaj se zobrazí, stisknete-li červený knoflík nebo krátce po započítání tréninku. Pravá horní šipka ukazuje na oblast „Count“ (počítat) a šipka pod ní na oblast „Time“ (čas). Symbol „STOP“ v levém horním rohu zobrazuje tréninkovou pauzu.

Do další oblasti zobrazování údajů přejdete stisknutím červené klávesy, např. na „Calories“ (kilokalorie).

Stisknete-li znovu červenou klávesu, přeskočí šipka do oblasti „Strides/Minute“ (pohyby/minuta)

Stisknete-li ještě jednou, objeví se druhá šipka, která ukazuje na „Scan“ (výměna hodnot). Nyní probíhá výměna hodnot jednotlivých oblastí v 5-ti sekundovém taktu. Výměnu hodnot zastavíte opětovným stisknutím. Právě označená oblast zůstane na displeji vyobrazena.

Displej se po 4 minutách automaticky vypne, pokud nebudete trénovat. Stisknete-li klávesu nebo začnete trénovat, displej se opět aktivuje. Vypne-li se displej při funkci „Scan“, je nastartován opět s touto funkcí.

Trénink

Začátek tréninku

Tento displej se objeví, stisknete-li klávesu nebo začnete trénovat. Pravá horní šipka ukazuje na „Count“ (počítat) a šipka pod ní na oblast „Time“ (čas). Symbol STOP v horním levém rohu zobrazuje tréninkovou pauzu.

Tréninkové pohyby a tréninkový čas

Začnete-li trénovat, počítají hodnoty v horní části displeje vzestupně (pohyby). Jeden provedený tréninkový pohyb je udává jedno číslo. Spodní řádek displeje ukazuje čas v minutách a sekundách. Stisknete-li klávesu, přeskočí spodní šipka na oblast kalorie.

Tréninkové pohyby a spotřeba energie

Spodní řádek displeje ukazuje spotřebované kalorie. Tento údaj slouží pouze jako vodítko.

Pro výpočet: 100 pohybů udává 72 kilokalorií. Stisknete-li klávesu, přeskočí spodní šipka na oblast „Strides/Minute“ – pohyby za minutu.

Tréninkové pohyby a pohyby za minutu

Spodní šipka ukazuje na zvyšující se počet pohybů za minutu. Stisknete-li klávesu, objeví se nová šipka, která ukazuje na oblast „Scan“ (automatická výměna měřených hodnot).

Tréninkové pohyby a výměna hodnot

Ukazuje-li šipka na „Scan“, proběhne automatická výměna hodnot jednotlivých oblastí v 5-ti sekundovém taktu. Výměna začíná u „Strides/Minute“ přes „Čas“, „Calorie“ atd.

KETTLER

Přerušení tréninku

Po přerušení tréninku počítá čas ještě 5 sekund. Na displeji se objeví Symbol STOP. Nastavená výměna hodnot pokračuje. Máte 4 minuty čas na to, abyste v tréninku pokračovali s dosaženými hodnotami.

Pokračování tréninku

Pokračujete-li v tréninku, zmizí symbol STOP z displeje a hodnoty počítají dále vzestupně.

Zrušení tréninkových dat

Stisknete-li červenou klávesu dlouze, zobrazí se na displeji krátce všechny segmenty. Tréninková data se zruší a displej se vrátí do stejné podoby jako na začátku tréninku. Všechny tréninkové hodnoty se zruší.

Displej po zrušení tréninkových hodnot

Ukončení tréninku

Po ukončení tréninku se displej asi po 4 minutách vypne. Všechna tréninková data se zruší. Značkové výrobky německé firmy KETTLER na náš trh dodává:

Značkové výrobky německé firmy KETTLER na náš trh dodává:

LIFEsport, spol. s r. o.
Hlavní 129
357 47 Krásno

tel: +420 2 209 825 03 fax: +420 2 20982116
www.lifesport.cz
email: info@lifesport.cz

LIFEsport, spol. s r. o.

ve smyslu Zák. č. 22/97 Sb. vydává ujištění o prohlášení o „Shodě“ na dodaný výrobek, který je popsán v tomto tréninkovém návodu.