

KETTLER

STEPPER 2+1 7874-900

Upozornění!

Tento návod si před montáží pečlivě přečtěte.

Montáž

Obrázek č. 1

(viz. obrázek v originál návodu)

Krok 1 : Držáky (1) nebo hrazdičku (2) zahákněte do obou pedálů (3 levý a 4 pravý), jak je uvedeno na obrázku.

Krok 2 : Odporová lana se při delším použití a ztrácejí postupně napětí. V tomto případě je třeba napínací knoflíky nastavit do další vyšší pozice, aby mohla být tato ztráta kompenzována (viz pozice A)

Poznámka: Je možné, že se odpor lehce zvýší.

Návod k použití

Při pravidelném používání stepperu se podstatně zlepšuje všeobecná tělesná kondice. Před započatím 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.

Odpor nášlapů je umožněn dvěma lany. Každé z těchto lan umožňuje odpor nášlapů 5 – 8 liber během cvičení. Protože se tato lana po delším používání natahují, mělo by se napětí těchto lan postupně nastavovat postranním napínacím knoflíkem, za účelem úpravy nebo zvýšení odporu. (Viz obrázek 1 na straně 4)

Základní cviky, které mohou být na stepperu prováděny, jsou níže uvedeny a popsány. Je třeba provádět alespoň jeden z uvedených cviků, aby bylo zapojeno i svalstvo paží a ramen.

1. Cvik

Přitahování paží

Upevněte držáky k odporovým lanům. Držáky uchopte podhmatem a postavte se na pedály. Během nášlapů paže přitahujte k tělu a opět propínejte.

2. Cvik

Přitahování obou paží najednou

Upevněte hrazdičku na odporová lana. Hrazdičku uchopte podhmatem a postavte se na pedály. Během nášlapů přitahujte obě paže zároveň a opět je propínejte.

3. Cvik

Upažování – střídavě nebo obě paže najednou

Upevněte držáky na odporová lana. Držáky uchopte nadhmatem a postavte se na pedály. Během nášlapů upažujte a opět připážíte.

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 setvejte 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

Posad'te 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

Posad'te 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

KETTLER

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.

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.
 $\text{Maximální tepová frekvence} \times 0,6 = \underline{\hspace{2cm}}$
Tato hodnota je nejspodnější hodnotou pro cvičení.
3. Vynásobte Vaši maximální tepovou frekvenci hodnotou 0,8.
 $\text{Maximální tepová frekvence} \times 0,8 = \underline{\hspace{2cm}}$
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 se svým lékařem.

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.