

6. Konserwacja bieżni

Do czyszczenia pasa bieżni nie wolno używać środków chemicznych ani twardych szczotek.

Centrowanie pasa bieżni.

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym, pas będzie zmieniał swoje położenie, co powoduje wycentrowanie. Podczas długiego użytkowania bieżni wymagane jest centrowanie. W tym wypadku należy kierować się instrukcją. Na końcu płyty biegowej znajdują się dwie śruby, służące do centrowania.

– proszę obracać śrubę nie więcej niż o 1 obrót

– odcinek obrotu śruby z jednej strony pasa powinien odpowiadać drugiej stronie

Jeśli skończysz centrowanie, zacznij chodzić po bieżni ok. 5 min, z prędkością 6km/h. Jeśli pas bieżni jest nadal niewycentrowany, wycentruj ponownie.

Jeżeli pas przesuwają się w stronę lewą wówczas:

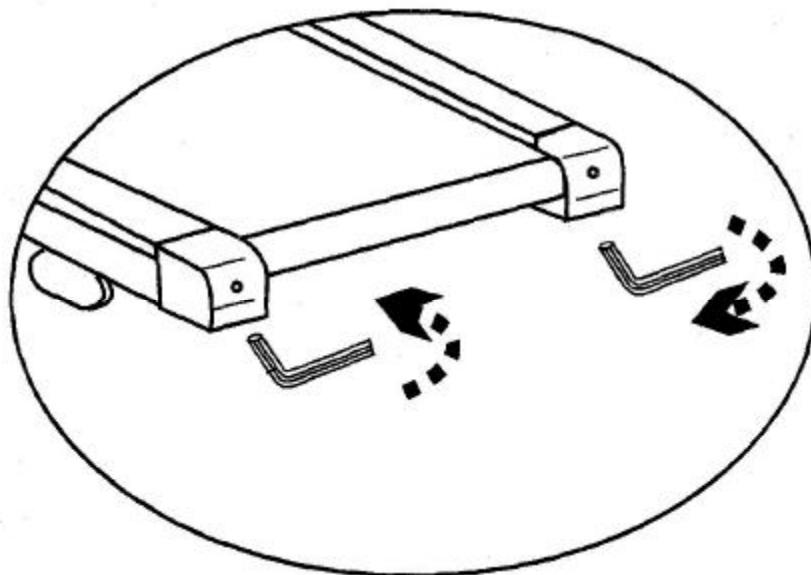
– obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara

– obróć prawą śrubę o 1/2 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara

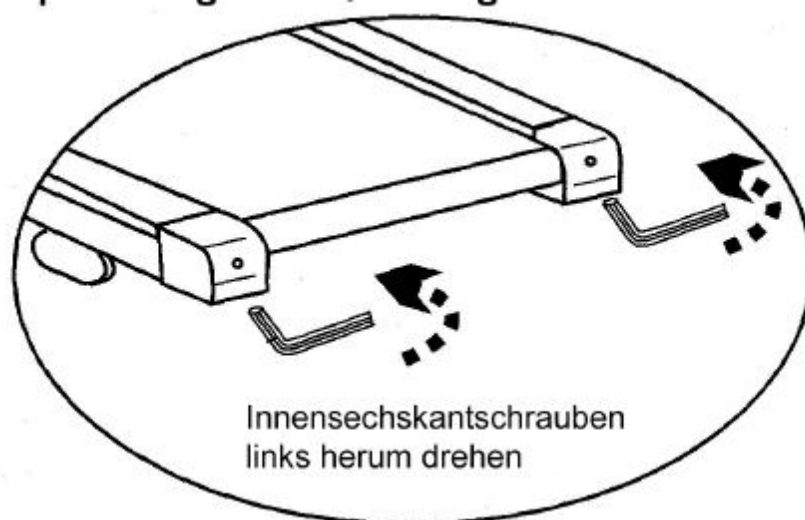
Jeżeli pas przesuwają się w stronę prawą wówczas:

– obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara

– obróć prawą śrubę o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara



Po dłuższym czasie użytkowania bieżni może być konieczne naciągnięcie pasa bieżni, który w wyniku rozciągnięcia się, może ślizgać się na rolkach. W celu naciągnięcia pasa obracamy obydwie śruby przeciwnie do wskazówek zegara o ½ obrotu.



Smarowanie pasa bieżni:

Odporodnie smarowanie pasa bieżni minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne. Smarowanie powinno być wykonywane co 3 miesiące, jeżeli bieżnia użytkowana jest przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 min.

Przed sprawdzeniem nasmarowania, upewnij się że bieżnia jest odłączona od źródła zasilania. Włóż dłoń pomiędzy pas a płytę bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie.

Sposób wykonania smarowania:

1) Zatrzymaj pas.

2) Unieś odrobinę pas następnie wprowadź silikon pomiędzy pas a płytę na całej szerokości.

Włącz na moment bieżnię, aby nasmarować drugą stronę pasa.

3) Włącz bieżnię z prędkością 1km/h. Chodź po bieżni od lewej do prawej strony w celu rozprowadzenia silikonu.

7. Instrukcja treningu

Trening na bieżni to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni – ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające

7.1 Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji lub spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu Twojej sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do jednego dziennie. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

7.2 Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

7.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej i maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

7.4 Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy początkujących, ambitnych amatorów, a także zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70 % - 85 % tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna: