



Εγγύηση

Αυτή η εγγύηση καλύπτει το μηχάνημα και τα μέρη αυτού για μία περίοδο δύο (2) ετών από την αγορά, όπως αποδεικνύεται από το παραστατικό αγοράς. Η εγγύηση αυτή ισχύει για τον αρχικό αγοραστή και δεν μεταβιβάζεται.

Σύμφωνα με τους όρους της εγγύησης που αναφέρονται στη συνέχεια, αν το προϊόν είναι ελαττωματικό, εντός της περιόδου εγγύησης, η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. έχει την υποχρέωση να επισκευάσει ή να αντικαταστήσει την ελαττωματική μονάδα ή το μέρος αυτής κατά την κρίση της, χωρίς χρέωση. Η επισκευή του μηχανήματος γίνεται στον χώρο της εταιρείας. Το κόστος μεταφοράς και η σωστή συσκευασία είναι στην ευθύνη του πελάτη.

Το κόστος επισκευής ή η εγκατάσταση οποιουδήποτε τμήματος του μηχανήματος στο πλαίσιο της εγγύησης, στο χώρο του πελάτη, βαρύνει τον πελάτη σύμφωνα με τον τρέχοντα τιμοκατάλογο παροχής υπηρεσιών της εταιρείας.

Η εγγύηση αυτή δεν ισχύει για το φινίρισμα του προϊόντος, τη ζημιά που υπέστη λόγω παραμέλησης, κακής συντήρησης, ή κακής χρήσης.

Δεν καλύπτονται από την εγγύηση μέρη φυσιολογικής φθοράς (π.χ. οι κύλινδροι του καθίσματος, ο ιμάντας κίνησης, οι ρόδες μεταφοράς, τα πλαστικά μέρη κ.λ.π.).

Η εγγύηση αυτή δεν ισχύει αν έχουν γίνει τροποποιήσεις στην αρχική κατασκευή ή στον εξοπλισμό ή αν δεν χρησιμοποιήθηκαν τα γνήσια ανταλλακτικά στην επισκευή του μηχανήματος.

Σε καμία περίπτωση ο κατασκευαστής ή ο αντιπρόσωπος δεν είναι υπεύθυνος για τυχαίες ή επακόλουθες απώλειες, ζημιές ή δαπάνες σχετικά με το προϊόν. Πέρα από την παρούσα εγγύηση για τον καταναλωτή, όλες οι άλλες εγγυήσεις, ρητές ή σιωπηρές, δεν ισχύουν.

Αντιπροσωπεία: ΜΕΚΜΑ Α.Ε. - Τηλέφωνο επικοινωνίας: (210) 2758228

Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και μόνο. Η επαγγελματική χρήση, εμπορική ή η χρήση στα κέντρα γυμναστικής, θα ακυρώσει αυτόματα την ευθύνη των κατασκευαστών ή/και των εισαγωγέων στο προϊόν.

Οδηγίες ασφαλείας

Προτού να αρχίσετε την άσκηση, παρακαλούμε διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά.
Κρατήστε τις οδηγίες για τις πληροφορίες, σε περίπτωση επισκευής και για την παράδοση ανταλλακτικών.

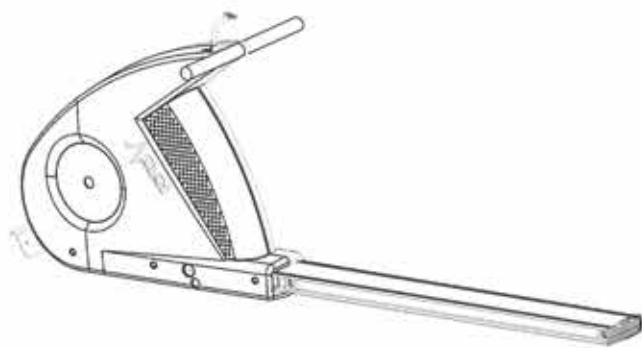
- ▶ Αυτή η συσκευή προορίζεται για οικιακή χρήση και είναι δοκιμασμένη για μέγιστο βάρος χρήστη 130 κιλών.
- ▶ Ακολουθήστε τα βήματα των οδηγιών συναρμολόγησης προσεκτικά.
- ▶ Χρησιμοποιήστε μόνο τα αρχικά μέρη στην συναρμολόγηση.
- ▶ Πριν την συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα μέρη της συσκευής, βάση του συμπεριλαμβανομένου καταλόγου.
- ▶ Χρησιμοποιήστε μόνο τα κατάλληλα εργαλεία για την συναρμολόγηση και ζητήστε βοήθεια μόνο αν είναι απαραίτητο.
- ▶ Τοποθετήστε την συσκευή σε μία ομαλή, μη-ολισθηρή επιφάνεια. Λόγω της πιθανής διάβρωσης, η χρήση σε υγρές περιοχές δεν συστήνεται.
- ▶ Ελέγξτε την συσκευή πριν από κάθε χρήση και κάθε 1-2 μήνες ότι όλες οι συνδέσεις είναι σφιχτές και σωστές.
- ▶ Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά μέρη και μην χρησιμοποιείτε την συσκευή μέχρι την επισκευή της.
- ▶ Για την επισκευή, χρησιμοποιήστε μόνο τα παρεχόμενα από την εταιρεία ανταλλακτικά.
- ▶ Σε περίπτωση επισκευής, παρακαλούμε ρωτήστε τον έμπορό σας.
- ▶ Αποφύγετε την χρήση χημικών απορρυπαντικών για τον καθαρισμό.
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι ξεκινάτε την άσκηση μετά από σωστή συναρμολόγηση και επιθεώρηση της συσκευής.
- ▶ Για όλα τα μέρη, γνωρίστε τις μέγιστες θέσεις στις οποίες μπορούν να προσαρμοστούν/να σφιχτούν.
- ▶ Αυτή η συσκευή σχεδιάστηκε για χρήση από ενήλικες. Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι η χρήση από παιδιά γίνεται μόνο με την επίβλεψη ενηλίκου.
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι ο χρήστης γνωρίζει τους πιθανούς κινδύνους, κινητά μέρη κ.λ.π. κατά την διάρκεια της άσκησης.
- ▶ Προειδοποίηση: Η ανακριβής/υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς υγείας.
- ▶ Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για την σωστή άσκηση όπως φαίνεται λεπτομερώς στις οδηγίες άσκησης.

Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
Μπορεί να σας συμβουλέψει για το είδος της άσκησης που είναι κατάλληλη για εσάς.

- ▶ Το εγχειρίδιο του κατασκευαστή είναι μόνο για την αναφορά των πελατών.
- ▶ Ο προμηθευτής δεν μπορεί να εγγυηθεί για τα λάθη που εμφανίζονται λόγω της μετάφρασης ή της αλλαγής στις τεχνικές προδιαγραφές του προϊόντος.

Όλα τα στοιχεία που επιδεικνύονται είναι κατά προσέγγιση και για καθοδήγηση, και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιαδήποτε ιατρική εφαρμογή.

27



x1



74

x1



5

x1



77

x1



68

x1



57

x2



60

x1



61

x1



9

x1



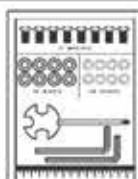
10

x1



20

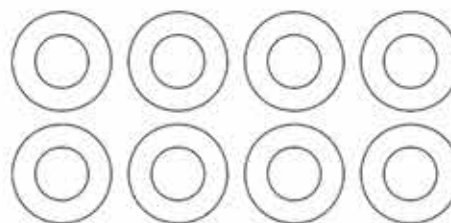
x1



x1



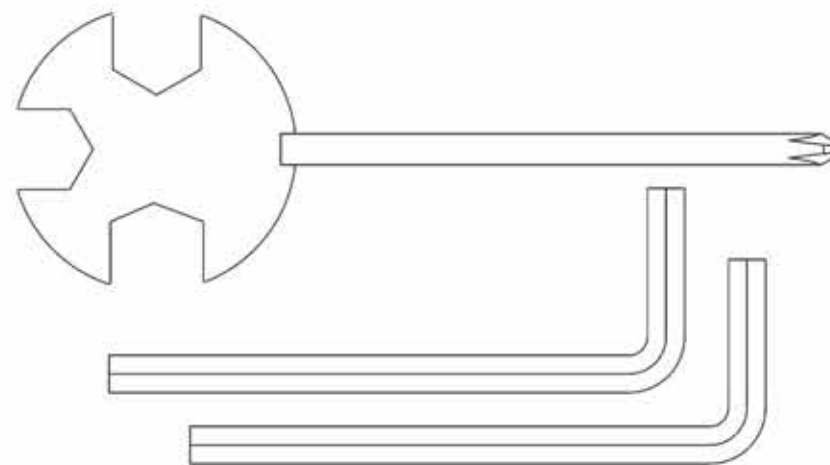
7# M8*16 (8PCS)



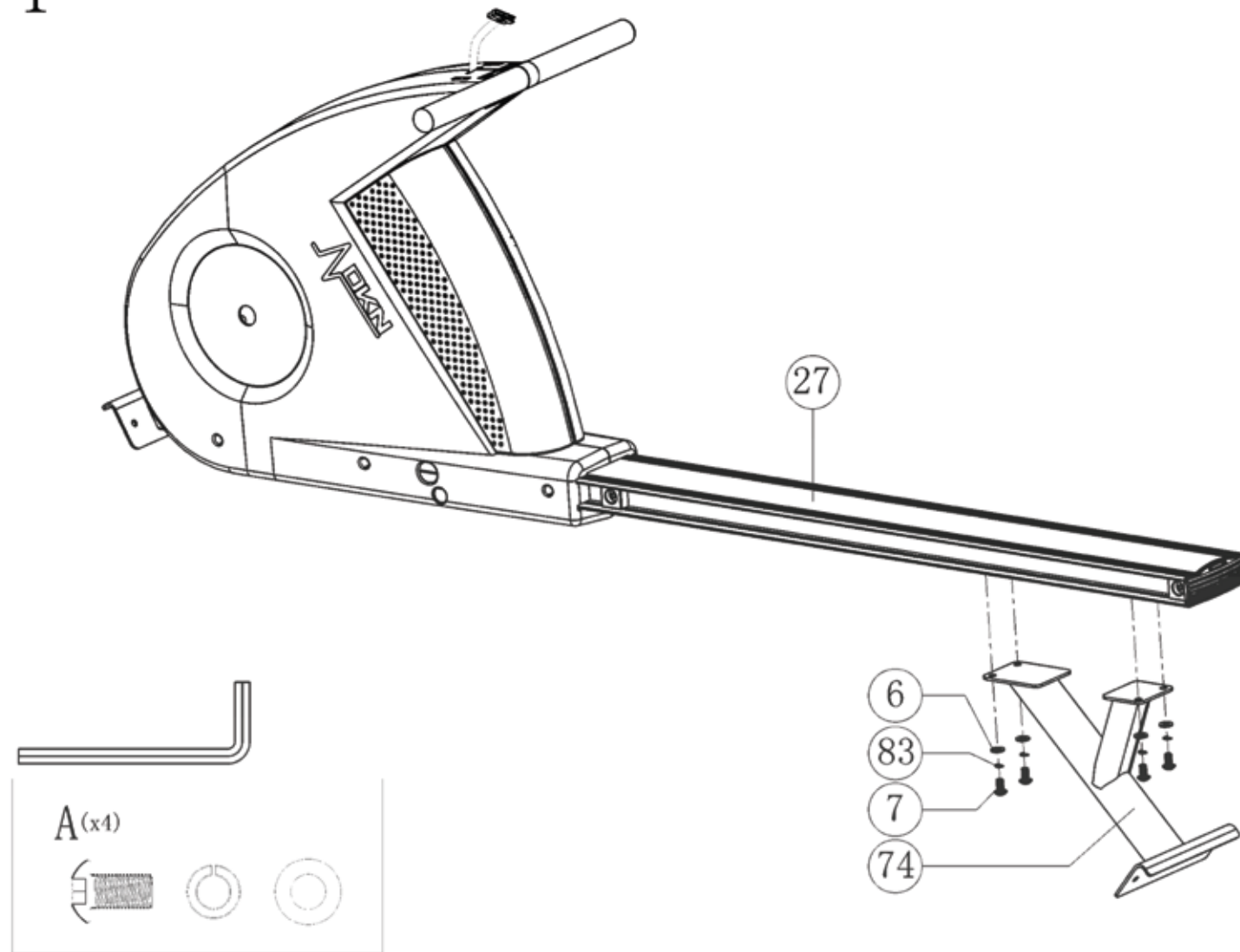
6# $\Phi 8$ (8PCS)



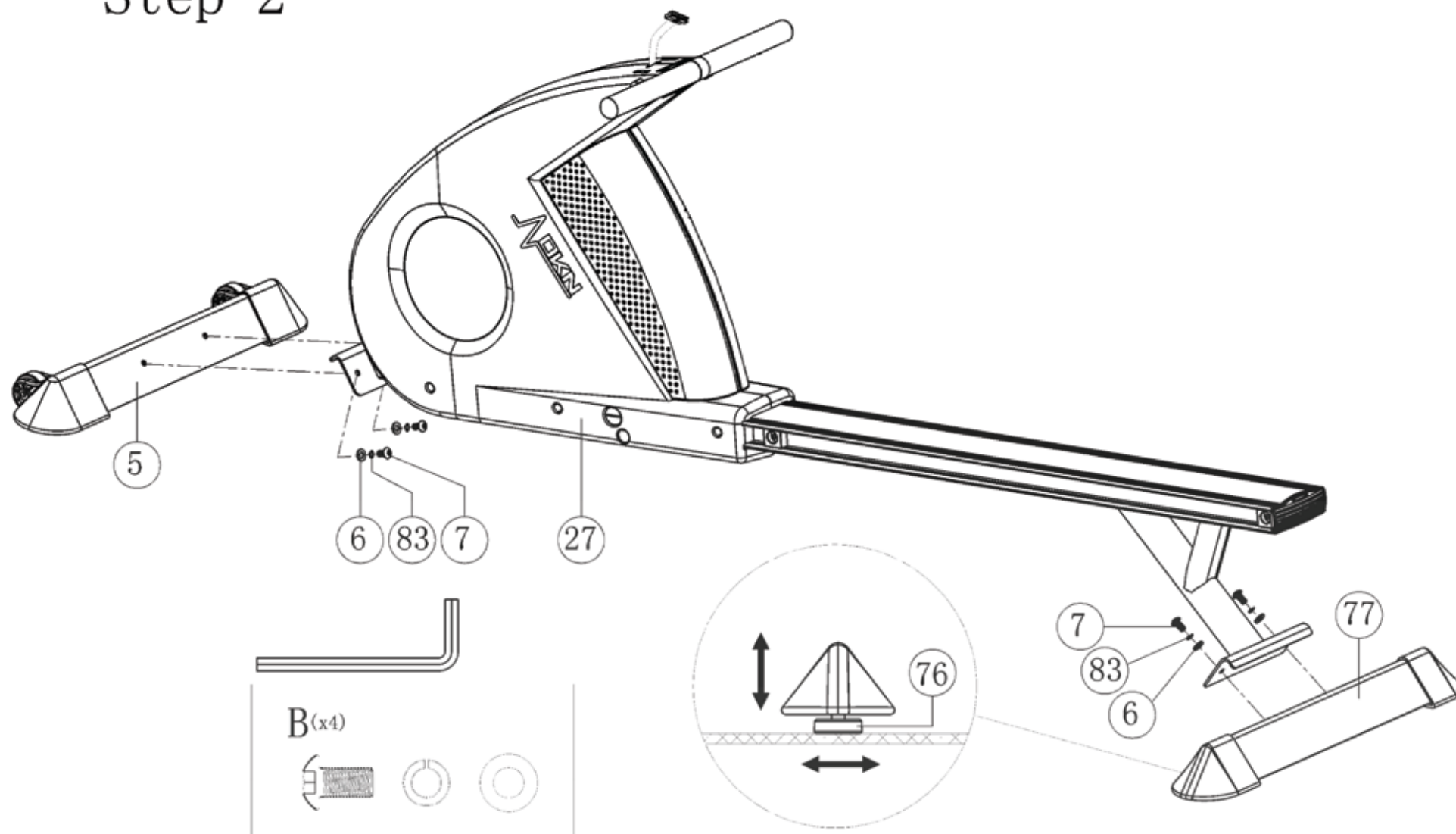
83# $\Phi 8$ (8PCS)



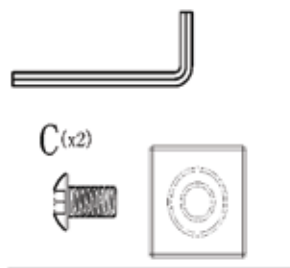
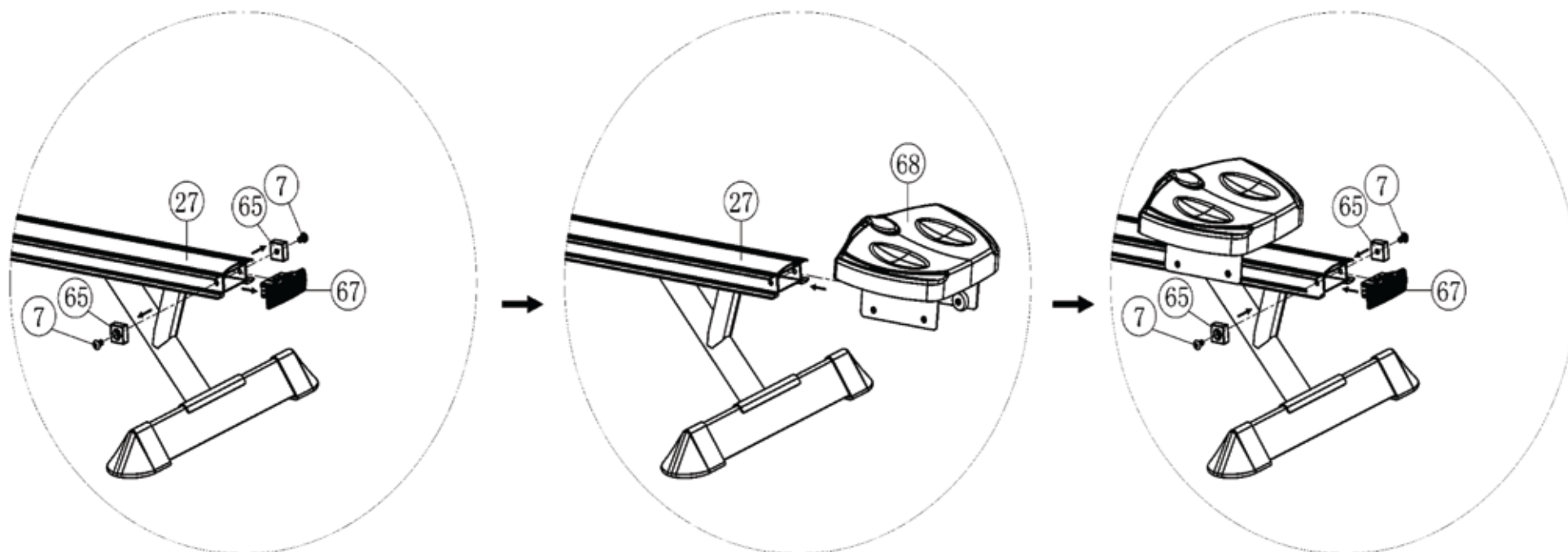
Step-1



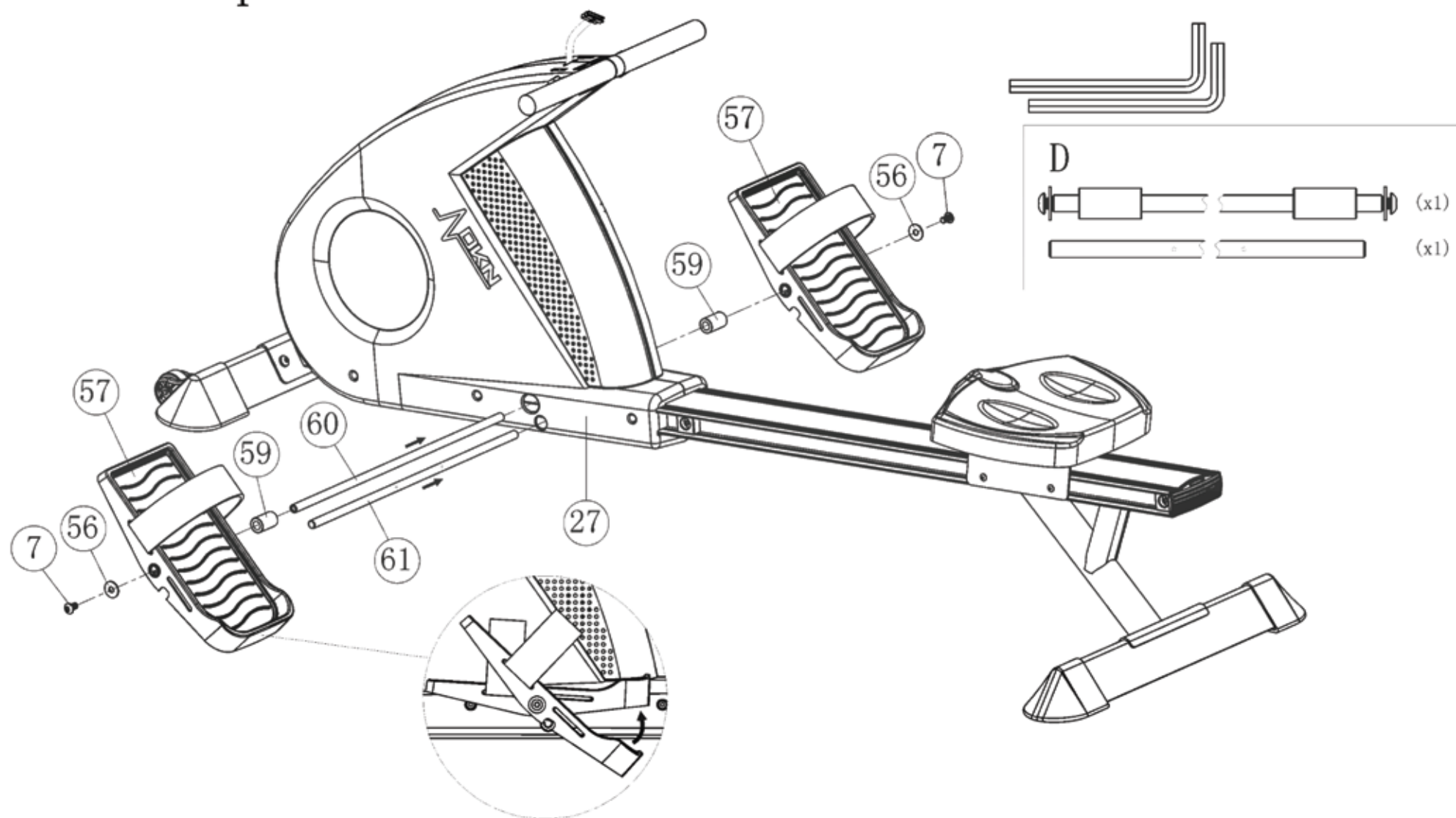
Step-2



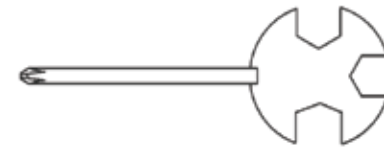
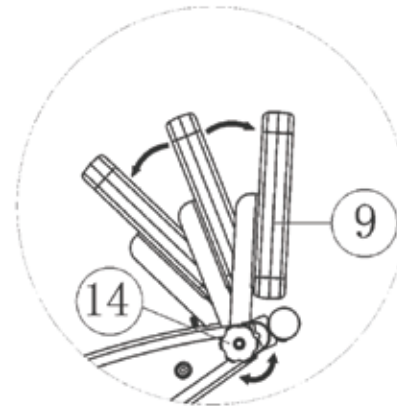
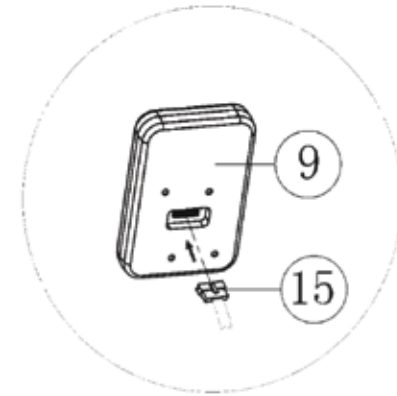
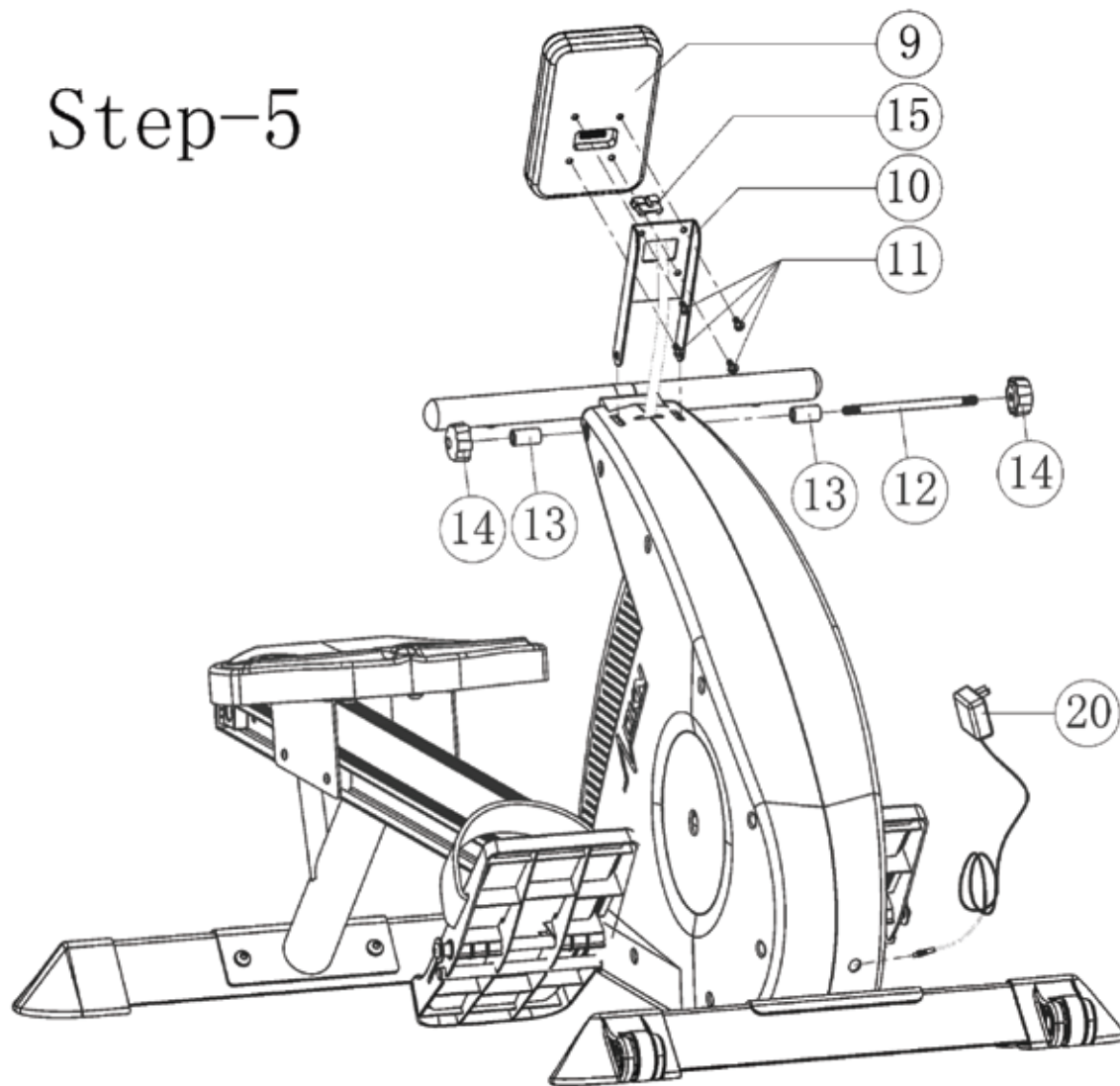
Step-3



Step-4



Step-5



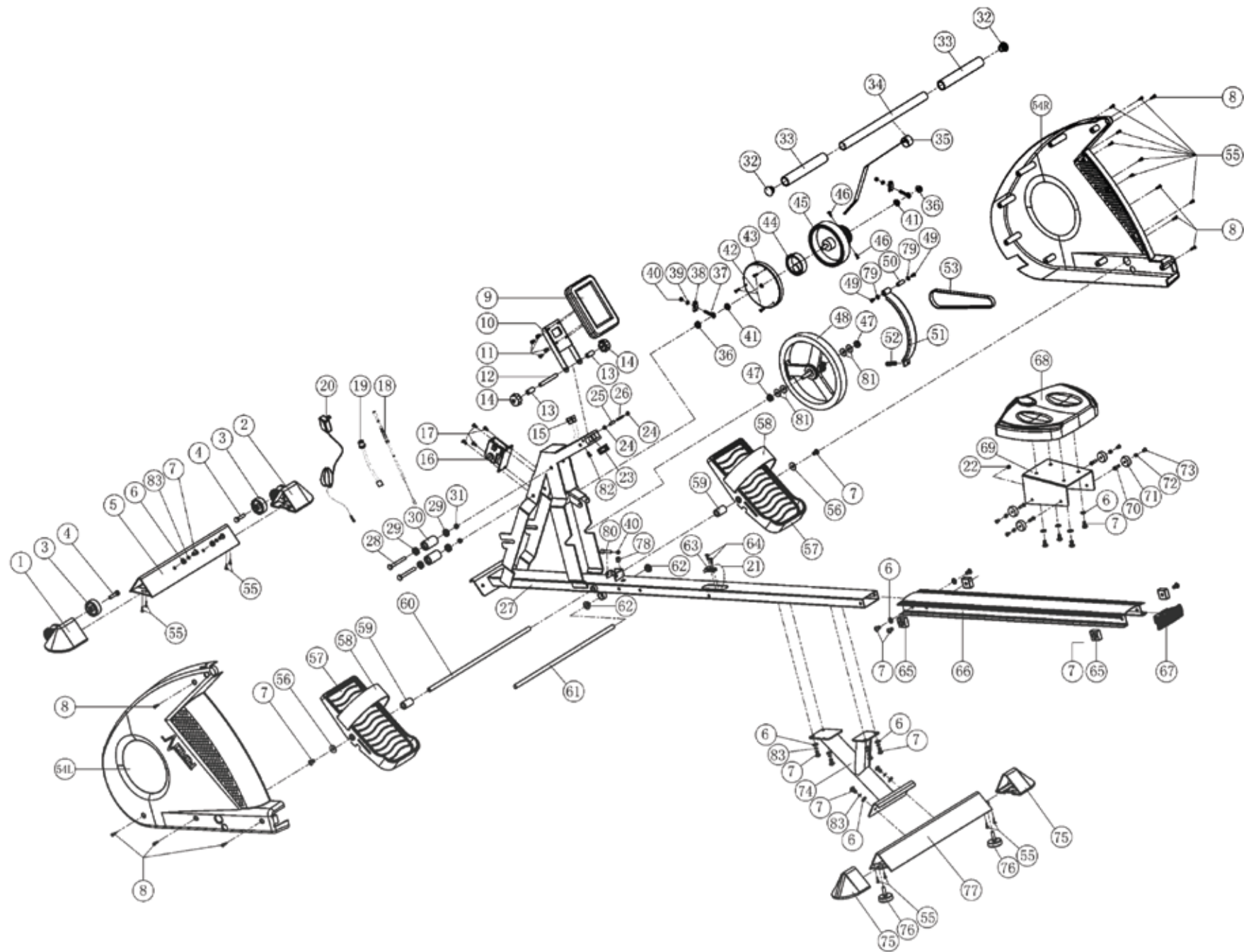
E



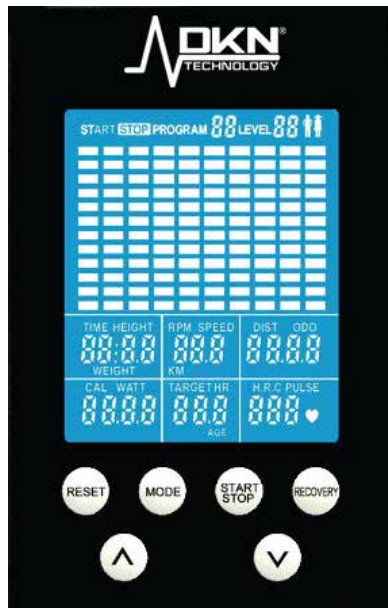
(x4)



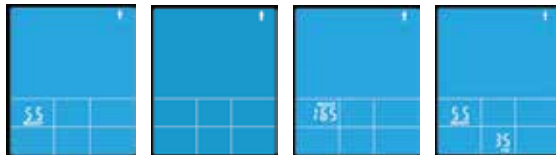
(x1)



Οδηγίες Λειτουργίας Κονσόλας



Ανοίγωντας



Συνδέστε τον μετασχηματιστή.
Προγραμματίστε τα προσωπικά σας δεδομένα (φύλο, βάρος, ύψος και ηλικία) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER.

Επιλέξτε MANUAL, PROGRAM, HRC, ή USER, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER, ή πιέστε το START για άμεση εκκίνηση

Λειτουργίες Πλήκτρων και Περιγραφή

- ENTER** Πιέστε για να επιλέξετε την λειτουργία που θα εμφανίζεται στην κονσόλα.
- ST/STOP** Για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε το πρόγραμμα άσκησης.
- RECOVERY** Πιέστε αυτό το πλήκτρο για την λειτουργία της αποκατάστασης: Μετά την άσκηση, ενώ η LCD οθόνη είναι ακόμη ενεργή, πιέστε το πλήκτρο RECOVERY και κρατήστε τους δύο αισθητήρες (ή φορέστε τη ζώνη στήθους). Η κονσόλα θα μετρήσει αντίστροφα για 60 δευτερόλεπτα, μετά την οποία θα εμφανιστεί το ποσοστό ανάκτησής σας από 1-6. Το επίπεδο 1 δείχνει γρήγορη ανάκαμψη, το επίπεδο 6 αργή ανάκαμψη.
- RESET** Για να καθαρίσετε την οθόνη και να μηδενίσετε όλες τις ενδείξεις.
- ▲/▼** Για να επιλέξετε την λειτουργία προς τα επάνω ή προς τα κάτω.

Time:

Εμφανίζει την λειτουργία του χρόνου πιέζοντας το πλήκτρο ENTER (κάνει την ένδειξη TIME να αναβοσβήνει). Για την αντίστροφη μέτρηση χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER.

COUNT:

Εμφανίζει την λειτουργία της μέτρησης, πιέζοντας το πλήκτρο ENTER (κάνει την ένδειξη DISTANCE να αναβοσβήνει). Για την αντίστροφη μέτρηση χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER.

Calories:

Εμφανίζει την λειτουργία της μέτρησης των θερμίδων που καταναλώνονται, πιέζοντας το πλήκτρο ENTER (κάνει την ένδειξη CALORIES να αναβοσβήνει). Για την αντίστροφη μέτρηση χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER.

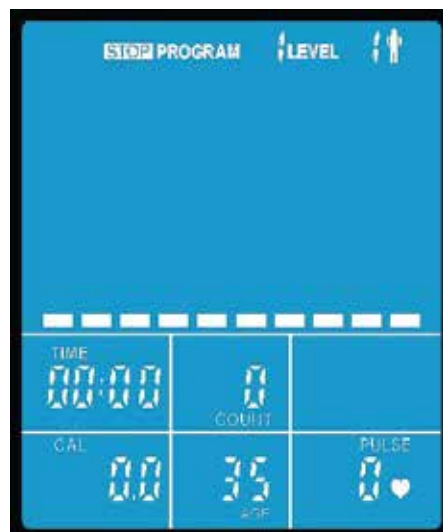
Pulse:

Κρατήστε σταθερά τους δύο αισθητήρες στην χειρολαβή (παρακαλούμε σκουπίστε τους αισθητήρες και τα χέρια σας πριν από την έναρξη της μέτρησης) ή τοποθετήστε την προεραπτική ζώνη στο στήθος (υγράνετε ελαφρά τις επαφές της ζώνης). Ο καρδιακός παλμός θα εμφανιστεί μέσα σε 30-60 δευτερόλεπτα. Ένα απαραίτητο στοιχείο είναι να κρατήσετε σταθερά τους αισθητήρες.

Η ζώνη πομπός είναι απαραίτητη για την HR προπόνηση.

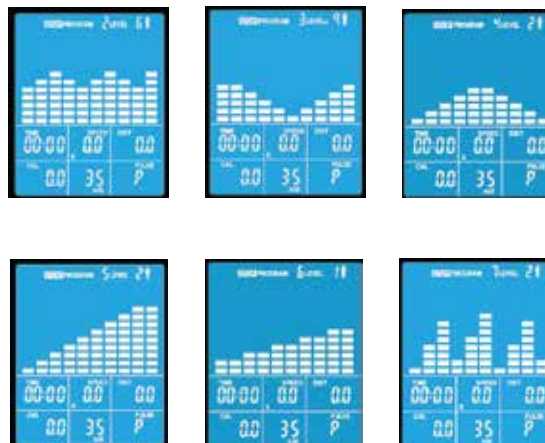
Η κονσόλα είναι συμβατή με την προαιρετική ζώνη (ref 20073), για την ολοκληρωμένη ασύρματη καταγραφή του καρδιακού παλμού. Για οποιεσδήποτε απορίες, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία, ή επισκευθείτε την ιστοσελίδα μας www.mekma.gr ή την ιστοσελίδα www.DKN-Technology.com

Άσκηση στην ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ (MANUAL) ΕΠΙΛΟΓΗ (Program 1)



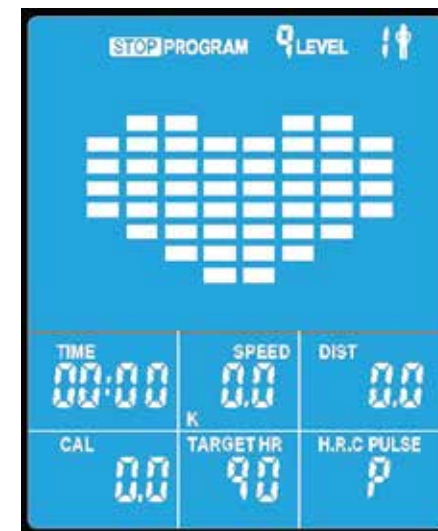
- Επιλέξτε PROGRAM 1, επιβεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ENTER.
- Η ένδειξη TIME αναβοσβήνει: χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ▲/▼ για να τοποθετήσετε τον χρόνο άσκησης, επιβεβαιώστε πιέζοντας το ENTER. Όταν ο χρόνος προγραμματιστεί ως προκαθορισμένη παράμετρος, η μέτρηση δεν μπορεί να είναι προκαθορισμένη ή το αντίστροφο.
- Η ένδειξη COUNT αναβοσβήνει: χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ▲/▼ για να τοποθετήσετε το σύνολο των επαναλήψεων, επιβεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ENTER.
- Η ένδειξη CALORIES αναβοσβήνει: χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ▲/▼ για να ρυθμίσετε τις θερμίδες, επιβεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ENTER.
- Ξεκινήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο ST/STOP. Τοποθετήστε το επίπεδο αντίστασης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ▲/▼ (28 επίπεδα).

Άσκηση στην επιλογή ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (PROGRAM) (Program 2-7)



- Επιλέξτε PROGRAM 2-7, επιβεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ENTER.
- Προγραμματίστε το στόχο της άσκησης στο χρόνο ή τις επαναλήψεις και τις θερμίδες. Ακολουθήστε την διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω στην χειροκίνητη λειτουργία.
- Ξεκινήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο ST/STOP.

Άσκηση στην επιλογή TARGET HR (Program 8)



- Επιλέξτε PROGRAM 8, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER.
- Προγραμματίστε το στόχο της άσκησης στο χρόνο ή τις επαναλήψεις και τις θερμίδες. Ακολουθήστε την διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω στην χειροκίνητη λειτουργία.
- Ξεκινήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο ST/STOP.
- Μόλις εισαχθείτε στο ποσοστό σε Bpm (περιστροφές ανά λεπτό) η αντίσταση θα ελέγχεται από τον καρδιακό παλμό. Η αντίσταση θα προσαρμοστεί αυτόματα σύμφωνα με τον καρδιακό παλμό. Αν το ποσοστό σας είναι κάτω από το στόχο καρδιακού παλμού, η αντίσταση θα ρυθμιστεί προς τα επάνω ανά ένα επίπεδο κάθε 20 δευτερόλεπτα. Αν το ποσοστό σας φτάσει το στόχο καρδιακού παλμού, η αντίσταση θα ρυθμιστεί προς τα κάτω ανά ένα επίπεδο αμέσως. Σε περίπτωση υπερφόρτωσης, η αντίσταση θα ρυθμιστεί προς τα κάτω ανά ένα επίπεδο αμέσως και θα προσαρμόζεται προς τα κάτω κάθε 15 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί ο στόχος.

Άσκηση στην επιλογή % HR (Program 9-11)



- Επιλέξτε PROGRAM 9-11, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER.
- Προγραμματίστε το στόχο της άσκησης στο χρόνο ή τις επαναλήψεις και τις θερμίδες. Ακολουθήστε την διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω στην χειροκίνητη λειτουργία.
- Ξεκινήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο ST/STOP.
- Η αντίσταση θα είναι αυτόματα προσαρμοζόμενη, 60%, 75% ή 85%, σύμφωνα με τον καρδιακό παλμό σας. Αν το ποσοστό σας είναι κάτω από το στόχο καρδιακού παλμού, η αντίσταση θα ρυθμιστεί προς τα επάνω ανά ένα επίπεδο κάθε 20 δευτερόλεπτα. Αν το ποσοστό σας φτάσει το στόχο καρδιακού παλμού, η αντίσταση θα ρυθμιστεί προς τα κάτω ανά ένα επίπεδο αμέσως. Σε περίπτωση υπερφόρτωσης, η αντίσταση θα ρυθμιστεί προς τα κάτω ανά ένα επίπεδο αμέσως και θα προσαρμόζεται προς τα κάτω κάθε 15 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί ο στόχος.

Άσκηση στην επιλογή ΧΡΗΣΤΗ (USER) (Program 12-15)



- Επιλέξτε USER 1 έως 4, τοποθετήστε τα δεδομένα του προγράμματος χρήστη (φύλο, βάρος, ύψος και ηλικία, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER.
- Προγραμματίστε το στόχο της άσκησης στο χρόνο ή τις επαναλήψεις και τις θερμίδες. Ακολουθήστε την διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω στην χειροκίνητη λειτουργία.
- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ▲/▼/ENTER για να φορτώσετε το δικό σας προφίλ σε κάθε τμήμα (28 επίπεδα αντίστασης και 10 τμήματα προπόνησης).
- Ξεκινήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο ST/STOP.

Οδηγίες Άσκησης

Αν δεν είστε σωματικά δραστήριοι για μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά και για να αποφευχθούν κίνδυνοι υγείας, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν την έναρξη της άσκησης.

Όλοι, ή σχεδόν όλοι, είναι γοητευμένοι από τους πρωταθλητές/αθλητές ανάμεσά μας. Ονειρευόμαστε μακριά, όταν ρίχνουμε μια ματιά σε ένα γυμνασμένο σώμα, γεμάτο μυς, στην κίνηση, και ελπίζουμε ότι μια μέρα θα έχουμε ένα αθλητικό σώμα όπως αυτό. Είναι τότε που συνειδητοποιούμε ότι οι εξαιρετικές επιδόσεις χρειάζονται αθλητικά ταλέντα, αλλά και καθημερινή προπόνηση, καλά οργανωμένη και προγραμματισμένη κατά την παραμικρή λεπτομέρεια.

Αν συγκρίνουμε τη γενετική κληρονομιά των σπουδαίων αθλητών στη γενετική κληρονομιά των ερασιτεχνών σε γενικές γραμμές, μπορούμε μόνο να καθορίσουμε μικρές αποκλίσεις, οι οποίες δεν μπορούν να εξηγήσουν τη διαφορά στις επιδόσεις. Ωστόσο, αν συγκρίνουμε τις προπονήσεις, μπορούμε με δούμε μεγάλες διαφορές. Σε γενικές γραμμές, οι αθλητές σε ένα υψηλότερο επίπεδο, δεν έχουν μόνο χρόνια εκπαίδευσης, μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τη βοήθεια ενός επαγγελματία προπονητή και έχουν προσαρμόσει τη ζωή τους για τη φυσική τους κατάσταση. Το πρόγραμμα άσκησής τους περιγράφεται και προγραμματίζεται στην παραμικρή λεπτομέρεια και αξιολογούνται τακτικά, προκειμένου να ελέγξουν αν τηρούνται και επιτυγχάνονται οι προκαθορισμένοι στόχοι.

Του ερασιτέχνη που θέλει να βελτιώσει τις επιδόσεις του αρχίζει συνήθως την άσκηση χωρίς σχέδιο. Μερικές φορές αντιγράφει το πρόγραμμα άσκησης του γνωστού αθλητή. Αυτό συνήθως επιβραδύνει την πρόοδο του και συχνά οδηγεί σε πίεση των μυών και μερικές φορές του καρδιαγγειακού

συστήματος. Ένα ειδικό, καλύτερο πρόγραμμα, κατάλληλο για όλους, θα ήταν ευσεβής.

Η απίστευτη πολυπλοκότητα και οι διαφορετικές διαδικασίες για την προσαρμογή που το σώμα μας πρέπει να περάσει μέσα από κάθε προπόνηση, δεν σας επιτρέπουν να χρησιμοποιήσετε ένα τέτοιο πρόγραμμα άσκησης. Είτε θέλετε να προπονηθείτε για την ανάπτυξη των μυών, τη δύναμη, την αντοχή, την ταχύτητα, την ευελιξία και τον καλύτερο συντονισμό των κινήσεών σας, ο καθένας ξεκινά με διαφορετικές αρχικές συνθήκες. Ο στόχος του κάθε εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να βελτιώσετε τις επιδόσεις σας. Δεν χρειάζεται να γίνετε ένας κορυφαίος αθλητής, μπορείτε επίσης να ασκηθείτε για να χάσετε βάρος ή απλά να αισθάνεστε καλύτερα. Η βέλτιστη απόδοση μπορεί να είναι, για παράδειγμα, διευθυνόμενο 5 λεπτά περισσότερο από ό, τι πριν στον ίδιο ρυθμό και χωρίς διακοπή, ή να κάνετε περισσότερα push ups από την προηγούμενη μέρα.

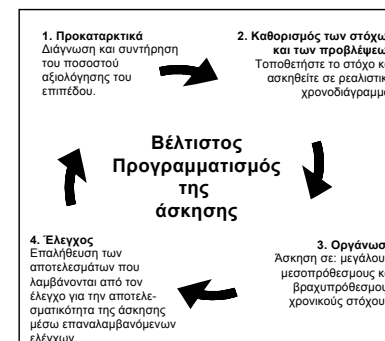
Η έρευνα σχετικά με την επίδραση σε μία άσκηση του σώματος μας να έχει κάνει μεγάλη πρόοδο τα τελευταία χρόνια. Ακόμη και αν είναι μερικές ερωτήσεις ακόμα αναπάντητες, η γνώση που επιτυγχάνεται από την άσκηση, έχουν αποδείξει τη χρήση τους στην πράξη είναι να εξυπηρετούν κατά πρώτο λόγο τους κορυφαίους αθλητές μας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα βασικά της άσκησης των κορυφαίων αθλητών για κάθε άτομο που ασκίτε σε ένα άθλημα και που θέλει να βελτιώσει τις επιδόσεις του.

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

Για κάθε επίπεδο του προγράμματος άσκησής σας (ανάπτυξη των μυών, την αντοχή, την ευελιξία, την ταχύτητα, το συντονισμό των κινήσεων σας), σας συνιστούμε να μάθετε μέσα από κάποιες δοκιμές σε ποιο επίπεδο θα βρείτε τον εαυτό σας. Αλλά πρώτα σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, ώστε να δημιουργηθεί μια έκθεση για την υγεία:

- Είστε άνω των 35 ετών
 - Έχετε μη άσκηση για μεγάλο χρονικό διάστημα
 - Έχετε υπέρβαροι
 - Υπάρχουν κάποιες κινήσεις δεν είναι κατάλληλο για σας
 - Μήπως θα πρέπει να λάβουν τα φάρμακα
 - Είστε που πάσχουν από σοβαρή ασθένεια ή που έχουν δυσκολίες στην αναπνοή
 - Να έχετε μια μεταβολική διαταραχή (π.χ. διαβήτη)
 - Έχετε κάποιες λοιμώξεις
 - Έχετε πυρετό, ως αποτέλεσμα οποιασδήποτε ασθένειας
 - Έχετε μια μολυσματική ασθένεια
 - Είσαι έχοντας προβλήματα με τα όργανά σας
 - Πάσχετε από υπεραερισμό
 - Είσαι έχοντας τυχόν ασθένειες αναπνοή
 - Έχετε πόνο, ενώ αναπνοή
 - Ή μήπως έχετε μια κακή φυσική κατάσταση
- Εάν η ιατρική υγεία σας είναι ικανοποιητική, μπορείτε να αρχίσετε το πρόγραμμα άσκησής σας. Αλλά προτού να αρχίσετε, βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τις αρχικές ικανότητες σας - ή μια διάγνωση, ώστε να είναι ευκολότερο να καθορίσετε τους στόχους σας. Μόνο τότε μπορείτε να δημιουργήσει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο θα ταιριάζει με τους στόχους σας.
- Διάγνωση
 - Καθορίστε τους στόχους σας.
 - Οργάνωση (μεγάλο, μεσοπρόθεσμο, βραχυπρόθεσμο)
 - Αξιολόγηση



Να ελέγχετε τακτικά την πρόοδό σας, ώστε να μπορείτε να προσαρμόσετε το πρόγραμμα άσκησής σας, αν είναι απαραίτητο. Η παρακάτω έρευνα δείχνει την αλληλεπίδραση μεταξύ των 4 στοιχείων, τα οποία είναι σημαντικά σε ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα.

Διαγνωστικά - αρχικό επίπεδο

Πριν από τη δημιουργία ενός προγράμματος, θα πρέπει να λάβει υπόψη της ορισμένες παραμέτρους και να λάβει τα μεγέθη σας. Οι μετρήσεις αυτές θα σας βοηθήσει να καθορίσετε την παρούσα φυσική σας κατάσταση. Είναι η πρόθεση να συγκεντρώνει όλα τα στοιχεία που αφορούν την προσωπικότητά σας, την υγεία σας και τις επιδόσεις σας.

- Τα ατομικά στοιχεία: ηλικία, φύλο, αριθμός, το βάρος, το ποσοστό λίπους, μετρήσεις, φωτογραφίες, κλπ.

- Τα δεδομένα που αφορούν την υγεία σας: αρτηριακή πίεση, ορθοπεδικά δεδομένων, την έρευνα του μεταβολισμού, σοβαρές ασθένειες, τραυματισμούς, κλπ.

- Επιδόσεις: αντοχής, δοκιμές δύναμης, δοκιμές διακίνηση και τον έλεγχο της ταχύτητας δεν είναι συχνά απαραίτητη στο χώρο του fitness. Ο συντονισμός των κινήσεων είναι ωστόσο ζωτικής σημασίας, διότι είναι πολύ σημαντικό όταν εκτελείτε τις ασκήσεις.

«Αδεξιότητα» συνήθως σημαίνει έλλειψη άσκησης. Ως εκ τούτου τηρήσουμε τις προκαθορισμένες ενότητες, όταν ασκείστε, ακόμα κι αν είναι ένα άθλημα αντοχής.

Κάθε εξέταση, πνευματικά ή σωματικά, σας παρουσιάζει την προσωπική σας δυνατότητα σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Ακόμα κι αν μαθηματικά αποτελέσματα καταστούν ανεπαρκείς μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, τα αποτελέσματα που θα επιτύχει (μετά την ίδια δοκιμή μία εβδομάδα αργότερα) θα είναι καλύτερη από την πρώτη, επειδή ήταν σε θέση να εντοπίσει τα αδύνατα σημεία σας και να προσαρμόσει την εκπαίδευσή σας, προκειμένου για να απαλλαγούμε από τις αδυναμίες σου. Δουλεύουμε με τον ίδιο τρόπο για το σώμα. Ας υποθέσουμε ότι έχετε λάβει ένα τεστ αντοχής και το αποτέλεσμα αυτής της δοκιμής

είναι 20% κάτω από το μέσο επίπεδο. Το αποτέλεσμα αυτό πρέπει τώρα να σας βοηθήσει να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα για την επίτευξη αυτού του μέσου επιπέδου. Αυτό δείχνει ότι η δοκιμή είναι η βάση για τη δημιουργία ενός προγράμματος κατάρτισης, ώστε να φτάσετε το στόχο σας.

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να ελέγχετε τις επιδόσεις σας σε τακτική βάση για να δούμε αν μέτρο μέχρι τις προκαθορισμένες στόχους. Αν όχι, θα πρέπει να προσαρμόσει το πρόγραμμα κατάρτισης σας.

Τα αποτελέσματα αυτών των check-ups σας δώσει την ευκαιρία να συγκρίνει τις επιδόσεις σας με τις μέσες επιδόσεις, αλλά και να δείξει αν είστε σημειώνουν πρόοδο. Μετά από 6 εβδομάδες θα ξεκινήσει και πάλι με την ίδια δοκιμή για να ελέγξετε αν σας επιδόσεις έχουν βελτιωθεί και πόσο έχουν βελτιωθεί.

Φυσικά χαρακτηριστικά

Βάρος

Είσαι ευχαριστημένος με το σώμα σας, συχνά εξαρτάται από την ισορροπία. Αλλά ποιο είναι το ιδανικό βάρος;

Τα παρακάτω τύπους γνωστά για τον προσδιορισμό της ιδανικό βάρος:

- Κανονικό βάρος = μέση περίμετρο σε εκατοστά - 100

- Ιδανικό βάρος των γυναικών = φυσιολογικό βάρος - 15%

- Ιδανικό βάρος τους άνδρες = φυσιολογικό βάρος - 10%

Αυτή η φόρμουλα που σχεδιάστηκε από την "Broca" έχει περιορισμένη αξία. Εφ' όσον δεν υπάρχουν νέα μέθοδος για τον προσδιορισμό του ιδανικού βάρους, η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, μας λέει περισσότερο από κάθε άλλο αριθμό. Όμως, πολλοί άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα όταν μπορούν να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με τους αριθμούς και τους αριθμούς. Ως εκ τούτου είναι λογικό να λαμβάνονται υπόψη μερικές γνωστές φόρμουλες, όπως ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) και με

κάποια επιφύλαξη, η μέση τιμή στο ισχίο (μέση περίμετρο - ισχίο).

Body Mass Index (BMI)

Ο BMI αναφέρεται στη σχέση μεταξύ του βάρους και των σχημάτων του σώματος, η οποία μας επιτρέπει να δημιουργήσει μια καλύτερη και ακριβή πρότυπα από την "Broca" φόρμουλα.

BMI = παρούσα βάρος (σε κιλά): ύψος σε m².

Παράδειγμα: Ένας άνδρας 70 κιλών και 1,70 μ. έχει BMI 70:1.7 m² = 24.22.

Στον πίνακα κάτω μπορείτε να τοποθετήσουμε. Οι αξίες αυτές είναι μια καθοδήγηση και δεν είναι εγγυημένη, όχι ειδικά για τα άρρωστα άτομα, τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι.

Γυναίκα	Αντρας
< 19	<20 Χαμηλό
19 – 24	19 – 25 Κανονικό
> 24	> 25 Υπέρβαρος
> 30	> 30 Εύσαρκος
> 40	> 40 Παχύσαρκος

Ποσοστό λίπους

Το σωματικό λίπος, εκφραζόμενη σε εκατοστιαία μας λέει περισσότερο από αριθμούς σχετικά με το βάρος σχέση / μέση. Για τον προσδιορισμό του ποσοστού λίπους πρέπει να λάβουμε υπόψη κάποιες παραμέτρους ανάλογα με την ηλικία. Μπορείτε να προσδιορίσετε το ποσοστό λίπους σας με διαφορετικούς τρόπους. Μπορείτε να βρείτε ακόμη πολλές ισορροπίες που επίσης μπορεί να μετρήσει το ποσοστό λίπους σας. Αν θέλετε να χάσετε βάρος, τότε το ποσοστό λίπους είναι πιο σημαντική από το ίδιο το βάρος, επειδή είναι το λίπος που θέλετε να εξαφανιστεί.

Πίνακας BMI		
Πρότυπο του πίνακα BMK ανάλογα με την ηλικία.		
Ηλικία	Γυναίκα	Άντρας
17-29 ετών	15 %	25 %
30-39 ετών	17 %	27,5 %
Άνω των 40	20 %	30 %

Σύνδεση μέσης - ισχίου (μέση σε ποσοστό ισχίου)

Έχετε καθορίσει το υψηλότερο ποσοστό λίπους από το φυσιολογικό στο παραπάνω διάγραμμα. Αυτό το λίπος μπορεί να έχει διαφορετικό αντίκτυπο στην υγεία σας. Με ένα απλό τεστ, το οποίο μπορείτε να κάνετε στο σπίτι σας, μπορείτε να προσδιορίσετε αν έχετε υψηλό κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις. Για να εκτελέσετε αυτή τη δοκιμή, θα πρέπει να μετρήσετε την περίμετρο της μέσης σας ακριβώς πάνω από τον αφαλό σας, χωρίς να έχετε το στομάχι σας σε μια χαλαρή θέση. Από τη μέτρηση της περιμέτρου των ισχίων σας στο ευρύτερο σημείο του. Διαιρέστε την περίμετρο της μέσης από την περίμετρο των γοφών. Εάν το αποτέλεσμα είναι μικρότερο από 0,9 (για τους άνδρες) και 0,8 (για τις γυναίκες), δεν έχουν υψηλότερο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις από το κανονικό.

Μετρήσεις

Να λάβετε επίσης κι άλλες μετρήσεις σας, εκτός από τη μέση και τα ισχία σας. Αν θέλετε να βελτιώσετε τη σιλουέτα σας, αυτές οι μετρήσεις μπορεί να σας δείξουν τις αλλαγές στο σώμα σας που γίνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτή η μέθοδος εξακολουθεί να είναι η πιο ακριβή, ταχύτερη και φθηνότερη. Παρακαλούμε δώστε προσοχή ώστε να παίρνετε μετρήσεις πάντα στο ίδιο σημείο. Σας συμβουλεύουμε να λαμβάνετε μετρήσεις από τα ακόλουθα μέρη: η περίμετρος του αυχένα, των ώμων, του στήθους, τα χέρια, τα μπράτσα, τη μέση, τους γοφούς, τους μηρούς και

τα πόδια.

Σχήμα

Τα ταλέντα συχνά θεωρείται ως ενδιαφέρουσα και ελκυστικά στην καθημερινή ζωή. Αυτή είναι επίσης η περίπτωση για το σχήμα μας. Αν δεν έχουν μέχρι ορισμένα κριτήρια, πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να το αλλάξουμε αυτό. Δυστυχώς, πρέπει επίσης να πω ότι οι τύποι "Fred Astaire" συχνά δεν γίνονται "Arnold Schwarzenegger". Αυτό είναι επίσης αλήθεια και για το σώμα μας, ο τύπος «Rubens» δεν θα γίνει εύκολα μια «Tormodel». Έτσι, πριν αρχίσουμε είναι ίσως πιο λογικό να λάβουμε υπόψη το σχήμα μας. Μπορούμε όλοι να είμαστε «tormodels»; Η φυσική εμφάνιση μας εξαρτάται από την ηλικία μας. Ως εκ τούτου, είναι σπάνιο οι τύποι του σώματος, που μπορείτε να βρείτε στη συνέχεια, να υπάρχουν. Οι περισσότεροι άνθρωποι ανάμεσά μας είναι ένας συνδυασμός διαφορετικών τύπων.

Τύπος Leptosome / ectomorphe

Χαρακτηριστικά:

- Μεγαλύτερη λεκάνη από τους ώμους
- Πολύ εύπλαστες αρθρώσεις
- Αδύναμη ανάπτυξη των μυών
- Ασθενής αρτηριακή πίεση
- Αυξημένος παλμός στην χαλάρωση
- Ασθενής κυκλοφορία (μικρότερη αντοχή)
- Κρύα χέρια και πόδια, ζάλη όταν σηκώνεστε
- Έντονη δραστηριότητα του νευρικού συστήματος
- Ασθενής μεταβολισμός (δύσκολο να κερδίσει βάρος)

Αντιφατικό για τους άλλους τύπους, αυτός ο τύπος δεν θα είναι κατάλληλος για παραστάσεις που απαιτούν δύναμη και αντοχή. Μια προσαρμοσμένη άσκηση μπορεί να βελτιώσει τις ελλείψεις αυτές, ακόμη και αν τα σημεία εκκίνησης δεν είναι πάντα ευνοϊκά. Ο αριθμός των ectomorphe τύπων συχνά δημιουργεί φθόνο από άλλους τύπους. Αυτός ο τύπος έχει το προνόμιο να φάει όσο θέλει χωρίς να κερδίζει βάρος.

Ο αθλητικός / mesomorphe τύπος

Χαρακτηριστικά:

- Ισχυρός και μυώδης
- Πλατύτεροι ώμοι από τους γοφούς
- Το μυϊκό σύστημα και η κυκλοφορία του αίματος είναι κατάλληλα για την εξαιρετικές παραστάσεις
- Ασθενής πίεση του αίματος και σφυγμός στη χαλάρωση σε σχέση με τους ενεργούς mesomorphe
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση και σφυγμούς σε σχέση με τους μη ενεργούς τύπους
- Δεν είναι ευαίσθητοι στο κρύο
- Σωστή γενική εικόνα
- Κανονική πέψη
- Σε περίπτωση διακοπής της δραστηριότητας ή από τη διατροφή, το λίπος παραμένει στο σώμα

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω χαρακτηριστικά, μια μέτρια προπόνηση θα είναι αρκετή για τους mesomorphe τύπους για να βελτιώσουν τις επιδόσεις του. Ο κίνδυνος τραυματισμού είναι πολύ υψηλότερος για αυτό το είδος, διότι η ανάπτυξη των μυών δεν είναι πάντοτε σε αναλογία με την ελαστικότητα των μυών. Σας προτείνουμε λοιπόν να επενδύσετε πολύ χρόνο στην εκπαίδευσή σας για να βελτιώσετε την ελαστικότητα των μυών.

Η φιγούρα του αθλητικού τύπου και του ενεργού τύπο mesomorphe βρίσκεται πολύ κοντά στο ιδανικό σχήμα των 80ties και 90ties. Ως εκ τούτου πολλοί από εμάς θα ήθελαν να ανήκουν σε αυτή την κατηγορία, αν και συχνά ανήκουν σε άλλη κατηγορία. Όσοι δεν μπορούν να παραδεχτούν ότι δεν μπορούν όλοι να έχουν το τέλειο σώμα, παραμένουν συχνά απογοητευμένοι.

Τύπος Endomorphe

Χαρακτηριστικά:

- στρογγυλό σχήμα, που κρατάει το λίπος

- Πλατιοί ώμοι, πλατιά λεκάνη (οφείλονται στο υπερβολικό βάρος)
- Καλύτερη ίση κατανομή του βάρους σε σύγκριση με τους άλλους 2 τύπους
- Μέσο σχέδιο σώματος
- Πολύ κατάλληλος για παραστάσεις με στόχο την δύναμη και την αντοχή
- Εύκολη εισαγωγή τροφίμων και αργή πέψη για να είναι εύκολο να κερδίσει βάρος
- Αργός παλμός κατά την ανάπαυση, φυσιολογική αρτηριακή πίεση (για τους ενεργούς τύπους)

Δύναμη, αντοχή και η κινητικότητα είναι τα μεγαλύτερα ατού του endomorph. Μόνο το βάρος, συχνά πολύ υψηλό, μπορεί να είναι μια παρεμβολή σε ορισμένες περιπτώσεις. Ως εκ τούτου θα πρέπει να δώσουν προσοχή στη διατροφή του, υγιή και να προσαρμόζεται στις ανάγκες του, να τονίσει την αντοχή να σταθεροποιηθεί το βάρος του. Λαμβάνοντας υπόψη την ιδεώδη ομορφιά αυτή τη στιγμή, ο τύπος endomorph δεν είναι ο κατάλληλος. Αλλά τα παραπάνω χαρακτηριστικά δείχνουν επίσης ότι οι δραστικοί endomorph έχει μια καλή υγεία σε ένα σπορ. Αν οι endomorph λαμβάνοντας υπόψη το γενετικό δυναμικό του, και με μερικά κιλά παραπάνω, δεν μπορεί να τον βλάψει.

Δοκιμή Αντοχής

Μια δοκιμή αντοχής δεν μπορεί να εκτελεστεί, στις ακόλουθες περιπτώσεις, εκτός αν αυτό γίνεται υπό ιατρική επίβλεψη:

- Σοβαρές και χρόνιες ασθένειες της αναπνοής
- Ασθένειες με επιθέσεις πυρετό
- Λοιμώδη νοσήματα
- Σοβαρές αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Διαταραχές (π.χ. της καρδιάς ή επιμήκη προϊόντα)
- Λοιμώξεις
- Η λήψη των φαρμάκων
- Όταν δεν αισθάνεστε καλά

Από όσα πλέον γνωρίζουμε, η δοκιμασία αντοχής που χρησιμοποιούνται στον αθλητισμό είναι η "δοκιμασία Cooper". Σε αυτή τη δοκιμή θα πρέπει

να τρέξετε όσο πιο δυνατά μπορείτε για 12 λεπτά και να τρέξετε όσα χιλιόμετρα μπορείτε, όπως μπορείτε σε μια επίπεδη διαδρομή. Ακόμη και ο στόχος είναι να μην σταματήσετε, μπορείτε να επιβραδύνετε και να περπατήσετε. Η απόσταση που έχει καλυφθεί σημειώνεται και σε σχέση με τους αριθμούς στο διάγραμμα Cooper. Αυτό το γράφημα μας δίνει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιδόσεις σας.

Το πλεονέκτημα αυτής της δοκιμής είναι ότι μπορείτε να κάνετε το τεστ όποτε θέλετε και χωρίς βοήθεια. Χρειάζεται μόνο ένα χρονόμετρο και μια πορεία με σταθερή απόσταση.

Το μειονέκτημα αυτής της δοκιμής είναι ότι θα πρέπει να έχει ένα καλό αποτέλεσμα. Δεν μπορείτε να κάνετε αυτό το τεστ, αν δεν αισθάνεστε καλά (πόνος, κόπωση, αδιαθεσία, κλπ.)

Cooper Test		Δεδομένα σε km, M = γυναίκα, F = άντρας			
Ηλικία		20-29	30-39	40-49	50-59
Πολύ καλά	M	2,64-2,81	2,51-2,70	2,46-2,64	2,32-2,53
	F	2,16-2,32	2,08-2,22	2,00-2,14	1,90-2,08
Καλά	M	2,40-2,63	2,34-2,50	2,24-2,45	2,10-2,31
	F	1,97-2,15	1,90-2,07	1,79-1,99	1,70-1,89
Κανονικός	M	2,11-2,39	2,10-2,33	2,00-2,23	1,87-2,09
	F	1,79-1,96	1,70-1,89	1,58-1,78	1,50-1,69
Αδύναμος	M	1,95-2,10	1,89-2,09	1,82-1,99	1,65-1,86
	F	1,54-1,78	1,52-1,69	1,41-1,57	1,34-1,49
Πολύ αδύναμος	M	<1,95	<1,89	<1,82	<1,65
	F	<1,54	<1,52	<1,41	<1,34

Μπορείτε επίσης να κάνετε ένα άλλο τεστ αντοχής: το «Harvard-Step-Test». Για τη δοκιμή αυτή θα πρέπει να έχετε ένα σύστημα που να παρακολουθεί τον καρδιακό ρυθμό, ένα χρονόμετρο, μια σκάλα ή πάγκο. Το ύψος της σκάλας ή του πάγκου εξαρτάται από το ύψος σας.

Harvard-Step-Test	
Ύψος σε cm	Μήκος του βήματος
<152 cm	30 cm
< 160 cm	35 cm
< 175 cm	40 cm
< 180 cm	48 cm
> 180 cm	50 cm

Για να εκτελέσετε αυτή τη δοκιμή, ανεβείτε και κατεβείτε στον πάγκο ή τις σκάλες κάθε 2 δευτερόλεπτα. Κάντε αυτό 30 φορές / λεπτό στον πάγκο, το οποίο δίνει ένα σύνολο 120 βήματα. Είτε θέλετε να αλλάξετε το πόδι ή να χρησιμοποιείτε πάντα το ίδιο πόδι, αυτό δεν έχει καμία επίδραση στο αποτέλεσμα. Μετρήστε το ρυθμό της καρδιάς μετά από 4 λεπτά. Όταν τελειώσετε με την άσκηση, πάρτε το σφυγμό σας μετά από 60 δευτερόλεπτα, και πάλι μετά από 1 λεπτό. Με τον τρόπο αυτό θα πάρετε 3 αξίες που θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε στον ακόλουθο τύπο:

A + 3000 διαιρείται με τον καρδιακό ρυθμό,
B + 3000 διαιρείται με τον καρδιακό ρυθμό
C = αντοχή δείκτη.

Παράδειγμα: όταν ο καρδιακός ρυθμός είναι 160 μετά το τέλος της άσκησης (καρδιακού ρυθμού A), 120 ένα λεπτό αργότερα (καρδιακού ρυθμού B) και 100 μετά από 2 λεπτά (καρδιακός ρυθμός C), τότε έχετε ένα δείκτη αντοχής:

3000: 160 = 18.75

3000: 120 = 25.00

3000: 100 = 30.00

Δείκτης αντοχής = 18,75 + 25,00 + 30,00 = 73,75

Με βάση το παρακάτω διάγραμμα μπορείτε να προσαρμόσετε την εκπαίδευσή σας και να διαιρέσετε τις δυνάμεις σας, σύμφωνα με το καλύτερο αποτέλεσμα της δοκιμής αυτής. Αν πάρετε την αντοχή του δείκτη από το παράδειγμά μας (73.75),

μπορείτε να δείτε στο παρακάτω διάγραμμα ότι η τιμή αυτή είναι αρκετά για κάποιον κάτω των 35 και καλό για κάποιον μεγαλύτερο από 35.

Δείκτης Αντοχής		
	Κάτω των 35	Άνω των 35
< 50	Όχι επαρκής	Κανονικός
51 – 60	Κανονικός	Κανονικός
61 – 70	Κανονικός	Μέσος
71 – 76	Μέσος	Καλός
77 – 85	Καλός	Πολύ καλός
86 – 90	Πολύ καλός	Εξαιρετικός
> 90	Εξαιρετικός	Άριστος

Σχεδιασμός Άσκησης

Υπερφόρτωση

Εκπαίδευση σημαίνει να κάνετε μια προσπάθεια, χρησιμοποιώντας το απόθεμα της ενέργειας σας. Η προσπάθεια αυτή θα δείξει μια χαμηλότερη απόδοση στη συνέχεια. Η προσπάθεια αυτή μπορεί να αναιρεθεί αν δώσετε χρόνο το σώμα σας να ανακάμψει και να ξεκουραστεί. Έτσι, τόσο η προσπάθεια όσο και η χαλάρωση είναι τα συστατικά μιας τέλει εκπαίδευσης. Προσπάθεια και χαλάρωση είναι ένα.

Για να προσδιορίσετε πόσο καιρό έχετε για να ξεκουραστείτε, δεν είναι απλό, διότι αυτό εξαρτάται από πολλά στοιχεία, όπως ο αριθμός των εκτελεσθέντων ασκήσεων, τα βάρη που χρησιμοποιούνται, το είδος της άσκησης, πόσο καιρό άσκηση ... κλπ.

Επιπλέον, κάθε μυς δεν χρειάζεται τον ίδιο χρόνο για να αναρρώσουν. Ένας μικρός μυς μπορεί να είναι ήδη έτοιμος τη διάρκεια της πρακτικής, ένας μεγάλος μυς μπορεί να χρειάζεται επιπλέον χρόνο. Για να δημιουργηθεί μια έξυπνη άσκηση, σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε κάποιες

σταθερές παραμέτρους για περιορισμένο χρονικό διάστημα άσκησης.

Με βάση αυτές τις παραμέτρους είναι πολύ πιο εύκολο να δούμε αν το σώμα μας έχει αρκετό χρόνο για να αναρρώσει. Αν ξεκινάτε την άσκηση, θα νιώσετε "κουρασμένος" μετά από κάθε προσπάθεια. Ωστόσο, ο περισσότερος εσείς ασκήστε, τόσο πιο εύκολο θα είναι για το σώμα σας να αναρρώσει και μετά από λίγο θα θέλετε να νοιώσετε "κουρασμένος" πια και οι επιδόσεις σας θα γίνουν καλύτερες. Ωστόσο, αν έχετε κρατήσει συναίσθημα του "κουρασμένος", το σώμα σας χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να ανακτήσει και σας προτείνουμε ακόμα και να σταματήσετε την άσκηση για λίγες μέρες και να δώσετε στο σώμα σας την ξεκούραση που του αξίζει. Θα παρατηρήσετε ότι όταν θα επαναλάβετε την άσκηση, οι επιδόσεις σας θα είναι πάρα πολύ καλύτερες, πολύ πιο γρήγορα από ό, τι αν συνεχίζατε την άσκηση, χωρίς ανάπαυση (υπερφόρτωση). Φθίνουσες ή στάσιμες επιδόσεις μπορεί να είναι σημάδια της υπερφόρτωσης. Επίσης, ένας αυξημένο καρδιακό ρυθμό μπορεί να οδηγήσει σε υπερφόρτωση, η οποία επίσης αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμών.

Περίοδος Άσκησης Μυών

Για την αποφυγή σωματικής υπερφόρτισης από υπερβολική προπόνηση, σας προτείνουμε να ασκήστε όχι περισσότερο από 4 έως 6 εβδομάδες σε μία περιοχή. Χωρίστε την άσκησή σας πάνω σε διαφορετικές χρονικές περιόδους και να αλλάζετε το πρόγραμμά σας τακτικά.

- Ενότητα εκπαίδευσης = μία προπόνηση
- Μικρός κύκλος: όλες οι προπονήσεις σε χρονικό διάστημα 1 εβδομάδας
- Μέσος κύκλος: ομάδες 3 έως 5 μικρών κύκλων. Στην άσκηση των μυών, ο μέσος κύκλος είναι μια εκπαίδευση που υπογραμμίζει την αντοχή, αυξάνει το μέγεθος ή την δύναμη.

- Μεγάλος κύκλος: ομάδες διαφορετικών μέσων κύκλων και μπορείτε να το κάνετε για μερικούς μήνες (6 έως 12 μήνες). Τώρα μπορείτε να βρείτε κάποιες περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα διαφορετικά χαρακτηριστικά κάθε περιοχής:

Αντοχή

Ένα τρέξιμο των 400 μέτρων απαιτεί αντοχή και δύναμη. Η προπόνηση αντοχής θα περιλαμβάνει μια προκαθορισμένη σειρά και την επανάληψη του. Προσοχή! Η περίοδος ανάρρωσης είναι επίσης πολύ σημαντική. Το γαλακτικό οξύ στους μύες θα αυξηθεί και θα προκαλέσει φλεγμονή, όταν η κούραση αυξάνεται συνεχώς. Μία από τις μεγαλύτερες επιπτώσεις μιας άσκησης με εκτεταμένες προσπάθειες είναι η αύξηση της ανοχής του οξέος στους μύες, οι οποίες μπορούν να τεθούν σε εργασία ως ακολούθως: εκεί θα εμφανιστούν διαφορετικές αιτίες που θα εξουδετερώσουν ένα μέρος του γαλακτικού οξέος. Οι μύες δεν θα είναι πλέον όξινοι, αυτό φέρνει μαζί μια εκτεταμένη δράση για λίγα δευτερόλεπτα, ή από την επανάληψη, με την οποία αρνούνται να συνεχιστεί.

Αύξηση της μυϊκής μάζας

Η ανάπτυξη των κυττάρων των μυών μας προωθείται από μια εκτεταμένη διέγερση. Η χρήση ενεργητικών φωσφορικών αλάτων των μυϊκών κυττάρων είναι μειωμένη στο ελάχιστο. Το καλαμπόκι του κυττάρου, το οποίο περιέχει επίσης ένα προϊόν των πρωτεϊνών, υπό τη μορφή των μυϊκών ινών, λειτουργεί επίσης σε σχετικά με το πάχος των μυών.

Μέγιστη ισχύς / προσπάθεια

Η μέγιστη ισχύς του μυός εξαρτάται από το μέσο πάχος του, καθώς επίσης και από τον αριθμό των μυϊκών ινών, λόγω κίνησης. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των νεύρων και των μυών προσδιορίζει την ικανότητα ενός μυ κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας.

Περίοδος άσκησης: Αντοχή

Ο ανταγωνισμός στα αθλήματα αντοχής είναι ένα από τα βασικά για να δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα άσκησης σε συνάρτηση με την αντοχή. Τα ερασιτεχνικά σπόρ και πάλι εκμεταλλεύονται τα οφέλη μιας εκπαίδευσης που έχει συσταθεί για ένα ανταγωνιστικό αθλητή. Δεδομένου ότι τα βάρη και η επανάληψη των ασκήσεων παίζουν σημαντικό ρόλο στη μέτρηση της «κόπωση» μας στην εκπαίδευση της μυϊκής ανάπτυξης, ο ρυθμός της καρδιάς είναι το πιο σημαντικό στοιχείο στην προπόνηση αντοχής.

Πριν σας δώσουμε μερικές προτάσεις για την καρδιακή άσκηση, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το μέγιστο καρδιακό σας ρυθμό. Μπορούμε να καθορίσουν το ποσοστό αυτό με δοκιμή η οποία θα ζητήσει τη μέγιστη προσπάθεια του καρδιαγγειακού συστήματός μας. Η δοκιμή δεν είναι κατάλληλο για ερασιτεχνικά σπορ. Ωστόσο, μπορούμε να καθορίσουμε μέγιστης καρδιακής συχνότητας μας από ένα άλλο τύπο: 220 μείον την ηλικία μας.

Ξεκινώντας από αυτόν τον τύπο, το βέλτιστο καρδιακό ρυθμό μας σε συνάρτηση με την ηλικία, θα είναι μεταξύ 70 και 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας μας λαμβάνονται κατά τη διάρκεια μιας καρδιαγγειακής προπόνηση, και μεταξύ 60 και 70% κατά τη διάρκεια της κατάρτισης του μεταβολισμού. Έχουμε διαφορετικούς τρόπους εκπαίδευσης στα αθλήματα αντοχής.

- Συνεχής εκπαίδευση
- Εκπαίδευση ανά διαστήματα
- Άσκηση κατ' επανάληψη
- Άσκηση με ανταγωνισμό

Η συνεχής εκπαίδευση χρησιμοποιούνται σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και εκπαίδευση ανά διαστήματα διάστημα σε λιγότερο τρόπο.

Επανάληψη της άσκησης και του ανταγωνισμού ως επί το πλείστον θα ζητηθεί για την εξαιρετική και έντονη προσπάθεια και ως εκ τούτου, δεν συνιστώνται για ερασιτεχνικά σπόρ.

Μια συνεχής εκπαίδευση χαρακτηρίζεται από μια προπόνηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χωρίς διακοπή της προσπάθειας. Οι πιο σπορ ερασιτέχνες αυτόματα πάνε για αυτό το είδος της άσκησης.

Μπορούμε συχνά να κάνουμε καλά αποτελέσματα, όταν το επίπεδο της προσπάθειας αντιστοιχεί στο βέλτιστο ρυθμό της καρδιάς σε ορισμένη κατηγορία ηλικίας. Η εκπαίδευση κατά διαστήματα συνήθως περιέχει μια σειρά από προσπάθειες και μια σειρά από χαλάρωση. Η σειρά περιέχει στιγμές χαλάρωσης της μερικής ανάπαυσης.

Η συνεχής εκπαίδευση επιλέγεται από το 80 με 90% των αθλητών που θέλει να εργαστεί σε αντοχή. Συνιστούμε, επομένως συνεχή εκπαίδευση για κάθε σπορ ερασιτέχνες.

Edad	Hr MAX/ min	60% MAX/ min.	65% MAX/ min.	70% MAX/ min.	75% MAX/ min.	80% MAX/ min.	85% MAX/ min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	120	128

Αξιολόγηση της Άσκησης

Το προκαθορισμένο πρόγραμμα είναι αποτελεσματικό μόνο αν ελέγξετε τον εαυτό σας τακτικά. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιεί τον όρο "αξιολόγηση", γιατί αξιολογήσει τα σημερινά δεδομένα / αποτελέσματα σε συνάρτηση με τον επόμενο κύκλο κατάρτισης.

Ακόμα κι αν οι καθορισμένοι στόχοι επιλέχθηκαν προσεκτικά και ρεαλιστικά, είναι πάντα δυνατό ότι το πρόγραμμα ενός μέσου κύκλου πραγματοποιείται μερικώς. Αυτό μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, όπως ασθένειες, τραυματισμοί, επαγγελματικές δραστηριότητες, ή άλλα μοτίβα για να διακόψουν τις ασκήσεις σας. Αν έχετε ήδη φτάσει κάποιους στόχους, αλλά δεν είναι όλοι τους, θα πρέπει να προσαρμόσουν το πρόγραμμα άσκησης σας για τον επόμενο μέσο κύκλο.

Ημερολόγιο άσκησης

Η τήρηση ενός ημερολογίου άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει στην εύρεση των αιτιών, όταν δεν έχετε φτάσει τους στόχους σας. Σε αυτό το ημερολόγιο, μπορείτε να γράψετε διάφορα στοιχεία, τα οποία μπορούν να σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, όπως οι διατροφικές σας συνήθειες, τις περιόδους ανάπαυσης και ύπνου, αξιοσημείωτα αποτελέσματα κ.λπ. Μια επίσκεψη στον οδοντίατρο για παράδειγμα, μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα της άσκησής σας. Αν μπορείτε να λάβετε υπόψη ορισμένες περιπτώσεις, μπορείτε να αποφύγετε μια στασιμότητα στα αποτελέσματά σας.

Προσαρμογές της προπόνησής σας είναι συνήθως σημαντικές για την ένταση του προγράμματός σας, τη διαδοχή και τις επαναλήψεις των ασκήσεων και την επίτευξη των αποτελεσμάτων.

Περίληψη

- Βεβαιωθείτε ότι αν μία άσκηση δεν προκαλεί προβλήματα στην υγεία σας.
- Αξιολογήστε το επίπεδο της δύναμης, αντοχής, ευελιξίας, ταχύτητας και συντονισμού πριν ξεκινήσετε τη γυμναστική.
- Θέστε ρεαλιστικούς στόχους με βάση τις φυσικές δυνατότητες σας.
- Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα άσκησης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (6-12 μήνες)
- Χωρίστε τα μακροπρόθεσμα, σχεδιάστε επάνω σε διάφορους κύκλους (μεσο κύκλος) 4-6 εβδομάδες.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετή ποικιλία στην άσκησή σας. Εκπαιδεύστε την αντοχή, τη δύναμη και την ανάπτυξη των μυών.

Αν επιλέξετε την προπόνηση αντοχής, διαφοροποιήστε μεταξύ των βραχυπρόθεσμων, των μέσων και των μακρών περιόδων εκπαίδευσης.

Κατά τη διάρκεια ενός μέσου κύκλου θα πρέπει να αυξήσετε την ένταση της άσκησής για την αντοχή, καθώς και για την άσκηση των μυών. Περιορίστε την ένταση της άσκησης στην αρχή κάθε νέου κύκλου. Αξιολογήστε τακτικά την προπόνησή σας για να βεβαιωθείτε ότι είστε στο σωστό δρόμο και αν μπορεί να επιτύχετε τους σημαντικότερους στόχους σας, αν όχι:

- Προσαρμόστε τον επόμενο μέσο κύκλο
- Επαναλάβετε την αρχική δοκιμή (έλεγχο)
- Κάντε ενδιάμεσες εξετάσεις στο τέλος κάθε μέσου κύκλου

Επιτυχία

Ακόμα και μετά από ένα σύντομο χρονικό διάστημα τακτικών ασκήσεων θα συνειδητοποιήσετε ότι θα πρέπει συνεχώς να αυξάνετε την αντίσταση των πεταλιών για να φτάσετε στη βέλτιστη ταχύτητα παλμού σας.

Οι μονάδες θα είναι όλο και πιο εύκολες και θα αισθάνεστε πολύ καλύτερα στη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας. Για αυτό το επίτευγμα θα πρέπει να παρακινήσει τον εαυτό σας να ασκείστε τακτικά. Επιλέξτε συγκεκριμένες ώρες για την άσκησή και μην αρχίζετε την άσκηση πολύ επιθετικά.

Ένα παλιό ρητό μεταξύ των αθλητών λέει:

«Το πιο δύσκολο πράγμα για την κατάρτιση είναι να ξεκινήσει».

Σας ευχόμαστε επιτυχία και διασκέδαση με την κωπηλασία σας.

Ο καρδιακός παλμός σας που εμφανίζεται είναι μια μέτρηση κατά προσέγγιση, και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός που σχετίζονται με ιατρικά ή παραϊατρικά πρόγραμμα. Όλα τα στοιχεία που εμφανίζονται είναι κατά προσέγγιση και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιαδήποτε ιατρική εφαρμογή.

Το εγχειρίδιο χρήσης είναι μόνο για αναφορά των πελατών.

Ο προμηθευτής δεν μπορεί να εγγυηθεί για τα λάθη που εμφανίζονται λόγω της μετάφρασης ή αλλαγών στα τεχνικά χαρακτηριστικά του προϊόντος.

ALL RIGHTS RESERVED
©/TM 2012/DKN-Technology

www.DKN-Technology.com

Nr	Serial nr	Description	Qty
1	BC351-801-003	Front foot tube end cap (L)	1
2	BC351-801-004	Front foot tube end cap (R)	1
3	BE680-881-004	Transportation wheel	2
4	BC 351-341-004	Wheel axle	2
5	BC351-341-000	Front foot tube assembly	1
6	0116-008-05	Flat washer	14
7	0113-208-16L	Hex screw	20
8	0114-742-25X	Cross screws	8
9	/	Computer	1
10	RC319-303-001	Computer mount	1
11	/	Cross screw	4
12	RC319-561-002	Computer angle shifter	1
13	RC319-561-003	Computer mount sleeve	2
14	G601-1002-004PK	Fixing nut	2
15	/	Computer wiring	1
16	/	Motor	1
17	0113-105-151	Cross screws	4
18	RM319-601-001	Motor pulling cable	1
19	/	Power cable	1
20	/	Adapter	1
21	/	Sensor	1
22	/	Magnet	1
23	RM319-881-003	Rubber plug	1
24	0110-706-02	Lock nut	2
25	RM319-881-004	Strap guide bushing	1
26	RM319-561-003	Strap roller bushing	1
27	RM319-200-001	Frame	1
28	0111-008-728	Hex bolt	2
29	0171-608-03	Bearing	4
30	RM620-881-008	Strap roller 1	2
31	0110-708-02	Lock nut	2
32	0240-025-19	Inner end cap	2
33	RM315-861-001PK	Handlebar grip	2
34	RM315-321-001	Handlebar tube	1
35	RM315-881-001	Nylon strap	1
36	0110-410-02	Hex frange nut	2
37	BC12-011-90	Locking bolt	2
38	BC12-011-92	U shape stopper	2
39	0116-306-02	Spring washer	2
40	0110-006-12	Hex nut	2
41	0110-010-12	Hex nut	2
42	0114-142-15X	Cross screws	3
43	RM315-881-002	Spining wheel cap	1
44	RM315-561-004	Volute spring	1
45	/	Spin wheel assembly	1
46	0113-004-098	Cross screw	2
47	0110-410-06	Hex frange nut	2
48	CW-D03-000	Fly wheel	1
49	0113-106-152	Cross screws	2
50	BE196-561-306	Magnets bracket	1
51	/	Magnet assembly	1
52	0161-001-103	Spring	1

Nr	Serial nr	Description	Qty
53	0140-206-240	Belt	1
54L	RM319-801-001	Left cover	1
54R	RM319-801-002	Right cover	1
55	0114-142-191	Cross screws	15
56	0116-208-05	Flat washer	2
57	RM319-881-001	Pedal	2
58	RM610-820-001	Velcro strap	2
59	RM610-881-007	Bushing	2
60	RM319-561-001	Pedal shift	1
61	RM319-561-002	Pedal axle	1
62	AB930-561-018	Bushing	2
63	BC770-801-011	Sensor bracket	1
64	0114-142-11	Cross screws	2
65	RM610-881-101	Seat cushion	4
66	RM319-261-001	Aluminum rail	1
67	RM319-881-002	Rail end cap	1
68	RM319-400-001PK	PU seat	1
69	RM319-300-001	Seat U-bracket assembly	1
70	RM319-561-004	Grooved axle	4
71	RM610-500-001	Roller	4
72	RM319-561-005	Spacer	4
73	RM610-561-009	Grooved bolt	4
74	RC319-300-001	Rear frame support tube	1
75	BC351-801-005	Rear foot tube end cap	2
76	B470-380-002	Feet	2
77	BC351-342-000	Rear foot tube assembly	1
78	M310-881-003	Wire clip cap	1
79	0116-206-02	Flat washer	2
80	0111-106-202	Hexagon screw	1
81	0116-210-52	Flat washer	4
82	0113-105-058	Cross screws	1
83	0116-308-005	Spring washer	8



ΜΕΚΜΑ Α.Ε.
Γρ. Λαμπράκη 21
14123 Λυκόβρυση
Τηλ. 210 2758228
Αθήνα
www.mekma.gr