



Juhapekka Tukiainen

BUĎ FIT

s GPS športtesterom



ZAČIATOČNÍK



FITNES NADŠENEC



ŠPORTOVEC



BUĎ FIT
s GPS športtesterom

BUĎ FIT s GPS športtesterom

Vydavateľ
Habakuk ITC Oy

Layout
Workshop Pälviä Oy

Text
Juhapekka Tukiainen

Prispievatelia do druhého vydania
Philipp Amtmann
Wolfgang Cramaro

Fotky
Garmin
123RF
Colourbox
iStockphoto
Pixmac
Mika Orasmaa
Panu Pälviä
Juhapekka Tukiainen

Copyright 2012–2014 Habakuk ITC Oy / Habakuk Books

ISBN 978-952-6621-83-8

Všetky práva vyhradené

Všetky mená spoločností a/alebo produktov sú ochranné známky alebo registrované ochranné známky v daných obchodných oblastiach a/alebo krajinách ich majiteľmi.
Všetky ochranné známky sú uznané.

Tlač: Printing Partners OÜ, Estónsko 2014, 1. vydanie.

► Predslov

Jedna ľudová múdrosť hovorí, že ak chcete byť neustále fit, musíte mať pevnú vôľu. Táto ľudová múdrosť sa však mylí. Každý ľudský organizmus má svoj systém, ktorý je neustále pripravený upevňovať skutočne trvalé zdravie, vytrvalosť aj silu.

Nemá to však nič spoločné s pevnou vôľou. Problémom je, že tento systém nedokáže pracovať samostatne. Môže iba reagovať na určité podnety. To znamená, že vaše vedomie musí vedieť, ako ovládať vaše svalstvo, viesť krvný obeh a správnym spôsobom prebudiť váš nervový systém. Navyše musíte prinútiť vaše srdce pumpovať v tej správnej frekvencii, aby systém mohol začať tvoriť odpoveď, ktorú vám chce odovzdať. Odpoveď dostanete vždy. Jedinou otázkou ostáva teda kvalita podnetu. Nesprávny typ podnetu vyústi aj do nesprávnej odpovede. V takom prípade sa všetky staré poznatky ukážu ako správne a naozaj budete potrebovať dostatok pevnej vôle. Ak však dodáte vášmu telu ten správny podnet, takmer všetko to, čo ste kedy počuli o kondícii, sa vám obráti naruby.

Neexistuje žiaden počiatočný prah, ktorý by ste museli prekročiť. Povinné je iba potešenie z aktivity. Okrem toho, vašu kondíciu naozaj nepotrebujete umelo udržiavať, tá sa totiž udržuje samovoľne. Motivácia teda nepredstavuje príčinu, ale dôsledok. Vnútoraná vôľa k pohybu narastá spolu s pozitívnymi odozvami vášho tela. Musíte teda spolupracovať s vašim organizmom a musíte to robiť s majstrovskou zručnosťou. Táto kniha obsahuje návod, ako získať túto zručnosť. Ak budú vaše vedomosti dostatočné, budete môcť zladať akcie a reakcie vášho tela s prekvapivou ľahkosťou. Správny rytmus sa bude vlniť ako vlny oceánu. A tento rytmus vám pomôže nájsť športtester s GPS a pulzomerom.

Juhapekka Tukiainen

“Bez GPS športtestera si už tréning neviem predstaviť.”



FOTO: PRAVDA/LUBOŠ PILC

Ako mnoho iných hobby a profesionálnych športovcov, aj biatlonistka Nasta Kuzminová používa pri tréningu a pretekoch Garmin Forerunner.

“Či už je to tvrdý systematický tréning alebo životný výkon na olympiáde, vždy sa mi hodí niekto, kto mi naznačí, či to moc nepreháňam a „netlačím na pílu“ alebo mám pridať, lebo mám na viac... Pri tréningu sa často stane, že so stúpajúcou formou mám chuť trénovať viac a intenzívnejšie. Je dôležité, aby športovec alebo jeho tréner vedel správne odhadnúť, kedy má dosť, aby mu zostal dostatok energie na ďalšie tréningy a „neodpálil sa“ hneď na začiatku. Všetky dôležité informácie mám na svojom zápästí a môžem sa plne sústrediť na svoj výkon. Údaje o tempe, vzdialenosti, čase, pulze a veľa iného si môžem neskôr vyhodnotiť a posúdiť, ako reagujem na tréningové dávky, či sme zvolili správnu intenzitu a či mám dostatok času na regeneráciu. Presnosť týchto údajov a fakt, že na to nepotrebujem žiadne iné zariadenia, je to, čo z môjho Forerunneru robí neoceniteľného pomocníka.

*Anastasiya Kuzmina,
olympijská víťazka*

BUĎ FIT

s GPS športtesterom

1. Sila motivácie

- 10 Začiatok cesty
- 12 Motivácia tvorená správnym cvičením
- 14 Pulzomer ako komunikačný kanál
- 16 Najdôležitejšie funkcie vášho športtestera
- 18 Špeciálne funkcie vášho športtestera
- 20 Používanie športtestera
- 26 Vzájomná väzba medzi telom a myslou
- 28 Ako sa cítim?

2. Meranie vášho úsilia

- 32 Elektrický systém srdca
- 34 Cvičenie nezlepšuje kondíciu
- 36 Samotný ťažký tréning nevedie k lepšej kondícii
- 38 Životospráva
- 40 Ste pripravený na ďalší?

3. Jediný tréning

- 44 Začiatok tréningu
- 48 Povinný pôžitok
- 52 Tréningový efekt vyžaduje interpretáciu
- 54 Schopnosť odhadnúť správny čas konca

4. Články reťaze

- 58 Plánovanie a vyhodnocovanie vašich tréningov
- 60 Plánujte svoj úspech
- 62 Dôležitosť regenerácie
- 64 Spustenie pozitívnej spätnej väzby

5. Sám sebe trénerom

- 70 Správne princípy a zlé heslá
- 72 Rast nahrádza vôľu
- 76 Rozmanitosť nahrádza stereotyp
- 80 Periodizácia nahrádza vytrvalosť

6. Samoudržateľná motivácia

- 86 Výkon rastie z potešenia
- 88 Využitie negatívnej odozvy
- 90 Rýchle zlyhanie
- 91 Pomalé zlyhanie
- 92 Meranie tepovej frekvencie v kocke

Obsah v kocke

► „Počúvajte svoje telo.“ Táto myšlienka je často opakovaná, no len zriedkavo je aj vysvetlená. Táto kniha odhaľuje múdrosť, ktorá sa ukrýva v uvedenej myšlienke. Kniha vysvetľuje, ako môžete využiť GPS športtester s pulzomerom tak, aby vaše telo a myseľ pracovali spoločne a nie proti sebe.

Nemusíte práčne získavať motiváciu z vašej vôle. Pravá a trvácna motivácia pramení zo správne monitorovaného cvičenia.

1. Motivácia nie je príčina, ale dôsledok

Prvá kapitola vysvetľuje, ako športové hodinky s GPS a pulzomerom pomáhajú interpretovať správy vášho organizmu tak, aby ste mohli trénovať na presnej a správnej úrovni. Nemusíte sa snažiť práčne získavať motiváciu z vašej pevnej vôle. Pravá a trvácna motivácia je pozitívnou odozvou, ktorá vychádza z vášho tela po správne monitorovanom tréningu.

2. Získajte pomoc z vedy

Fyziológia cvičenia je až prekvapivo užitočná veda a znalosť jej základov vám teda uľahčí cestu a pomôže vyhnúť sa niektorým častým nedorozumeniam a úskaliam. Napríklad tomu, že ak cvičíte, telesná kondícia sa nezlepšuje a tvrdá práca vám nezaručí lepšie výsledky. Takisto neexistuje žiadna počiatočná prekážka, ktorú by ste museli prekonať, keď začínate trénovať. Všetky tieto časté nedorozumenia vám pomôže vyriešiť meranie tepovej frekvencie.

3. Aby bol každý tréning správny

Doteraz získané vedomosti sú najskôr aplikované na jediný tréning. Oboje, začiatok aj koniec tréningu, musia byť vykonané s hlbokým porozumením a majstrovskou zručnosťou. Jedná sa o zložité procesy, ktoré možno vykonať buď tvrdým, alebo inteligentným spôsobom. GPS športtester s pulzomerom predstavuje podstatu týchto schopností, no má aj mnoho iných spôsobov využitia počas cvičenia.

4. Kombinovanie cvičení do reťazovej reakcie

Ak chcete získať trvácnu kondíciu, jednotlivé tréningy musíte skombinovať do samovolnej reťazovej reakcie. Ovládanie tejto reakcie sa podobá spomalenému surfovaniu, to znamená, že váš tréning musíte prispôsobiť rytmu vášho organizmu. Nemôžete, no našťastie ani nemusíte, len tak rozkázať vášmu telu, aby zostalo fit. Inteligentné meranie tepovej frekvencie (pulzu) predstavuje ľahší, no zároveň aj ten šikovnejší spôsob, ako to všetko dokázať.

5. Princípy sebatréningu

Piata kapitola tvorí základy pre nezávislé sebatréningovanie. Aplikovanie tréningových princípov top športovcov na váš vlastný tréning nie je otázkou kondície, ale vedomostí.

Zabudnite na pevnú vôľu a namiesto toho sa spoľahnite na sofistikovaný a osobne motivovaný rast. Tvrdú pravidelnosť ľahko vystriedajú rozumné obmeny. Nekonečné opakovania nahradí dokonale kontrolovaná periodizácia.

6. Kolobeh motivácie

Konečným cieľom motivácie je samoudržateľná spätná väzba. Keď sa naozaj naučíte počúvať váš organizmus a riadiť sa jeho návrhmi, dostanete sa do pozitívneho kolobehu: čím múdrejšie cvičíte, tým viac ste motivovaný. Tento kolobeh funguje na všetkých úrovniach telesnej kondície. Úplní začiatočníci môžu prelomiť večne sa opakujúci kolobeh príliš veľkého snaženia sa príliš skoro. Oduševnení nadšenci sa môžu zbaviť svojho nadmerného odhodlania a začať múdrejšie trénovať. Športovci sa môžu zbaviť svojho najhoršieho nepriateľa: pretrénovania a vyhorenia.



3. Jediný tréning



Doteraz získané vedomosti sú aplikované na jediný tréning. Aj začiatok, aj koniec tréningu sa musia vykonať s hlbokými znalosťami a majstrovskou zručnosťou. Jedná sa o zložité procesy, ktoré je možné vykonať buď tým ťažkým, alebo tým múdрым spôsobom. GPS športtester s pulzomerom predstavuje podstatu týchto zručností, no má aj mnoho iných možností využitia počas cvičenia.

Začiatok tréningu

▶ Nemala by existovať žiadna počiatočná hranica, ktorú treba prekročiť na začiatku cvičenia. Averzia, ktorá síce vyzerá byť takouto hranicou, predstavuje len zbytočnú technickú chybu, ktorú možno ľahko opraviť inteligentným využívaním GPS športtestera s pulzomerom. Vaše telo nie je potrebné do ničoho nútiť, naopak, umné ovládanie organizmu vás samo pritiahne k činnosti.

Snaha hýbať sa - prirodzená túžba po cvičení - možno niektorým pripadá len ako zbožné želanie, no je to len kvôli tomu, že takáto predstava bola hlboko pochovaná pod množstvo nedorozumení a zlých rád. Značne skreslená fitness kultúra prikazovala každému naskočiť do tréningového cyklu, spoliehať sa len na silu vôle a na akékoľvek povzbudenie, aké možno získať.

Umenie začať cvičiť sa opiera o oveľa inteligentnejšie základy. Nie je potrebná mentálna ani fyzická sila. Vy ani nepotrebuje chcieť trénovať, pretože motivácia, ktorá vás ku cvičeniu privedie, sa vytvorí vďaka jednoduchej technike.

Prvou úlohou je pozrieť sa na to zo širšej perspektívy. Motivácia nie je príčinou, ale dôsledkom predchádzajúcich tréningov. To isté vlastne platí aj pre úplných začiatočníkov pri ich prvom tréningu. Ale k týmto špeciálnym technikám sa neskôr ešte vrátíme.

Rozohrievanie a strečing

Rozohrievanie a strečing sú často považované za synonymá, no predstavujú úplne rozdielne procesy. Rozohrievanie znamená zvýšenie toku krvi do svalov, niečo, čo takmer chýba pri strečingu. Ak plánujete robiť strečing, je vhodné spraviť to až po tréningu, keď sú vaše šlachy a väzy rozohriate a pružné. Naťahovanie chladných svalov nie je totiž nikdy dobrý nápad.

Mnoho fitness nadšencov a športovcov má však prirodzene tuhšie spojivové tkanivá, a zároveň prekrvenie sa u nich spúšťa automaticky, preto môže byť strečing pre nich prínosný a ich telo je naň neustále pripravené. To by sa však nemalo vzťahovať na ľudí s horšou kondíciou.

Zamyslite sa nad grafom krivky superkompenzácie, ktorú ste už predtým videli. Bol dostatok času na to, aby od vášho posledného tréningu krivka mohla začať stúpať? Jedli a pili ste dostatočne?

Odpoveď nie je možno hneď úplne jasná, no pri bližšom pohľade ju okamžite nájdete. Vyžaduje si to spoluprácu: časť odpovede totiž prichádza zo športtestera, druhá časť odpovede zase z vašich vnútorných pocitov.

Ak máte pocit, že ste sa už naplno zotavili, vaše telo vedie do posilňovne alebo na začiatok vášho trailového behu rovnako, akoby ste viedli ťažného koňa pripraveného na zapriahnutie. Tento mentálny obraz toho, že seba niekam vediete, je veľmi užitočný, pretože odstraňuje potrebu umelého nadšenia. V tejto fáze totiž nepotrebuje žiadnu motiváciu.

Ide o krvný obeh

Tajomstvom úspešného začiatku tréningu je pochopiť mechanizmus krvného obehu. V ľudskom organizme je oveľa menej krvi, ako by sme si mohli myslieť. Nie je jej dostatok na to, aby v jednom momente naplno zaplnila všetky časti organizmu. Centrálny nervový systém dávkuje krv podľa potreby, v pokoji väčšia časť krvi koluje v orgánoch a mozgu, nechávajúc tak svaly prekvapivo suché. V najnižšej úrovni koluje vo svaloch iba liter krvi za minútu.

Počas najťažšieho tréningu však vo svaloch koluje až 20 litrov krvi za minútu. Naše telo túto enormnú zmenu prekonáva zvýšením tepovej frekvencie a upravením objemu tepien a žíl podobne, ako poľnohospodár nastavuje objem zavlažovacieho systému.

Najdôležitejším poznatkom týkajúcim sa tejto zmeny je to, že u väčšiny trénovaných ľudí k nej dôjde tak rýchlo a automaticky, že si nevyžaduje žiadnu vedomú kontrolu – zatiaľ čo pre menej trénovaných jedincov je to úplne naopak.



Začiatok cvičenia krok za krokom

1. CHOĎTE NA TO POMALY

Vášmu telu dajte pokyn k tomu, že prietok krvi má byť presunutý z trupu do svalov. Je to pomerne jednoduché, keďže centrálny nervový systém je neustále v pohotovosti. Nemusíte ho nútiť. Ak máte dojem, že ho nútite, robíte to zle. Spomalte.

2. POČKAJTE NA POKYN

Keď vaše svaly dostanú krv, vydajú pokyn pre vaše vedomie. „Systémy štartujú, pripravte sa.“ Sústreďte sa na počúvanie týchto slabých správ a zosilnite ich pomocou športtestera s pulzomerom. Nakoniec príde signál: „Všetky systémy pracujú.“

3. UŽÍVAJTE SI TO

Vžitie názory, že pri cvičení treba cítiť bolesť, sú také silné, že väčšina ľudí sa bude nútiť k tomu, aby sa cítila dobre. Mali by ste hľadať takú úroveň, kedy vaše telo začína dávať skutočne pozitívnu reakciu: Je to vlastne príjemné! Táto úroveň je takmer vždy oveľa nižšia, než si myslíte, preto radšej nepremýšľajte. Vycítte to.

Nemala by existovať žiadna počiatočná hranica, ktorú treba prekročiť na začiatku cvičenia. Ak cítite, že musíte prekročiť nejakú hranicu, príliš sa snažite. Spomalte!

Tieto individuálne rozdiely sú zdrojom veľkého trápenia. Začiatočníci by mali svoj krvný obeh ovládať s veľkou opatrnosťou, podobne ako auto s manuálnou prevodkou, no táto technika bola doteraz prehlíadaná. Inštruktori fitness sú totiž väčšinou tak dobre trénovaní, že to u nich funguje automaticky a bez potreby manuálnych zásahov, teda sa ani nemuseli učiť túto techniku.

Namiesto toho, prevažná väčšina fitness postupov tvrdí, že na začiatku cvičenia by ste mali mať zlé pocity. Hovorí sa, že pokiaľ chcete dosiahnuť výsledky, mali by ste vydržať aj počiatočné nepohodlie. Je to však nesprávny postoj, pretože v podstate všetky nepríjemné pocity a pocity bolesti pri cvičení sú spôsobené príliš skorým nútením svalov k práci. Zastavte donucovanie a zastavíte aj bolesť - a iba tak dosiahnete výsledky. Ručne, starostlivo a natrvalo.



Začiatok by sa mal rozohrievať minimálne 10 minút. Problém nepredstavuje príliš ľahké, príliš krátke rozohrievanie. Krvný obeh reaguje na akýkoľvek pohyb. Aj to najľahšie cvičenie je postačujúce na spustenie cirkulácie krvi vo svaloch, pokiaľ trvá dostatočne dlho.

▶ Začiatok



0–2 MINÚTY Zapnite GPS športtester s pulzomerom a skontrolujte tep pri vzpriamenom stoji. Hodnoty sa u každého líšia, preto obrázky slúžia len ako príklad. U niektorých môže byť frekvencia 50 tepov za minútu, u iných 95. Všetko, čo sa týka cvičenia, je veľmi individuálne. Zapnite stopky a začnite s veľmi pokojným rozohrievaním. Súčasne sledujte tepovú frekvenciu, uplynulý čas a to, ako sa cítite. Krvný obeh sa začína meniť už pri najľahšom pohybe, takže na tréning je ešte čas. Chôdza či stacionárny bicykel sú úplne postačujúce. Chodte tak pomaly, aby sa vaša tepová frekvencia podobala tej, pri ktorej ste stáli v pokoji. Frekvencia prirodzene počas cvičenia stúpa, no namiesto bičovania vášho tela radšej pevne držte opraty v rukách, akoby ste krotili koňa. Ak bola tepová frekvencia na začiatku napríklad 80, dovoľte jej zvýšiť sa zhruba na 85.



3–5 MINÚT Udržujte prísnu kontrolu nad vašou tepovou frekvenciou a pozorujte pocity vo vnútri svalov. Minúty sú prekvapivo dlhé, preto máte pocit, že musíte zrýchliť, no vydržte. Aj pomalá chôdza postačuje na to, aby vaše svaly pracovali a prebudil sa krvný obeh. Nechajte minúty plynúť a kontrolujte situáciu sledovaním monitoru i vášho tela. 5 minút a počet tepov je asi 90. Presne tak to má byť.



6–10 MINÚT Asi po piatich minútach pocítite pravdepodobne prvé príznaky krvi prúdiacej do svalov. Ak ste sa športu predtým nevenovali, budú náznaky s najväčšou pravdepodobnosťou slabé, preto musíte svoje vnútorné zmysly naladiť na maximálnu citlivosť. Mali by ste si všimnúť pomaly nastupujúci pocit, že sa vaše svaly začínajú pomaly plniť krvou, kyslíkom a živinami.

Na konci tohto pokojného a kontrolovaného rozohriatia vám GPS športtester s pulzomerom oznámi, že 10 minút uplynulo a tepová frekvencia môže byť stále nižšia ako 100. Spočiatku sa môže zdať, že je tento proces dlhý, no to tak má byť. Netrénovaný krvný obeh potrebuje oveľa viac času na prispôsobenie sa, ako by ste si mysleli, ale teraz je skutočne pripravený na začiatok tréningu.



Nikdy, nikdy netlačte!!

Jednou z najlepších funkcií športtestera s pulzomerom je to, ako odhaľuje zlú techniku začiatku tréningu. Ak bola vaša tepová frekvencia na začiatku 80 a po troch minútach už je 130, viete, že ste príliš tlačili. Neprekvené svaly prosia o kyslík, a teda srdce príliš rýchlo zvýšilo svoju aktivitu.



Cievy fitness nadšenca sa rozširujú zvyčajne rýchlejšie ako cievy začiatka, môže si teda dovoliť rýchlejšie nechať rásť tepovú frekvenciu. Cieľ rozohrievania je ale rovnaký: svaly potrebujú dostatok času, aby sa pripravili na správny transport kyslíka. Rýchly štart s chladnými svalmi ešte nikomu nepomohol k lepšej motivácii.

▶ Fitness nadšenec



0–2 MINÚTY Odhliadnuc od úrovne kondície, vždy je dobré začať pomaly. Ak je tepová frekvencia pri vzpriamenom postoji 70, mali by ste ju na tej úrovni udržať niekoľko minút. Príliš veľké a príliš skoré úsilie prinúti vaše svaly využiť akurát anaeróbne energetické systémy, ktoré vytvárajú metabolické produkty a tie degradujú váš tréning.



2–5 MINÚT Po dvoch či troch minútach už pravdepodobne chcete zrýchliť, no buďte opatrný. Nikto totiž nemá také efektívne bunkové systémy, aby bolo rozumné zaplaviť ich nepotrebným oxidom uhličitým a inými metabolitmi. Dajte vášmu telu dostatok času prispôsobiť sa a ono vám podákuje dobrou cirkuláciou krvi.



6–10 MINÚT Ak sa vám zdá 10 minút priveľa, pamätajte si, že metabolizmus tukov sa naplno naštartuje až po 30 minútach ustálenej aktivity. Presné hodnoty tepovej frekvencie sú veľmi individuálne, ale princíp zostáva rovnaký: je lepšie ísť na začiatku pomaly, aby ste mohli neskôr zrýchlovať.



Zdá sa, že rozohrievanie sa je u športovca niečím úplne iným. Profesionálny športovec svoj denný tréning začína s rýchlosťou, aká je u začiatka pri plnom výkone. No pri hlbšom pohľade aj telo profesionálneho športovca funguje úplne rovnako ako telo začiatka, len s väčšou silou.

▶ Športovec

Nešportovci by sa nikdy nemali snažiť napodobniť odporované metódy športovcov, pretože tie najdôležitejšie veci sa dejú v úzadí. Olympijský šprintér rozohrieva napríklad svoje svaly aj celú hodinu pred pretekmi, no diváci tento pomalý a starostlivý proces nikdy nevidia.

Garmin Forerunner 620 je obzvlášť vhodný pre športovcov, pretože môžu využiť hodnotu okamžitého tréningového efektu, rovnako ako začiatkárni využívajú tepovú frekvenciu. Ak hodnota TE stúpa príliš rýchlo, aj športovec ľahko spozoruje, že robí chybu a priskoro tlačí na pílu.

Povinný pôžitok

► Keď sa tréning rozbehne na plné obrátky, každý sleduje rovnaký cieľ: vytvoriť pre svoje bunky podnet, ktorý vytvorí pozitívnu odozvu. Na druhej strane, neexistuje žiadne pravidlo o veľkosti tohto podnetu. Každý to musí vycítiť sám. Táto extrémna individualita bola doteraz často prehliadaná. Doterajšie normy cvičenia sú totiž pre začiatočníka príliš vysoké.

Tradičné fitness postupy totiž tvrdia, že existuje spodná hranica pre cvičenie a tréning pod touto hranicou nebude mať význam. Posledné výskumy a aj praktické skúsenosti jasne dokazujú, že každý pohyb podnecuje pozitívne fyzické reakcie. Každý má možnosť skúmať vlastné reakcie tela, ktoré sa dejú na akejkol'vek úrovni aktivity.

Znamená to, že aj začiatočník so slabou kondíciou nájde také isté potešenie, aké poháňa aj väčšinu tvrdo

trénujúcich športovcov. Akurát začiatočník bude musieť svoj tréning značne zjednodušiť.

Pre väčšinu začiatočníkov prichádzajú pozitívne reakcie na oveľa nižšej úrovni, ako je zvyčajný spodný limit. Nepredstavuje to však žiadny problém, môžete jednoducho čerpať zo starých skúseností.

Jediná vec, na ktorej záleží, sú reakcie vášho vlastného tela. Svoju pozornosť môžete sústrediť iba na

hodnoty na monitore tepovej frekvencie a odpovedajúce pocity vo vašom tele. Je fyziologickým faktom, že u každého človeka existuje tepová frekvencia a úsilie, ktoré vytvára pozitívne reakcie a aj tá najmenšia pozitívna reakcia prináša základy fyzického potešenia. Taká je pravda.

Maskované potešenie

Potešenie začiatočníkov je samozrejme odlišné od divokej extázy, ktorú prežívajú športovci, aj keď fyziologická podstata je rovnaká. Keď začínate, nie je ani rozumné hľadať zreteľne príjemné pocity, namiesto toho by ste mali sledovať všetky reakcie organizmu, dobré aj zlé.

Tradičné fitness návyky vám nedali žiadnu šancu na takéto vnútorné sledovanie, pretože ste boli zaneprázdnený prekračovaním hranice. Teraz, keď ste vybavený monitorom tepovej frekvencie, máte všetok potrebný čas. Po tom, ako ste ukončili proces rozohrievania, môžete nechať plynúť minúty a sledovať, čo sa deje. Ak sa vám napríklad zdá, že 129 tepov za minútu vás ničí,

Motivácia neprichádza z povinného utrpenia, ale z povinného pôžitku.

jednoducho hodnotu znížte. Ak ju znížite dostatočne, nakoniec pocítite prvý záblesk potešenia.

Čím je úroveň, na ktorú sa vaša kondícia adaptovala, nižšia, tým precíznejšie musíte tieto záblesky hľadať. Možno budete neustále sledovať monitor TF, pretože všetko vo vašom tele sa neustále mení. 127 tepov za minútu bolo dobrých možno prvých 14 minút, no už počas ďalšej minúty sa to zdá byť veľa, pretože telo vyčerpalo energetické zásoby. Ku zmenám však môže dôjsť aj v inom smere. Niektoré iné časti tela chcú pracovať rýchlejšie, pretože sa prebudila skrytá sila. Niektorí začiatočníci nájdu možno vo svojom tele skrytý talent na behanie, iní si zase neužijú nič iné ako plávanie. Niektorí nájdu potešenie iba vo veslovaní.

Trénovaní jedinci čelia úplne iným problémom. Sú už zvyknutí na ťažké tréningy, takže môžu rutinne pridať na plnú rýchlosť.

Aj napriek tomu cieľ tréningu riadeného monitorom tepovej frekvencie ostáva rovnaký. Vedome, nie náhodou, chcete vytvoriť pocity radosti. Dará sa to prakticky všetkým fitness nadšencom, no nie všetci ovládajú aj podstatu vzniku týchto pocitov.

Riešenie vychádza z rovnakého princípu - vytvoriť úsilie, ktoré podnecuje pozitívne reakcie. Aby ste podnecovali tieto reakcie na konštantnej úrovni, musíte si sami položiť niekoľko otázok. Aká úroveň hodnôt tepovej frekvencie podnecuje hlboké potešenie a aká vyústi do hlboké únavy? Aký tréningový efekt je pre vás momentálne vhodný? Aký dlhý má byť dnes tréning? Aký je najlepší pomer medzi tempom, priemernými tempami a šprintmi? Vyžaduje dnes moje telo vyrovnané tempo alebo skôr veľa zrýchlení?

Pri hľadaní odpovedí na tieto otázky je fyzická radosť niečo ako kompas. Ak si neužívate to, čo práve robíte, potom to robíte zle. To je príčina toho, prečo každý trénujúci jedinec potrebuje pochopiť to, že motivácia neprichádza z povinného utrpenia, ale z povinného pôžitku.

Tréning na plné obrátky pre začiatočníkov

1. POČKAJTE SI NA TO

Môže sa vyskytnúť časový úsek, kedy ste sa rozohriali, no nepocítujete žiaden motivujúci pôžitok. Niekedy je najlepšie nájsť si určitý postup, pri ktorom môžete počkať, kým sa prebudia všetky vaše systémy v tele. Ak napríklad bicyklujete a tepová frekvencia 118 tepov sa zdá byť ľahko udržateľná, nechajte jednoducho plynúť čas práve na tejto úrovni. Ak sa vám námaha začne zdať privysoká, jednoducho znížte tepy.

2. SLEDUJTE MALÉ NÁZNAKY

Dajte vášmu nervovému systému, krvnému obehu, metabolizmu a desiatkam ďalších subsystémov dostatočný čas na otvorenie. Potom musíte dávať pozor ako nikdy predtým, pretože prvé náznaky pôžitku sa začínajú objavovať ako ďaleká loď na horizonte.

3. OVLÁDAJTE SVOJ POCIT NADŠENIA

Keď ho objavíte, využite ho. Ak nájdete pozitívne odozvy na 125 tepoch za minútu, nemeňte ich, aby ste tieto pocity nezničili. Ak vášmu telu vyhovuje 30 sekundové zrýchlenie na 140 tepov za minútu, nezvyšujte ich zbytočne až na 160. Pamätajte, že každý človek má pôžitok z aktivity, ak jej dá tú správnu šancu.





V strednej časti tréningu sa musíte sústrediť iba na to, čo sa deje vo vnútri vášho tela, nie na to, čo sa deje vonku. To sa vzťahuje aj na nasledujúce čísla: sú iba príkladom vzťahov medzi vnútornými procesmi a údajmi na monitore. Tepovú frekvenciu musíte prispôbiť iba vašim pocitom. Ak sa necítite dobre, znížte ju. Ak sa cítite dobre, ostaňte na tejto úrovni a neskôr sa sem opäť vráťte. Aj vtedy však musíte byť pripravený znížiť tepy, ak to bude potrebné.

▶ Začiatočník



10–12 MINÚT, RÝCHLOSŤ 5,2 KM/H Nordic walking prebieha skvele po tom, ako ste sa starostlivo rozohriali. Pri samotnom tréningu by nemalo dochádzať k zrýchleniu oproti tempu na konci rozohrievania. Ak to spravíte, vytvárate iba ďalšiu hranicu, ktorú treba prekročiť. Toto cvičenie je zamerané na rozvoj základnej vytrvalosti 1, preto nechcete pokaziť fyziologické ciele tým, že ich uponáhľate.



12–15 MINÚT, RÝCHLOSŤ 5,4 KM/H Keď sa svaly naozaj rozbehnú, môže začať stúpať aj vaša tepová frekvencia. Je to malý náznak toho, ako to funguje u športovcov. Vaše pozitívne pocity môžu byť iba dôsledkom absencie negatívnych pocitov, no tak to má byť. Ruky a nohy začínajú naberať ten správny rytmus, ale dávajte pozor aj na údaje o rýchlosti z GPS.



15–18 MINÚT, RÝCHLOSŤ 5,3 KM/H Stúpajúca tepová frekvencia môže naznačovať prvé známky únavy, pretože netrénované svaly rýchlo vyčerpajú svoje zásoby energie. Udržujte primeranú rýchlosť, pretože si nechcete nabráť viac, ako dokážete zvládnuť. Cieľom je iba naplniť svalové bunky, aby sa mohli spustiť základné mechanizmy rastu vytrvalosti. Každá minúta tréningu na tejto úrovni stimuluje kapilárne krvné cievy a produkciu energie v mitochondriách.



19 MINÚT, RÝCHLOSŤ 7,2 KM/H Náhle sa objavuje spontánny nástup energie, tak ho správne využite. Môžete si dovoliť krátky šprint, no tepovú frekvenciu udržiajte v rozumných limitoch. Jedna minúta dnes úplne postačí. Po tom, ako tepy vystúpia na 130, je preč náhly nárast energie. Vráťte sa späť na nižšiu úroveň.



20–25 MINÚT, RÝCHLOSŤ 4,9 KM/H Teraz je už čas nechať pomaly doznieť bežeckú činnosť a chvíľu len tak rýchlo kráčať. Tréning bol úspešný a minútový šprint zanechal po sebe príjemný pocit. Pripravte sa na začiatok poslednej časti tréningu, ale to už je iný príbeh.

Z perspektívy GPS

Funkcie GPS predstavujú popri fyzických údajoch a vnútorných pocitoch tretí rozmer kontroly. Neustále prítomné informácie o rýchlosti a vzdialenosti vám poskytujú užitočnú perspektívu pohľadu prakticky pri všetkých druhoch športu - chôdza, beh, lyžovanie, bicyklovanie atď. Zrýchľujete alebo spomaľujete? Naozaj ste prešli dlhú vzdialenosť, alebo sa to iba zdá kvôli nejakému skrytému problému? Pamätajte, že vnútorné pocity sú užitočné, iba ak sú porovnávané s objektívnymi meraniami. Aby vám dávali reakcie tela zmysel, potrebujete oboje, aj vnútorné pocity, aj presné čísla z monitoru tepovej frekvencie.



Dobre trénovaný jedinec by sa mal sústrediť predovšetkým na dlhodobú kontrolu. Váš organizmus môže námahu zvládnuť dobre a spontánne tak vytvoriť pocit pôžitku. Preto by ste mali MTF využiť hlavne na to, aby ste odhadli, čo sa stane v budúcnosti. Ako tieto čísla ovplyvnia ďalšie tri či štyri tréningy? Keď sa už vaša motivácia rozplynie, je neskoro robiť akékoľvek zmeny, no so skúsenou kontrolou tepovej frekvencie môžete takéto zmeny robiť okamžite.

▶ Nadšenec



10–15 MINÚT, RÝCHLOSŤ 8,3 KM/H Na začiatku je rozumné udržiavať tepovú frekvenciu na homej hranici základnej vytrvalosti. Takto môžete pocítiť, či ste pripravený na tréning. Lahký beh pomôže odhaliť, či vaše telo pracuje tak, ako by malo. Ak tep ostáva stabilný a celkový pocit z tréningu je pozitívny, zdá sa, že je všetko v poriadku.



15–30 MINÚT, RÝCHLOSŤ 12,7 KM/H Je teda čas zrýchliť na vaše bežné tempo. Mnoho ľudí si všimlo, že ich telo začne naplno fungovať až po 30 minútach tréningu, dotedy by ste teda mali vašu tepovú frekvenciu držať na uzde. Nesnažte sa ani príliš veľa, ani príliš skoro.



30–45 MINÚT, RÝCHLOSŤ 13,2 KM/H Funguje váš organizmus, fungujú nohy a srdce tiež. Rytmus prechádza do tranzu, aj keď telo možno stále protestuje proti vyšším tepom. Ak začne protestovať pri 150 tepoch, potom ostaňte na 145. Naopak, ak máte pocit, že telo chce zrýchliť na 170, nechajte ho - no len, ak to máte stále pod kontrolou.



45–50 MINÚT, RÝCHLOSŤ 9,7 KM/H Najskôr máte pocit, že telo by chcelo pokračovať, ale rastúca tepová frekvencia indikuje, že teraz by mal rozhodnúť rozum. Premýšľajte o celkovom stave. Ak nedáte pozor, celková únava môže príliš vzrásť. Radšej spomaľte a začnite s procesom ukončovania tréningu. Skvelý pocit!



Športovci môžu mať až dve tréningové jednotky za deň, teda aj monitorovanie tepovej frekvencie zohráva viac úloh. Pri rannom tréningu využijete športtester s pulzomerom napr. na úsporu energie, zatiaľ čo pri večernom tréningu pomôže ako prevencia proti pretrénovaniu.

▶ Športovec

Cyklisti, ktorí súťažia v časovke, udržiavajú svoju tepovú frekvenciu počas celého preteku neustále nad 180. Špičkoví maratónci zase odbehnú Cooperov test aj desaťkrát za sebou a počas každého zabehnú viac ako 4km. No ich tepová frekvencia sa stále udrží pod 165 tepov za minútu. Tieto čísla však nemajú nič spoločné s občajnými ľuďmi.

No aj napriek tomu sa začiatočníci môžu od trénovaných športovcov mnohému naučiť. Systémy vo vnútri ich organizmu totiž pracujú podobnejšie, než by ste si mohli myslieť a základný princíp tréningu je rovnaký: počas tréningu musí bunka prijať signál, ktorý produkuje pozitívnu odozvu.

Tréningový efekt vyžaduje interpretáciu

► Pozvoľný rozbeh aj kontrolované zrýchľovanie vyjde nazmar, ak nemôžete kontrolovať celkovú záťaž cvičenia. Nemôžete sa spoliehať iba na svoje vnútorné pocity, pretože tie vás môžu ľahko oklamať. Aj keď sa cítite skvele, môžete skončiť s pretrénovaním, a naopak, môžete sa cítiť hrozne a netrénovať dostatočne. Najlepším riešením je funkcia Tréningový efekt, ale ten tiež vyžaduje citlivú interpretáciu.

Meranie tréningového efektu je do značnej miery vysvetlené v názve. Táto dokonale prepracovaná funkcia odhaľuje následky tréningu.

Výsledok merania do 1.9 znamená, že tréning pomohol vašmu telu zotaviť sa, prípadne, ak ste cvičili viac ako 40 minút, pomohol zlepšiť základnú vytrvalosť. Hodnoty medzi 2.0 až 2.9 indikujú udržiavanie aeróbnej vytrvalosti. 3.0 znamená, že sa vaša kondícia zlepšila a 4.0 značí veľké zlepšenie. 5.0 indikuje dočasné preťaženie, ktoré vyžaduje ďalšie dni na regeneráciu. (Úplné vysvetlenie hodnôt TE nájdete na strane 29.)

V praxi môžete z týchto čísel získať ešte viac informácií.

Mali by ste sa naučiť správne interpretovať tieto údaje ako počas tréningu, tak aj po tom, ako tréning skončil.

Mali by ste si však všimnúť, že počas prvých tréningov sú hodnoty TE zvyčajne trochu opatrnejšie. Kvôli vyššej opatrnosti sú hodnoty o niečo vyššie, a preto by ste si mohli myslieť, že námaha bola ťažšia, ako bola v skutočnosti. Algoritmus však na začiatku každého cvičenia analyzuje váš organizmus a hodnoty sa tak rýchlo upravujú a sú presnejšie.

Prekvapenia zvnútra

Prvý údaj, ktorý vyžaduje správnu interpretáciu, je čas, potrebný na stúpanie tejto hodnoty. Ak v priebehu niekoľkých

minút presiahnete 2.0 a k hodnote 3.0 sa priblížite do 15 minút, tak ste pravdepodobne začali príliš rýchlo. Vaše telo je namáhané tak rýchlo, že namiesto toho, aby tréning kondíciu zvýšil, ju môže práve naopak znížiť.

Naopak, ak sa chcete zlepšovať, no aj po pol hodine je TE menej ako 2.0, pravdepodobne ste začali príliš pomaly. Nedostávate ten správny impulz na pozitívnu adaptáciu a namiesto toho sa len zbytočne snažíte.

Ďalšia interpretovaná úroveň príde, ak sledujete hodnoty TE počas niekoľkých týždňov a porovnávate ich s dlhodobými reakciami vášho organizmu. Môžete si napríklad plánovať ťažký tréningový týždeň s tromi cvičeniami na úrovni 3.0. Podľa teórie by mali všetky tri tréningy zlepšiť vašu kondíciu, ale ani jeden z nich by nemal byť príliš náročný.

V praxi sa však môžu veci vyvíjať úplne inak. Aj keď by mali tieto hodnoty predstavovať bezpečnú úroveň, môžete prechladnúť, čo často býva príznakom skrytej únavy a preťaženia. Alebo sa môže jednoducho stať to, že sa vaša kondícia vôbec nezlepší.

V oboch prípadoch to môže vyzerať tak, že funkcia TE nefunguje tak, ako by mala, no nie je to pravda. Tréningy sú vždy plné prekvapení, preto máte aj teraz dobrú predstavu o tom, čo sa stalo. V prvom prípade malo telo skrytú slabinu, preto musíte nájsť, čo to bolo. V druhom prípade telo reagovalo inak, ako to bolo zvykom. Prečo? Čo ak sa vaša kondícia zlepšila tak, že teraz jednoducho musíte trénovať viac?

Mali by ste sa naučiť správne interpretovať hodnoty TE ako počas tréningu, tak aj po tom, ako tréning skončil.

S dostatočnými skúsenosťami sa meranie TE stáva akýmsi horúcim spojením do kontrolného centra vášho organizmu. Pomaly rastúce hodnoty s vami komunikujú svojím vlastným jazykom. Naučíte sa kombinovať tieto správy s ostatnými údajmi z monitoru a tiež s mimoriadne dôležitými vnútornými pocitmi. Všetky tieto údaje sa navzájom podporujú a korigujú.

Môžete si napríklad všimnúť, že hodnota TE stúpa relatívne bez námahy z čísla 2.2 na 3.4. To môže znamenať, že nepatrný pocit slabosti, ktorý ste pocítovali na začiatku tréningu, bol iba zdáním. Vaše telo znáša námahu bez problémov a tréning prebieha oveľa lepšie, než ste očakávali.

Niekedy inokedy zase môžete dostať opačnú správu. Môžete sa cítiť skvele, ale hodnota TE prekvapivo rýchlo stúpila na 4.0. To by mohlo naznačovať, že vaše telo sa snaží oklamať myseľ. Vo vnútri pretrvávajú ešte stále únavy z predchádzajúcich tréningov a vy to nevidíte, preto dávajte pozor.

► Interpretácia čísel tréningového efektu



„Predchádzajúce dva týždne boli ľahšie, preto chcem tento týždeň dosiahnuť skutočné zlepšenia. Chcem byť v top forme na firemný turnaj vo florbale.“

42 min TE 3.4

Šikovne riadené cvičenie a dobrý štart pre zlepšovanie.

PONDELOK

35 min TE 2.9

Je lepšie začať zľahka ako príliš ťažko. Tento tréning bol naozaj ľahký.

47 min TE 4.2

Dost ťažký tréning! Ale cítim sa skvele! Iba nebo je môj limit!

STREDA

28 min TE 3.2

Trochu kratší čas, no o trochu vyššia námaha. To je veľmi dobrá kombinácia! Cítim sa skvele.

52 min TE 4.7

Toto už bolo jednoducho priveľa! Áno, cítim sa síce plný energie, ale celková záťaž nebola vôbec vyhovujúca. Toto vyčerpanie bude vyžadovať veľa času na regeneráciu a to je príliš vysoká cena. Tento tréning som naozaj pokazil.

SOBOTA

40 min TE 3.4

Náročný tréning, no bol pod úplnou kontrolou. Cítim sa byť uvoľnený a silný. Pocity v tele sú ako po náročnom tréningu, no regenerácia nepotrvá príliš dlho. Presne tak sa to má robiť!

Schopnosť odhadnúť správny čas konca

► Každý komik vie, že by mal rozosmiať svoje publikum. No ak budú vaše vtipy príliš dlhé, nálada v publiku vychladne. To isté platí aj pre tréningy. Namáhanie je pozitívne iba do určitého bodu, za ním sa zmení na negatívnu príťaž. Musíte vedieť, kedy je čas skončiť.

Ukončenie tréningu vyžaduje až prekvapivo citlivý inštinkt. Musíte rozpoznať ten správny moment, kedy sa končí konštruktívna námaha a začína sa deštruktívna záťaž. Je náročné určiť ten správny okamih, pretože ešte minútu predtým si telo tréning stále naplno užívalo a vysielalo vám povzbudzujúce signály.

Zvyčajne ten správny moment rozpoznáte až vtedy, keď už prešiel, preto sa musíte naučiť ho predvídať ešte predtým, než ho skutočne pocítite. Samozrejme, že výrazne vám v tom pomôže GPS športtester s pulzomerom, ale aj ten potrebuje všetky vaše schopnosti a inštinkt na podporu tohto procesu pri ukončovaní tréningu.

Údaje na vašom monitore sú rovnako oneskorené ako aj vaše vnútorné pocity: vtedy, keď už je prílišnú záťaž vidieť aj navonok, je príliš neskoro. Vykonali ste už priveľkú námahu, ktorá so sebou nesie aj vysokú cenu. Aj niekoľko minút záťaže navyše vás môže stať predĺženie regenerácie o deň či dva. A váš tréningový rytmus tým utrpí.

To je príčina toho, prečo ten správny pocit zvyčajne príde príliš skoro. Tréning by mal pokračovať a telo by sa malo cítiť silné. Tlačiť telo k celkovému vyčerpaniu je technika, ktorú by mali používať len profesionálni športovci a špičkoví amatéri na to, aby si vylepšili svoju top formu. Nie je to súčasťou programu bežných tréningov.

Ak chcete ukončiť tréning v tom správnom okamihu, musíte využiť celý arzenál funkcií vášho športtestera. Najrelevantnejšie číslo je tréningový efekt, ale takmer každá ďalšia funkcia vám napovie niečo užitočné, ak správu správne dešifrujete. Správa sa tepová frekvencia normálne, alebo sú tam náznaky únavy? Klesá rýchlosť, aj keď to v nohách necítim? A čo časomiera a vzdialenosť: koľko zvyčajne prejdem, keď mám dobrý deň? Je dnes dobrý deň alebo nie je?

Aj malé zvýšenie tepovej frekvencie môže niečo naznačovať. Aj keď ste ešte nedosiahli úroveň tréningového efektu, akú ste plánovali, zvýšenie tepovej frekvencie môže naznačovať, že dnes nemáte toľko energie, ako ste si mysleli.

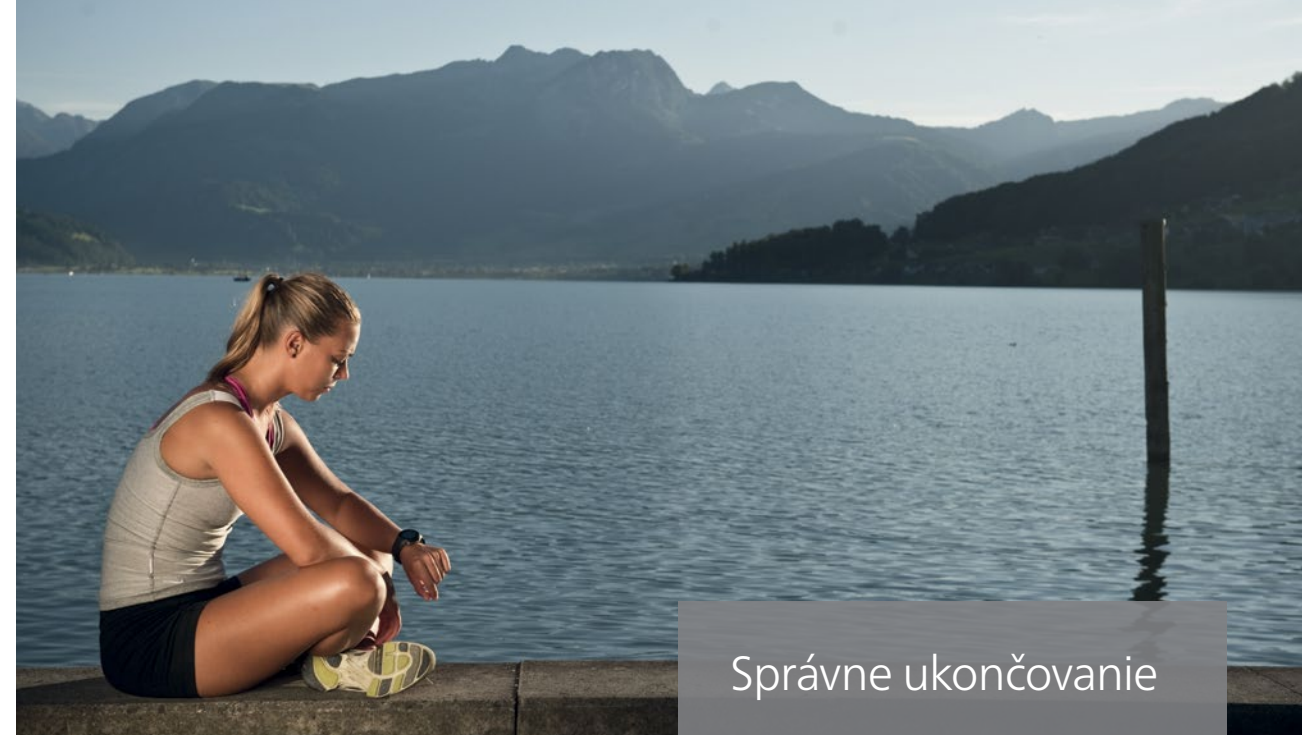
Posledná časť skladačky

Po tom, čo ste sa rozhodli ukončiť tréning, ho musíte ešte zapečatiť: kontrolovaným zvoľnením intenzity a vychladnutím. Je to presný opak rozohrievacieho procesu na začiatku cvičenia. Váš krvný obeh nasmerujete z kostrového svalstva späť do vášho trupu.

Samozrejme, že váš systém nedokáže takúto zmenu spraviť sám od seba, ale ak mu nepomôžete a jednoducho prudko zastavíte, krvný tlak sa prudko zmení. Budete

► Získajte pomoc od Tréningového Efektu

Funkcia tréningového efektu predstavuje najlepší nástroj na šikovné ukončenie tréningu. Teoreticky by ste mohli sledovať tento údaj a jednoducho skončiť, keď dosiahnete hodnotu, ktorú ste chceli: viac ako dva pre udržiavanie kondície, viac ako tri pre jej zlepšovanie atď. V praxi je však zvyčajne všetko zložitejšie. Nemôžete slepo dôverovať hodnote TE, pretože tá je každý deň a na každom tréningu iná. Pre začiatočníkov je najlepšie prispôbiť hodnoty TE vlastným pocitom. Ak napríklad cítite, že hodnota 2.0 je dostatočne náročná a vidíte, že vaša kondícia sa zlepšuje, môžete si určiť, že hodnota 2.0 je pre vás ako 3.0. Časom aj originálna škála bude presnejšia.



Správne ukončovanie

Právý čas na ukončenie často pocítite príliš skoro.

sa cítiť neisto a môže vám byť aj nevoľno, čiže to, čo vám ostane, bude zlý pocit v tele. To je naozaj zbytočná dvojchyba, pretože okamžite ničí pôžitok a narúša motiváciu pre ďalší tréning. Zručné ukončenie tréningu by malo byť potešením, ktoré rozosmeje vaše svaly ako dobrý komediant svoje publikum.

Správne ukončenie sa podobá približovaniu sa lietadla k letisku. Nepadáte, namiesto toho sa kľžete smerom dole a nechávate tak vaše svaly samovoľne spomaľovať bez akéhokoľvek nátlaku. Ak ste vystihli ten správny okamih pre ukončenie, potom každý krok či šliapnutie do pedálov pocítujete ako absolútnu ľahkosť a cítite sa skvele.

Proces ochladzovania môžete ľahko sledovať a ovládať s vašim monitorom. Dajte svojej tepovej frekvencii niekoľko minút na spomalenie a zastavte sa niekde na úrovni 100 tepov za minútu. Ako vždy, pamätajte na to, že každý má vlastné hodnoty prahov. Mali by ste cítiť, ako sa vaše svaly so znížením prúdenia krvi cez ne pomaly vyprázdňujú a ako sa vaše telo začína pozvoľna pripravovať na zotavovanie. Reťazová reakcia tréningu by sa mala pozvoľna presúvať do ďalšej fázy.

1. PRECÍŤTE TEN OKAMIH

Čím lepšie váš tréning počas týždňov a mesiacov prebieha, tým ťažšie bude odhadnúť ten správny okamih na jeho ukončenie. Využite každý údaj na monitore tepovej frekvencie a spojte ho s vašim najcitlivejším inštinktom. Radšej urobte toto rozhodnutie skôr, ako by ste mysleli, pretože skorším ukončením tréningu nič nepokazíte, zatiaľ čo neskorým narobíte mnoho škôd.

2. POMALY KLESAJTE

Ak ste naozaj fit a dobre poznáte svoje telo, môžete tréning viesť až do úplného vyčerpania. Je to však zriedkavá tréningová metóda. Väčšina ľudí by mala začať finálne klesanie ešte vtedy, keď si cvičenie užíva. Každý by si mal fázu vychladnutia vychutnať. Ak to tak nie je, musíte tento proces lepšie precítiť a nacvičiť si ho.

3. DAJTE SRDCU DOSTATOK ČASU

Nedovoľte vašim tepom klesať príliš rýchlo. Dajte tomu dostatok času, aby celý proces prebiehal príjemne až do úplného konca. Zvyčajne by ste mali pozvoľna pokračovať, až kým frekvencia tepov neklesne pod 100. Začiatočníkom to môže trvať dlhšie, ale nemáte sa kam ponáhľať. Toto by mala byť tá najlepšia časť vášho tréningu.

Plánujte svoj úspech

▶ Plánovanie a hodnotenie funguje najlepšie s pomocou webovej služby, ako je Garmin Connect. Jednou z výhod sú flexibilné nastavenia, ktoré sa prispôbujú vašim individuálnym potrebám.

Vykonávanie športov, dosahovanie cieľov a dokonca aj prekračovanie svojich limitov je úžasné. Ale takéto úspechy sa v každodennom živote ľahko strácajú a ľahko sa na ne zabudne. Je dobré vedieť, že sú tieto údaje bezpečne uložené a vždy pripravené na použitie. Či už na získanie prehľadu o dosiahnutých cieľoch, alebo ako základ pre budúce plánovanie. Každopádne, profesionálny tréning a športové platformy predstavujú veľmi užitočné pomôcky. Garmin Connect je napríklad perfektnou platformou na individuálne plánovanie, analýzu a uchovávanie. Jednoducho navštívte

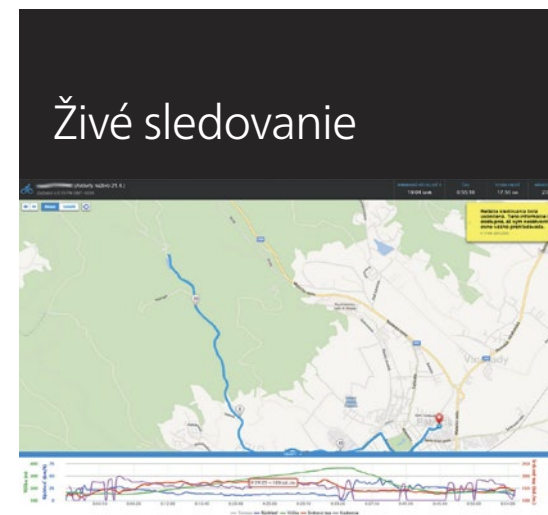
connect.garmin.com a zdarma sa zaregistrujte.

S Garmin Connect nielenže máte hneď k dispozícii všetky vaše tréningy, ale môžete si ho prispôbiť aj vašim potrebám. Nezáleží na tom, aký máte cieľ, či len 5 km beh, alebo celý Ironman - sami rozhodnete, ako by mal váš „osobný“ Garmin Connect vyzerat. A pri každom tréningu sa môžete rozhodnúť, kto ho uvidí. Či iba vy, vaši priatelia, váš tréner, alebo budete výsledky ukazovať celému svetu.

Garmin Connect tiež umožňuje vytvoriť si svoj tréningový plán alebo využiť hotové plány pre určité ciele.

Garmin Connect je skvelý nástroj pre flexibilné a jednoduché plánovanie

Každý plán možno ľahko odoslať do kompatibilného športového počítača alebo športtestera s pulzomerom. Hneď potom, ako dostanete z organizmu odozvu na váš podnet, prispôbite mu plánovanie aj v rámci Garmin Connect. Napríklad, ak vidíte, že po dlhých a náročných behoch sa cítite vyčerpaný a unavený, namiesto toho, aby ste boli silný a nabudený, jednoducho znížite tréningovú záťaž. Jedna zmena v Garmin Connect, ktorú potom odosiete do vášho zariadenia a trénujete podľa prispôbeného plánu zodpovedajúceho vašim potrebám. Po príchode domov váš počítač už čaká pripravený a automaticky nahrá údaje z tréningu do Garmin Connect.

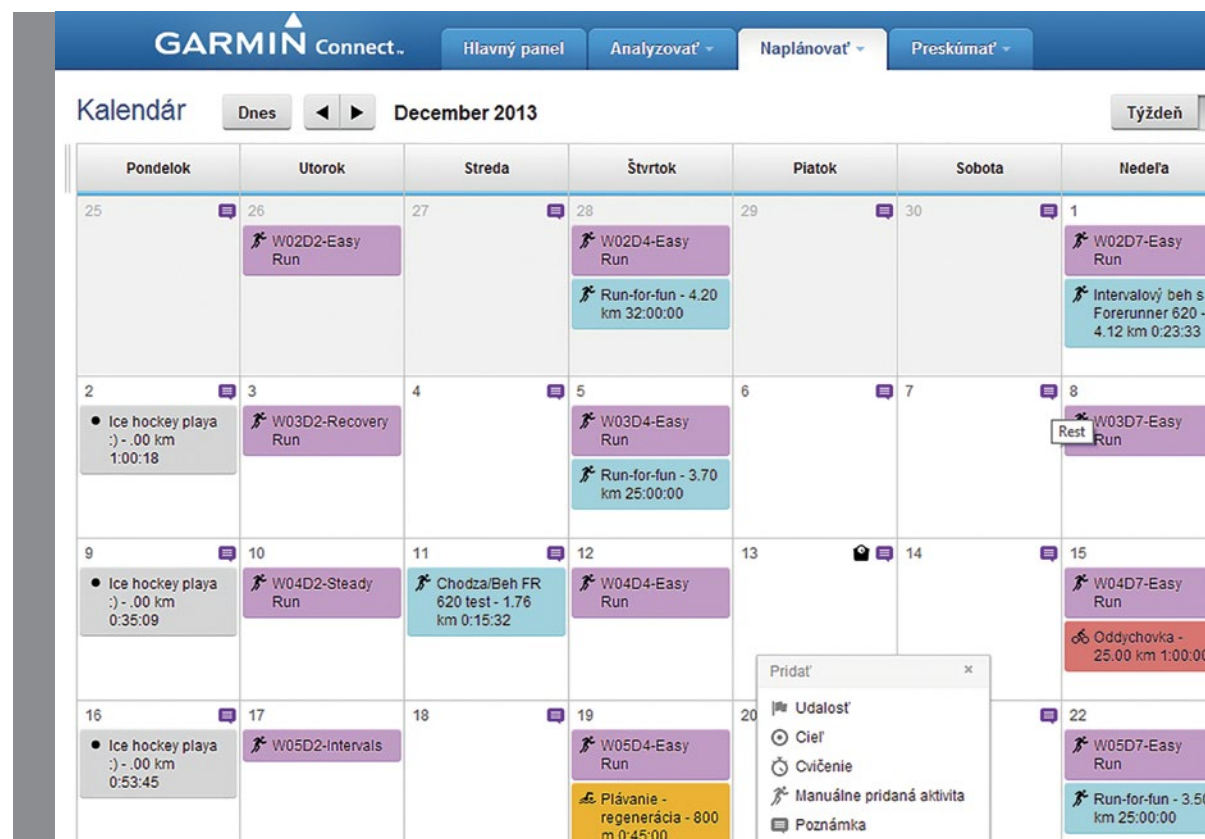


Váš tréner vie, ako prebieha váš výkon. Rodina vie, kedy skončíte. Priatelia - aj na opačnom konci sveta - vedia, čo práve teraz robíte. S funkciou „Živé sledovanie“ máte mnoho možností, ako zdieľať svoje úsilie s ostatnými v reálnom čase.

Moderné GPS športtestery s pulzomerom, akými sú napríklad Garmin Forerunner 220 a Forerunner 620 alebo séria cyklopočítačov Edge, ponúkajú možnosť pripojenia sa na internet pomocou mobilného telefónu.

Ak sa o to pokúsite iba s obyčajným mobilným telefónom, rýchlo zistíte, že príjem GPS nie je taký presný a že batéria telefónu je vyčerpaná rýchlejšie ako vy. S pomocou technológie živého sledovania od Garminu používate telefón úsporným spôsobom a batéria vydrží aj počas celého maratónu. Keď váš tréning skončí, aplikácia Garmin Connect Mobile App automaticky nahrá váš tréning, či záznam súťaže do služby Garmin Connect.

Váš tréner, priatelia a rodina tak vždy vedia, kde sa práve nachádzate, ako vám to ide a ako dlho vám to ešte bude trvať do konca. Samozrejme, sami sa môžete rozhodnúť, kto uvidí vaše údaje. Nikto iný k nim nebude mať prístup.



ÚVODNÁ STRÁNKA

Vy rozhodujete o tom, čo chcete vidieť. Vaše dokončené tréningy, plán na ďalšie dni alebo prehľad výkonov kolegov a priateľov, s ktorými zdieľate priateľské súťaže. Môžete si upraviť jednu úvodnú stránku na beh a ďalšiu na bicyklovanie, alebo si ich upraviť, koľko chcete – je to také ľahké.

KALENDÁR

Zobrazuje prehľad vašich aktivít. Nezáleží na tom, či chcete vidieť iba 2 týždne alebo dlhodobý plán na niekoľko mesiacov.

CIELE

Tréningovanie je jednoduchšie, ak poznáte svoj cieľ. Nastavte si nejaké ciele. Malé, veľké, krátkodobé alebo dlhodobé. Sami sa rozhodnete - a máte ich vždy na očiach.

ZARIADENIA

Tu vidíte, ktoré zariadenia používate. Môžete robiť úpravy alebo jednoducho meniť nastavenia.

REPORTY

Jadro celého plánovania. S vašim flexibilným tréningovým denníkom môžete ľahko porovnať doteraz ukončené tréningy, interpretovať výsledky a využívať ich na plánovanie budúcich cieľov.



6. Samoudržateľná motivácia

▶ Ak všetky prvky kontroly tepovej frekvencie srdca spolupracujú, spätná väzba fyzickej motivácie sa začne sama udržiavať v chode. Poslednou časťou skladačky je teda schopnosť dokázať tento kolobeh opraviť, ak sa rozpadne.



ZOSNÍMAJTE ZOBRAZENÝ QR KÓD PRE ZOBRAZENIE ĎALŠÍCH INFORMÁCIÍ O SÚVISIACICH PRODUKTOCH ALEBO NAVŠTÍVTE BUDFIT.GARMIN.SK.

Nemáte čítačku QR kódov? Použite smartfón a vyhľadajte si dostupnú aplikáciu „QR code reader“ na stiahnutie z webu.



FR10

FR220

FR620

FR910

FENIX2

Začiatočník	●	●			
Fitness nadšenec		●	●		
Športovec			●	●	●
Hmotnosť	36g / 43g	41g	43g	72g	82g
Dotykový displej			●		
Výdrž batérie so zapnutým GPS	5 hod	10 hod	10 hod	20 hod	16-50 hod
Výdrž batérie v úspornom režime	1 mesiac	6 týždňov	6 týždňov		5 týždňov
Li-Ion Batéria	●	●	●	●	●
Vodeodolnosť	50 m	50m	50m	50m	50m
Bezdrôtový prenos dát		●	●	●	●
WiFi			●		
Bluetooth®		●	●		●
Dátový prenos cez USB	●	●	●		●
Nastaviteľné dátové polia	●	●	●	●	●
Možnosť pripojenia pulzomera		●	●	●	●
Rýchlosť	●	●	●	●	●
Vzdialenosť	●	●	●	●	●
Spotreba kalórií	●	●	●	●	●
Záznam trasy	●	●	●	●	●
Vibračné upozornenia		●	●	●	●
Kadencia		●	●		●
Vertikálna oscilácia			●		●
Čas kontaktu so zemou			●		●
Virtual Partner®			●	●	●
Auto Pause®		●	●	●	●
Auto LAP® (automatické okruhy)		●	●	●	●
Maximálny počet kôl	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
Virtual Racer™				●	●
Virtual Pace® (tempo)	●				●
Automatické rolovanie stránok		●	●	●	●
Upozornenia na tempo		●	●	●	●
Upozornenia na vzdialenosť / čas		●	●	●	●
Tréningový efekt			●	●	●
VO2 max (odhad)			●		●
Poradca pre zotavenie			●		●
Prepokladané časy behu			●		●
Intervalový tréning		●	●	●	●
Upozornenia na pulz		●	●	●	●
Nastavenia bicykla				●	●
Živé sledovanie (Live Tracking)		●	●		●
Tréningový kalendár		●	●		●
Garmin Connect	●	●	●	●	●