

Orbitrek dla znających podstawy.

Wstęp.

Witaj w elitarnym klubie tych, którzy z powodzeniem skończyli program ćwiczeń na orbitreku dla początkujących i zaczynają treningi specjalistyczne. Nazywam się Cezary Bogusławski i przez najbliższe 4 tygodnie będę Twoim pomocnikiem.

W poradniku rozszerzonym poznasz nowe techniki treningowe oraz dowiesz się, jak skuteczniej wykorzystywać te, które już znasz. Najważniejszym elementem tego poradnika jest połączenie wszystkich technik treningowych w spójną całość.

Celem jest odchudzanie, polepszenie wydolności fizycznej, wzmocnienie układu krążenia i ogólna poprawa zdrowia. Plan ćwiczeń jest rozpisany na 30 kolejnych dni, po 6 dni treningowych w tygodniu.

Tydzień 1, dzień 1.

Trening rano na czczo – 30min. Ćwiczymy spokojnie, stałym tempem, ze średnim obciążeniem. Ćwicz rano, po przebudzeniu. Przed sesją treningową możesz napić się wody, herbaty, soku ew. kawylub innego napoju z małą zawartością cukru. Nie jedz nic. Ważne jest by Twój organizm szybko wykorzystał cały zgromadzony cukier sięgnął do zapasów tłuszczu w trakcie ćwiczeń. Kontroluj sytuację i nie przemęczaj się, by nie stracić przytomności. W trakcie sesji możesz po czuć że brakuje Ci energii i jest Ci słabo, w takiej sytuacji odpocznij i wznów trening kiedy poczujesz się dobrze. Po treningu na czczo zadбай by zjeść pełnowartościowy, zdrowy posiłek. Trening na czczo skutecznie odchudza, ale nie należy do najzdrowszych dlatego nie będziemy go stosować zbyt często. Jeśli nie zależy Ci na odchudzaniu zjedz normalny posiłek przed treningiem.

Ćwiczenie na pusty żołądek może spalać tkankę tłuszczową wraz z tkanką mięśniową. Niektórzy nie lubią mieć zbyt dużo mięśni i to jest forma ćwiczeń głównie dla nich. Osobiście uważam, że mięśnie są bardzo przydatne, a większe mięśnie prowadzą do bardziej intensywnych treningów i koniec końcem lepszemu wyglądowi oraz zdrowia.

Tydzień 1, dzień 2.

Trening 2x25

Po 25 minutach ćwiczeń zrób 20 minut przerwy, po przerwie kolejne 25 minut ćwiczeń. Sesja treningowa trwa w sumie 70min. Pamiętaj by w trakcie przerwy nie siedzieć bez ruchu tylko pozostać w miarę możliwości aktywnym. Np. przygotowywać posiłek, zmywać naczynia, iść wyrzucić śmieci itp.

Tydzień 1, dzień 3.

Interwał 5 x 1:4 (pięć razy jeden do czterech)

Rozgrzewka – 5 minut

Rozciąganie - 5 minut

1. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

2. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

3. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

4. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

5. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

Spokojna jazda - 2 minuty
Rozciąganie - 5 do 10 minut.

Interwał to rodzaj treningu, gdzie na zmianę jedziemy prawie na 100% swoich możliwości, by potem zwolnić do tempa spacerowego i odpocząć, a następnie znów przyspieszyć. Interwał jest bardzo skutecznym narzędziem nie tylko odchudzającym, ale także do budowania kondycji. Trzeba go używać rozsądnie, nie częściej niż 3 – 4 razy w tygodniu. Film z prawidłowo wykonanym treningiem interwałowym znajdziesz na moim kanale Youtube pod tytułem „Interwał na orbitreku domowym”. Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=7Cai6AmZ0I>

Tydzień 1, dzień 4.
40 min. Długa pojedyncza sesja treningowa.

Tydzień 1, dzień 5.
Trening 2x25

Tydzień 1, dzień 6.
Interwał 1:4

Tydzień 1, dzień 7.
Wolne

Tydzień 2, dzień 1.
Trening rano na czczo – 35min

Tydzień 2, dzień 2.
Trening 2x30
Sesja treningowa trwa w sumie 80min. Po 30 minutach 20 minut przerwy, po przerwie kolejne 30 minut.

Tydzień 2, dzień 3.
Interwał 6 x 1:4
Rozgrzewka - 5 minut
Rozciąganie - 5 minut
1. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
2. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
3. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
4. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
5. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
6. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
Spokojna jazda - 2 minuty
Rozciąganie - 5 do 10 minut

Tydzień 2, dzień 4.
40 min. Trening w tętnie. Zaczynając trening w tętnie dobrze jest wyposażyć się w pulsomierz, który podpowie nam czymieścimy się w widełkach tętna, które sobie wyliczyliśmy. Dobry trening aerobowy, to wysiłek ośrodkim natężeniu od 55% do 85% HRmax. HRmax to maksymalne tętno,

które wylicza się indywidualnie wg. starego wzoru $HR_{max} = 220 - \text{wiek}$. Np. dla mnie $HR_{max} = 220 - 35 \text{ lat} = 185$. 185 mnożymy razy 55% i 85% co daje nam zakres tętna 102 - 157. Jest to zakres tętna, który jest rekomendowany dla mnie do przeprowadzenia treningu aerobowego. Jeśli się odchudzasz trzymaj się w okolicach 60% HR_{max} , jeśli bardziej zależy Ci na budowaniu kondycji reńj bliżej 80% HR_{max} .

To nieprawda, że przy wyższym HR tłuszcz spala się wolniej. Po prostu przy niższym HR możemy zrobić dłuższy trening nie męcząc się tak bardzo, jednocześnie spalając zbliżoną ilość tłuszczu co przy treningu bardziej intensywnym.

Tydzień 2, dzień 5.

Trening 2x30.

Staraj się utrzymać w wyznaczonym tętnie.

Tydzień 2, dzień 6.

Interwał 7 x 1:4

Rozgrzewka - 5 minut

Rozciąganie - 5 minut

1. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

2. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

3. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

4. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

5. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

6. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

7. Spokojna jazda - 45 sekund

Niemal maksymalny sprint – 15 sekund

Spokojna jazda - 2 minuty

Rozciąganie - 5 do 10 minut

Tydzień 2, dzień 7.

Wolne

Tydzień 3, dzień 1.

Trening rano na czczo – 40min.

Staraj się utrzymać w wyznaczonym tętnie.

Tydzień 3, dzień 2.

Trening 2x35

Sesja treningowa trwa w sumie 90min. Po 35 minutach 20 minut przerwy, po przerwie kolejne 35 minut. Staraj się utrzymać w wyznaczonym tętnie.

Tydzień 3, dzień 3.

Interwał 7 x 1:4

Tydzień 3, dzień 4.

Trening w tętnie – 45min

Tydzień 3, dzień 5.
Trening 2x35.
Staraj się utrzymać w wyznaczonym tętnie.

Tydzień 3, dzień 6.
Interwał 8 x 1:4

Tydzień 3, dzień 7.
Wolne

Tydzień 4, dzień 1.
Trening rano na czczo – 45min

Tydzień 4, dzień 2.
Trening 2x35
Po 35 minutach 20 minut przerwy, po przerwie kolejne 35 minut. Sesja treningowa trwa w sumie 90min. Staraj się nie przekraczać 90min. Jeśli czujesz nadmiar energii, skróć przerwę w treningu.

Tydzień 4, dzień 3.
Interwał 8 x 1:4
Rozgrzewka - 5 minut
Rozciąganie - 5 minut
1. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
2. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
3. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
4. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
5. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
6. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
7. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
8. Spokojna jazda - 45 sekund
Niemal maksymalny sprint – 15 sekund
Spokojna jazda - 2 minuty
Rozciąganie - 5 do 10 minut

Tydzień 4, dzień 5.
Trening 2x35.
Staraj się utrzymać w wyznaczonym tętnie.

Tydzień 4, dzień 6.
Interwał 8 x 1:4
Tydzień 4, dzień 7.
Wolne

Plan rozpisany jest na 30dni. Wygodnie jest zacząć go od poniedziałku, ale nie jest to konieczne. Można zamieniać trening na czczo z treningiem przerywanym, tym w którym mamy 20 minut

przerwy. Trening na czczo robimy przed zjedzeniem śniadania, możemy przed ćwiczeniami napić się wody, herbaty lub czegoś innego niesłodzonego. Po 20 minutach na czczo można spodziewać się uczuciadelikatnego osłabienia wywołanego spadkiem poziomu cukru we krwi. Jeśli poczujemy się słabo, trening należy przerwać.

Tu warto dodać, że kiedyś bardzo ceniony trening na pusty żołądek ma coraz więcej przeciwników i najnowsze badania dowodzą, że na dłuższą metę nie jest ani bardzo skuteczny ani bardzo zdrowy. Osobiście go nie stosuję i powoli przestaję polecać. Zamiast proponuję zwykły trening po lekkim posiłku, najlepiej wykonywany wcześniej rano.

Trening 2x, czyli trening dzielony. W przerwie dobrze jest coś robić a nie siedzieć na kanapie, by zupełnie nie wystygnąć, rozciągać się, lub robić coś fizycznie.

Interwał. Choć krótki, to bardzo skuteczny. W fazach maksymalnego wysiłku dobrze jest jechać najszybciej jak się da, używając zarówno nóg jak i rąk, na możliwie wysokim obciążeniu.

W każdym momencie treningu, kiedy poczujemy się słabo, lub coś zacznie nas boleć trening należy przerwać. Jeśli masz danego dnia mało czasu, możesz zastąpić długi trening krótkim interwałem. Pamiętaj tylko, by nie robić więcej niż 4 interwały w tygodniu.

Co dalej?

Jeśli choć trochę skorzystaliście z moich porad to przynajmniej wiecie, jak orbitrekiem się obsłużyć i na czym każdy rodzaj treningu polega. Wiecie co na Was jak działa. Tu kończy się możliwość ćwiczenia według rozpiski z internetu, ponieważ każdy człowiek jest inny i do każdego przypadku należy podejść indywidualnie. Z punktu widzenia trenera, 2 miesiące samodzielnych ćwiczeń wg szablonu to i tak za dużo. Musicie szukać treningu dopasowanego do Was. Najlepiej u trenera osobistego. Sam korzystam i gorąco polecam. Na forach specjalistycznych itd. Możecie też wybrać najlepsze ćwiczenia z powyższej rozpiski i zwiększyć ich intensywność. Dzięki temu będziecie dalej progresować, ale na tym etapie warto dołożyć pozaorbitrekowe formy ruchu. Np. trening poprawiający motorykę, koordynację i mój ulubiony trening siłowy. Siłowy polecam najbardziej, osobom w każdym wieku, w różnym stanie zdrowia i zaawansowania treningowego. Odrobina ćwiczeń ze sztangą rewelacyjnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne kobiet, mężczyzn, młodzieży, emerytów, sportowców rencistów itd. Jak zacząć dowiedziecie się na Orbitrekguru.com w dziale domowa siłownia.

Powodzenia

Cezary Bogusławski