

Orbitrek dla początkujących.

Wstęp.

Witaj na początku swojej orbitrekowej przygody, która mam nadzieję stanie się orbitrekowym stylem życia. Nazywam się Cezary Bogusławski i przez najbliższe 4 tygodnie będę pomocnikiem w Twoich ćwiczeniach. Z poradnika dla początkujących dowiesz się, jak ćwiczyć, jakich efektów się spodziewać i jak połączyć wszystkie elementy treningowej układanki w sensowną całość.

Cel ćwiczeń.

Celem ćwiczeń dla początkujących jest nauka odpowiedniej techniki jazdy, poznanie podstawowych zasad treningu i zbudowanie silnych podstaw do dalszego rozwoju. Potraktuj najbliższe dni jak robienie solidnych fundamentów pod formę, którą budujesz starannie, bez pośpiechu i chodzenia na skróty.

Celem nie jest osiągnięcie spektakularnych efektów wizualnych ani kondycyjnych.

Poradnik jest rozpisany na 30 kolejnych dni i dobrze jest czytać go stopniowo, tak by każdy kolejny dzień wnosił coś nowego. Jeśli w którymś momencie zaczniesz się nudzić i ćwiczenia zrobią się zbyt mało intensywne, przejdź do dalszych części.

Będziesz ćwiczyć 6 razy w tygodniu, dobrze jest rozpocząć w Poniedziałek.

Tydzień 1, dzień 1.

Zapoznaj się ze swoim orbitrekiem. Przeczytaj instrukcję obsługi. Wsiadając na orbitrek uważaj żeby się nie pośliznąć. Pierwszą stopę postaw na platformie, która jest niżej. Jest to bezpieczny sposób wsiadania, który powinien szybko wejść Ci w krew. Jeśli maszyna ma możliwość regulacji to, dostosuj ją do swoich parametrów fizycznych. Wypoziomuj orbitrek tak, by się nie bujał. Upewnij się, że utrzymujesz prawidłową postawę ciała. Nie garb się, ściągnij delikatnie łopatki do tyłu i w dół. Wypnij klatkę piersiową do przodu. Trzymaj plecy prosto, patrz przed siebie. Złap ruchome rączki na odpowiedniej wysokości, tak by było Ci wygodnie. Wskazany jest chwyt jak w nordic walkingu, między biodrem a splotem Słonecznym. Zbyt wysoki chwyt wywoła garbienie się i rotację kręgosłupa. Zbyt niski jest mało efektywny. Ważne jest, by czuć się na orbitreku komfortowo i bezpiecznie. Spróbuj jechać do przodu i do tyłu, sprawdzając, czy orbitrek nie buja się na boki, czy jest stabilny i dobrze wypoziomowany. Dobre wypoziomowanie maszyny jest ważne by pracowała cicho i bezawaryjnie.

Po zapoznaniu się z maszyną wykonaj pierwszy trening:

10 – 20 minut jazdy, spokojnie, na niskim lub średnim obciążeniu.

Pierwszy trening jest zapoznawczy i jego celem jest wczucie się w ruch eliptyczny.

W czasie treningu możesz zapoznać się z obsługą komputera orbitreka. Sprawdź, czy wszystko działa prawidłowo, czy obciążenie się zmienia itd.

Nie ćwicz za długo, 20 minut w zupełności wystarczy.

Po zakończonym treningu możesz się trochę po rozciągać.

Dzień 2.

10 – 20 minut jazdy, spokojnie, na niskim lub średnim obciążeniu.

Nawet jeśli masz energię na bardziej intensywny trening, to ogranicz się do max 20 minut.

Nie musisz jechać cały czas do przodu, możesz przez część sesji jechać do tyłu, jeśli Twój orbitrek nie ma w instrukcji zakazu jazdy tyłem.

Dzień 3.

10 – 20 minut jazdy, spokojnie, na niskim – średnim obciążeniu obciążeniu.

Jeśli ćwiczyłeś zgodnie ze wskazówkami, to czujesz się dobrze, nie jesteś przemęczony i nic Cię nie boli. Jeśli bolą Cię mięśnie lub stawy, to przerwij trening i zacznij z powrotem za kilka dni. Do końca tygodnia nie będziesz trenować więcej niż 20 minut na jednej sesji. Nie zniechęcaj się, to tak ma być. Wszystko co będziesz robić ma sens i jest odpowiednio wyliczone, by jak najszybciej osiągnąć zamierzony cel.

Dzień 4.

10 – 20 minut jazdy, spokojnie, na umiarkowanym obciążeniu.

Jeśli któregoś dnia nie udało Ci się zrobić treningu, nie przejmuj się. Nie nadrabiaj pominiętego treningu, trzymaj się planu. Jeden dzień na kilka tygodni nie robi różnicy w czynionych postępach.

Dzień 5.

10 – 20 minut jazdy, spokojnie, na umiarkowanym obciążeniu.

Możesz zrobić 2 sesje w ciągu jednego dnia np. jedną rano i jedną wieczorem.

Dzień 6.

10 – 20 minut jazdy, spokojnie, na umiarkowanym obciążeniu. Dwie sesje dziennie np. jedna rano i jedna wieczorem, ale można też zrobić je jedna po drugiej, zachowując 20 minut przerwy.

Dzień 7.

Wolne.

Dziś nie ćwiczysz wcale. Jeden dzień w tygodniu jest wolny od treningu na orbitreku. Możesz oczywiście się po rozciągać, ale pamiętaj, by zachować energię na kolejny tydzień.

Tydzień 2, dzień 1

15 – 25 minut jazdy, spokojnie, na umiarkowanym obciążeniu. Jedna sesja dziennie.

Cały tydzień będziesz jeździć w przedziale od 15 do 25 minut na jedną sesję.

Najrozsądniej jest zacząć tydzień od 15 minut ćwiczeń i codziennie dodawać trochę więcej czasu do każdej sesji by pod koniec tygodnia dojść do 25 minut.

Na tym etapie wzmacniasz mięśnie, stawy, ścięgna. Trening jest lekko pobudzający, nie powinien być męczący ani trudny. Nie forsuj się! Nie możesz zrobić tyle, ile chcesz? Zrób mniej, jeźdź wolniej, zmniejsz obciążenie. Na razie tylko przygotowujemy ciało do bardziej intensywnych ćwiczeń.

Tydzień 2, dzień 2

15 – 25 minut jazdy, spokojnie, na umiarkowanym obciążeniu. Jedna sesja dziennie.

Tydzień 2, dzień 3

15 – 25 minut jazdy, spokojnie, na średnim obciążeniu. Jedna sesja dziennie.

Twój trening powinien trwać ok 20 minut, nie powinien być zbyt męczący.

Zadbaj o swój komfort psychiczny i pozytywne nastawienie.

Ćwicz oglądając coś co lubisz, lub słuchając muzyki. Staraj się nie myśleć o obowiązkach, naucz się wiązać orbitrek z czasem poświęconym doskonaleniu samego siebie. Twój trening to wartość dodana, początek nowej jakości w życiu. Czas spędzony na orbitreku zawsze wyjdzie Ci na zdrowie.

Tydzień 2, dzień 4

15 – 25 minut jazdy, spokojnie, na średnim obciążeniu. Jedna sesja dziennie.

Postaraj się uczynić z ćwiczeń rutynę, rytuał jeśli tak wolisz to nazywać. Ćwicz o tej samej porze dnia. Zaczynaj regularnie się rozciągać, 2 – 3 minuty przed i po każdym treningu.

Tydzień 2, dzień 5

15 – 25 minut jazdy, spokojnie, na niskim obciążeniu.

Możesz zrobić 2 sesje w ciągu jednego dnia np. rano i wieczorem.

Żaden z treningów nie musi trwać po 20 minut, wystarczy by mieścił się w przedziale 10 – 20 min.

Tydzień 2, dzień 6

15 – 25 minut jazdy, spokojnie, na niskim obciążeniu. Dwie sesje dziennie.

Żaden z treningów nie musi trwać po 25 minut, wystarczy by mieścił się w przedziale 15 – 25 min.

Tydzień 2, dzień 7

Wolne.

Poświęć więcej czasu na rozciąganie. Jeśli czujesz się dobrze, nie masz zakwasów i Twój organizm daje Ci znać, że jesteś zmęczony ale zadowolony, to wiedz że jesteś na dobrej drodze. Tak trzymaj.

Tydzień 3, dzień 1

20 – 30 minut jazdy, spokojnie, na umiarkowanym obciążeniu. Jedna sesja dziennie.

Twoje orbitrekowanie staje się coraz bardziej wymagające.

Aby mieć energię pamiętaj o odpowiednim posiłku przedtreningowym. Odegra to ważną rolę w późniejszym okresie i warto zadbać o to od razu by wyrabiać dobre nawyki.

Zaplanuj posiłek tak, by zjeść 1 – 2 godziny przed ćwiczeniami.

Posiłek przedtreningowy powinien być lekki i wartościowy.

Jeśli nie jesteś na diecie to postaraj się powiązać ćwiczenie ze zdrowym posiłkiem. Oddajesz w ten sposób swojemu organizmowi dobrą przysługę, a ruch będzie Ci się kojarzył ze zdrowym jedzeniem. Staraj się zjadać co najmniej jeden zdrowy posiłek dziennie.

Tydzień 3, dzień 2

20 – 30 minut jazdy, spokojnie, na umiarkowanym obciążeniu. Jedna sesja dziennie.

Jak poszedł Ci wczorajszy trening? Jak się dziś czujesz? Jeśli dobrze, to mam nadzieję, że masz ochotę na więcej, bo teraz będzie już tylko lepiej.

Dzisiaj dokładamy kolejny element układanki do treningu – prędkość RPM.

RPM są to obroty na minutę. Większość orbitreków wyświetla jak szybko pedałujesz. Postaraj się trzymać w granicach od 30 do 90 obrotów na minutę, najlepiej ok 60 RPM. Jeśli przy 60 RPM jazda jest zbyt lekka – dodaj obciążenia, jeśli jest zbyt ciężka – odejmij.

Błędnym jest przekonanie, że na odchudzanie lepsza jest szybka jazda na małym obciążeniu, a na budowanie masy mięśniowej powolna jazda z dużym obciążeniem! Treningi cardio nastawione są na odchudzanie oraz budowanie kondycji i na tym etapie ćwiczeń taka wiedza jest wystarczająca. Jazda na zbyt niskim obciążeniu jest mało skuteczna i kontuzjogenna a sam orbitrek nie jest zaprojektowany, by ćwiczyć na nim szybciej niż 90 RPM!

Czas i wskaźnik obrotów RPM to 2 z 3 najważniejszych informacji wyświetlanych na konsoli orbitreka. Reszta danych np. kalorie, dystans i przebieg nie ma większego znaczenia.

Tydzień 3, dzień 3

20 – 30 minut jazdy, spokojnie. Jedna sesja dziennie.

Twój organizm powoli przyzwyczaja się do regularnego wysiłku i aby czynić postępy musisz ćwiczyć ciężiej. Po treningu powinieneś być zmęczony, ale zadowolony. Trening powinien być na tyle intensywny by się spocić, ale na tyle lekki, by w trakcie móc spokojnie oddychać przez nos lub prowadzić konwersację. Jeśli dostajesz zadyszki, to znaczy, że zdecydowanie przesadziłeś, zwolnij!

Tydzień 3, dzień 4

20 – 30 minut jazdy. Jedna sesja dziennie.

W trakcie jazdy zmieniaj raz na jakiś czas prędkość i obciążenie, zgodnie z zasadą:

dodają obciążenia – zwalням tempo jazdy lub odwrotnie, zmniejszam obciążenie – przyspieszam tempo jazdy.

Tydzień 3, dzień 5

20 – 30 minut jazdy, spokojnie.

Możesz zrobić ten trening 2 razy w ciągu jednego dnia np. jeden rano i jeden wieczorem, ale pamiętaj by całkowity dzienny czas nie przekroczył 50 minut. Najlepiej zrób dłuższą sesję rano, a krótszą później.

Tydzień 3, dzień 6

20 – 30 minut jazdy, spokojnie. Dwie sesje dziennie.

Zrób ten trening 2 razy w ciągu jednego dnia np. jeden rano i jeden wieczorem. Można też zrobić go naraz, z 20 minutową przerwą, czyli 25min treningu, 20minut przerwy i znów 25minut treningu. Jest to trening dzielony.

Tydzień 3, dzień 7

Wolne. Rozciąganie.

Ostatni dzień 3 tygodnia jest dobrym momentem na podsumowanie i przypomnienie sobie tego, co robiłeś wcześniej. Zwróć uwagę na bardzo duży postęp, który zrobiłeś w ciągu tych 3 tygodni.

Pamiętaj o utrzymywaniu poprawnej sylwetki i prostych plecach.

Ćwiczenia zaczynają być stałym elementem Twojego życia. Nie zniechęcaj się brakiem efektów wizualnych. Tak ma być. Jeśli zdarzyło Ci się przytyć, to też jest łatwe do wyjaśnienia, po prostu Twój organizm lepiej się uwodnił i przystosowuje się to wysiłku.

Spektakularne metamorfozy w stylu „Jak schudłem 20 kilogramów w 2 miesiące” to bzdura. Takie rzeczy istnieją tylko w reklamach i naiwniacy dają się na to nabrać.

Tydzień 4, dzień 1

25 – 40 minut jazdy. Jedna sesja dziennie.

Czas ćwiczeń znacznie się wydłużył, ale pamiętaj, że czas na intensywne treningi dopiero nadejdzie. Obecnie jeśli ćwiczysz po 25 minut bez przerwy, to wiedz że Twój cel treningowy został osiągnięty i Twoja baza do intensywnych treningów jest już prawie gotowa. Musisz teraz umocnić się na swojej pozycji, nie osiadając na laurach.

Tydzień 4, dzień 2

25 – 40 minut jazdy. Jedna sesja dziennie.

Staraj się codziennie jechać trochę dłużej niż dnia poprzedniego.

Pamiętaj, by co najmniej raz w ciągu jednej sesji treningowej zmienić prędkość i obciążenie.

Tydzień 4, dzień 3

25 – 40 minut jazdy. Jedna sesja dziennie.

To jeden z trudniejszych okresów treningu dla początkujących. Ćwiczysz już całkiem sporo i przed Tobą jeszcze sporo wyrobniczej pracy bez większych nowości. Będziesz stopniowo zwiększać objętość treningową i poprawiać wydolność swojego organizmu. Po przećwiczeniu całego planu dla początkujących będziesz w stanie zacząć ćwiczenia bardziej specjalistyczne, które bardzo skutecznie pomogą Ci schudnąć, wyrobić kondycję, poprawić ogólny stan zdrowia.

Tydzień 4, dzień 4

25 – 40 minut jazdy.

Możesz zrobić ten trening 2 razy w ciągu jednego dnia np. jeden rano i jeden wieczorem, ale pamiętaj by całkowity dzienny czas nie przekroczył 60 minut.

Tydzień 4, dzień 5

25 – 40 minut jazdy. Dwa treningi dziennie.

Najlepiej jak zrobisz 2 x 30 minut.

Tydzień 4, dzień 6

Gratuluję! Wstęp masz już za sobą. Możesz poklepać się po plecach i być z siebie dumny.

Dzisiejszy dzień jest zajawką tego, co czeka Cię w ćwiczeniach dla zaawansowanych. Dziś zrobisz trening dzielony.

Ćwicz 30 minut, zrób 20 minut przerwy i wznów trening na kolejne 20 minut.

W czasie przerwy możesz się rozciągać lub wykonywać inne czynności. Staraj się nie siedzieć na kanapie. Bądź aktywny, nawet jeśli ma to być odkurzanie, zmywanie naczyń lub sprzątanie.

Zasada działania treningu dzielonego jest prosta. Pierwsza część pobudza organizm i nakręca nasze ciało jak do długiego treningu. Przerwa jest na tyle krótka, że organizm traktuje całą sesję jako jedną całość i efekt jest prawie tak dobry jak przy 70 minutach ciągłego treningu. Jest to świetna technika treningowa, dobrze sprawdzająca się przy odchudzaniu i budowaniu kondycji sercowo-naczyniowej.

Powodzenia!

Najlepsze efekty będziesz mieć gdy po zakończeniu ćwiczeń dla początkujących od razu zaczniesz ćwiczenia dla zaawansowanych. Są to techniki treningowe opracowane specjalnie na rzecz treningu orbitrekowego: treningi dzielone, treningi interwałowe, treningi na czczo i inne.

Co jeszcze warto wiedzieć.

Trening regularnie, co najmniej 3 razy w tygodniu.

Czas dobrego treningu to 20 – 50 minut.

Pierwsze efekty wizualne powinny pojawić się po 2 – 3 miesiącach ćwiczeń.

Trening interwałowy, o którym jest bardzo głośno ostatnimi czasy nie jest jedynym skutecznym treningiem jaki istnieje. Dobrze jest go dodać do rutyny treningowej i wykonywać na zmianę z innymi ćwiczeniami, ale należy robić go prawidłowo.

Nie jest prawdą, że spalamy tkankę tłuszczową dopiero po 40 minutach treningu, tłuszcz spalamy cały czas.

Nie jest prawdą, że do spalania tłuszczu potrzebujemy węglowodanów.

Trening rano na czczo nie jest najlepszą metodą na odchudzanie i musi być umiejętnie stosowany, by przyniósł więcej korzyści niż szkody. Najnowsze badania mówią, że ćwiczenie na czczo wzmacnia katabolizm mięśniowy, czyli spala mięśnie razem z tłuszczem i świat powoli odwraca się od tego rodzaju treningu.