

Plan treningowy – ergometr poziomy

8-tygodniowy program · bezpieczny dla kręgosłupa, sterowany watami · dla AsVIVA R7

Na ergometrze poziomym siedzisz w pozycji półleżącej z oparciem, a ruch pedałowania odbywa się skośnie do przodu. Kręgosłup jest odciążony, a wejście jest niskie. To sprawia, że jest to doskonały wybór po przerwie, przy problemach z kręgosłupem lub przy powrocie do aktywności – urządzenie jest sterowane watami, co umożliwia precyzyjne planowanie.

TWÓJ TYDZIEŃ TRENINGOWY

DZIEŃ	CEL	JEDNOSTKA	CZAS TRWANIA
Pn	Baza	Jednostka 1 – spokojne tempo jednostajne	30 min
Wt	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Śr	Poziomy	Jednostka 2 – łagodne poziomy watów	25 min
Cz	Regeneracja	Spacer, spokojny	–
Pt	Baza	Jednostka 3 – długa, spokojna jazda	35 min
Sob	Aktywność	wolne – spacer, pływanie	–
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	–

PRZED I PO KAŻDYM TRENINGU

ROZGRZEWKA · 5 MIN

- 5 min przy 40–50 watach
- Sprawdź pozycję siedzącą: kolana nigdy nie mogą być całkowicie wyprostowane
- oddychaj spokojnie i miarowo

SCHŁODZENIE · 5 MIN

- stopniowo zmniejszaj obciążenie w watach
- Lekko pedałuj dalej przez 3 min
- rozciągnij uda i zginacze bioder

Plecy

POZOSTAJE
PRZY OPARCIU

Cała zaleta tej konstrukcji tkwi w **oparciu**. Kto podczas pedałowania przesuwają się do przodu, traci ją. Ustaw siodełko tak, aby kolano w najdalszym punkcie pozostało lekko ugięte – nigdy całkowicie wyprostowane.

TRENING 1 · SPOKOJNE, STAŁE TEMPO

BAZA · MOŻESZ PRZY TYM ROZMAWIAĆ

5 min	Rozgrzewka
20 min	równomiernie, kadencja 65–75
	Tydzień 5 do 8: wydłużyć do 30 min
5 min	Cool-down

TRENING 2 · ŁAGODNE POZIOMY WATÓW

MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE · BEZ WARTOŚCI SZCZYTOWYCH

5 min	Rozgrzewka
4 × 3 min	Wartość podstawowa plus 20–30 W
po między	3 min powrót do wartości podstawowej
5 min	Cool-down

TRENING 3 · DŁUGA, SPOKOJNA JAZDA

WYTRZYMAŁOŚĆ · NAJWAŻNIEJSZY TRENING

5 min	Rozgrzewka
25 min	Utrzymuj wartość podstawową, oddech równomierny
	lepiej dłużej i lżej niż krótko i ciężko
5 min	Cool-down

CO POTRAFI TWOJE URZĄDZENIE

CECHA	2W1 ERGOMETR POZIOMY & CROSSFIT R7
Zakres obciążenia	10 – 350 watów
System oporu	elektromagnetyczny (EMS)
Masa zamachowa	18 kg
Programy treningowe	10
Druga funkcja	Wioślarz w tej samej ramie
Wymiary po rozstawieniu	147 x 115 x 75 cm
Maks. waga użytkownika	130 kg
Typ siodełka	Komfortowe, z oparciem

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE ROBIA RÓŻNICĘ

- **Plecy przy oparciu.** Nie przesuwaj się do przodu.
- **Nigdy nie prostuj całkowicie kolan** – odpowiednio ustaw siodełko.
- **Dłużej zamiast mocniej.** Ta konstrukcja opiera się na czasie trwania.

- **Po urazie lub operacji** skonsultuj wcześniej obciążenie z lekarzem.
- **R7 umożliwia także wiosłowanie** – jedno urządzenie, dwie formy treningu.

Powodzenia – Twój zespół AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · asviva.pl

Niniejszy plan treningowy służy wyłącznie do celów informacyjnych i nie zastępuje porady lekarskiej. W razie wątpliwości przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem – dotyczy to w szczególności osób ze schorzeniami, urazami lub po dłuższej przerwie w treningach. Trening wykonujesz na własną odpowiedzialność.