

Plan treningowy – orbitrek

8-tygodniowa rozbudowa · wytrzymałość oszczędzająca stawy bez obciążeń uderowych · na orbitrek i trenażer eliptyczny

Na orbitreku stopa nigdy nie odrywa się od pedału – nie ma wstrząsów jak podczas biegania. Dzięki temu jest to najbardziej oszczędzający stawy sprzęt cardio w asortymencie, pozwalający na dłuższe sesje. Trzy jednostki w tygodniu plus jeden dzień ze swobodnym ruchem.

TWÓJ TYDZIEŃ TRENINGOWY

DZIEŃ	CEL	JEDNOSTKA	CZAS TRWANIA
Pn	Baza	Jednostka 1 – spokojne tempo jednostajne	30 min
Wt	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Śr	Interwały	Jednostka 2 – Zmiana oporu	25 min
Cz	Regeneracja	Spacer, spokojny	–
Pt	W tył	Jednostka 3 – Zmiana kierunku	30 min
Sob	Aktywność	dowolnie – rower, pływanie, spacer	–
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	–

PRZED I PO KAŻDYM TRENINGU

ROZGRZEWKA · 5 MIN • 5 min niski opór, spokojne tempo • Świadomie angażuj ramiona • w ostatniej minucie zwiększ tempo do docelowego	SCHŁODZENIE · 5 MIN • Opór na najniższy poziom • 3 min wyciszenia • Rozciągaj łydki, uda i zginacze bioder
--	---

Uchwyty

ANGAŻUJ DO RUCHU

Kto **opiera się na nieruchomych uchwytach**, traci połowę korzyści. Ruchome uchwyty powinny brać udział w ruchu – dzięki temu pracują barki, klatka piersiowa i plecy, a spalanie kalorii znacznie wzrasta.

TRENING 1 · SPOKOJNE, STAŁE TEMPO

BAZA · MOŻESZ PRZY TYM ROZMAWIAĆ

5 min	Rozgrzewka
20 min	równomiernie, średni opór, 50–60 kroków/min
	Tydzień 5 do 8: wydłużyć do 30 min
5 min	Cool-down

JEDNOSTKA 2 · ZMIANA OPORU

WYTRZYMAŁOŚĆ & WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA

5 min	Rozgrzewka
6 × 1 min	Zwiększ opór o 4–6 poziomów, utrzymaj częstotliwość
po między	2 min powrót do oporu podstawowego
5 min	Cool-down

JEDNOSTKA 3 · ZMIANA KIERUNKU

POŚLADKI & TYLNA CZĘŚĆ UD

5 min	Rozgrzewka w przód
5 × 3 min	pedałowanie w tył, średni opór
po między	2 min w przód spokojnie
5 min	Cool-down

CO POTRAFI TWOJE URZĄDZENIE

MODEL	DŁUGOŚĆ KROKU	ROZSTAW PEDAŁÓW	MASA ZAMACHOWA	MAKS. WAGA
Orbitrek Smart Stair Pro E50	53 cm	4,5 cm	26 kg	150 kg
Orbitrek Smart E4 Pro	–	6 cm	24 kg	130 kg
Orbitrek C29 Pro	–	17,3 cm	16 kg	120 kg
Orbitrek C29 Step	40 cm	18 cm	16 kg	120 kg
Orbitrek C28 Runner	39 cm	14 cm	16 kg	120 kg
2w1 orbitrek & rower stacjonarny C16	33 cm	22 cm	12 kg	110 kg

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

- **Utrzymuj wyprostowaną pozycję.** Nie wisz na kierownicy.
 - **Cała stopa na pedale,** nie tylko śródstopie.
 - **Utrzymuj kadencję,** steruj oporem – nie odwrotnie.
- **Pamiętaj o ruchu w tył.** Angażuje inne mięśnie.
 - **Mały rozstaw pedałów chroni kolana** – sprawdź wartość w specyfikacji.

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.