

Tréninkový plán pro běžeckou přípravu na období 6 týdnů

Elektrostimulaci je možné zařadit do běžného tréninku. Intenzitu stimulace volte individuálně dle osobních pocitů.

Před každým posilováním je nezbytné **zahřát** posilované svalstvo. Vhodné je krátké rozklusání a protažení nebo použití programu Warm Up / Zahřátí.

Program je určen pro posilování kvadricepsů (čtyřhlavý stehenní sval) a lýtkových svalů, lze ho použít i na dlouhý a velký přitahovač stehna. Pro běžce je vhodné zařadit i posilování zádových a břišních svalů a uvolnění šije pomocí relaxačních nebo TENS programů.

Programy používané v rámci tréninkového plánu

Warm up, Pre-competition Warm up / Zahřátí

Zvyšuje teplotu svalu, aby byl lépe připraven pro fyzickou aktivitu. Rovněž zlepšuje prokrvení a metabolismus svalu. Doporučujeme použít před tréninkem nebo závodem. Použijte tento program před aplikací programů Speciální sporty.

Intensita: nízká až střední

Maximum force / Maximální síla:

Zlepšuje maximální výkon svalu a zvyšuje objem svalové hmoty. Umožňuje trénovat s maximálním zatížením s menším rizikem zranění ve srovnání s klasickým silovým tréninkem. Doporučujeme pro všechny sporty, kde je potřeba maximální výkon svalu. Je vhodné ho zařadit jako první fáze tréninku, aby se svaly přizpůsobily zatížení.

Intensita: Maximální svalová kontrakce bez pocitu bolesti, fáze aktivního odpočinku by měla přinést příjemné svalové vibrace.

Resistance force / Vytrvalostní síla:

Zlepšuje schopnost dlouhodobého silového výkonu a zvyšuje odolnost proti hromadění toxinů, díky čemuž dochází k oddálení svalové únavy. Pro dosažení velmi vysoké intenzity práce je důležité střídat množství dlouhých silových kontrakcí a s krátkými chvilkami aktivního odpočinku. Tento program je vhodný pro sporty vyžadující intenzivní svalovou

práci po delší dobu.

Intensita: střední až maximální bez pocitu bolesti, fáze aktivního odpočinku by měla přinést příjemné svalové vibrace.

Capillarization / Kapilarizace:

Zvyšuje zásobování svalů krví a zlepšuje odolnost a schopnost rekonvalescence. Zvýšení prokrvení dovoluje udržet primární a sekundární cévní systém aktivní, což zlepšuje oxyličení tkání. Dochází k oddálení nástupu únavy během velmi intenzivní práce. Program kapilarizace je velmi vhodný pro sporty, kde je důležitá vytrvalostní síla a odolnost.

Intensita: střední

Relaxation // Relaxace svalů:

Umožňuje vysoce efektivní relaxaci svalů díky příjemným vibracím, které zlepšují prokrvení. Program může být použit vždy, když je nutná regenerace svalů.

Intensita: nízká až střední

Čtyřhlavý sval stehenní

1. cyklus - doba trvání 3 týdny

Program	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Maximální síla				X			
Vytrvalostní síla		X				X	
Kapilarizace	X						
Relaxace			X		X		X

2. cyklus - doba trvání 3 týdny

Program	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Maximální síla							
Vytrvalostní síla	X		X		X		
Kapilarizace							X
Relaxace		X		X		X	

Lýtkový sval

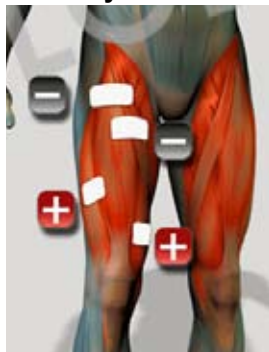
1. cyklus - doba trvání 3 týdny

Program	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Vytrvalostní síla			X				
Relaxace				X			X

2. cyklus - doba trvání 3 týdny

Program	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Vytrvalostní síla		X					
Relaxace			X			X	

Umístění elektrod Čtyřhlavý sval stehenní 4 elektrody



Lýtkový sval - 2 elektrody



Lýtkový sval - 3 elektrody

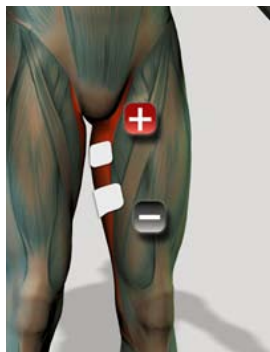


Lýtkový sval - 4 elektrody



Umístění elektrod

Dlouhý přitahovač stehna - 2 elektrody



Velký přitahovač stehna - 4 elektrody

