

Tréninkový plán pro cyklistickou 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), lze ho použít i na dlouhý a velký přitahovač stehna a lýtkové svaly. Pro cyklisty je vhodné zařadit i posilování zádových a břišních svalů a uvolnění šíje 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 okysličení 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

Aerobic Resistance, 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

1. cyklus - doba trvání 3 týdny

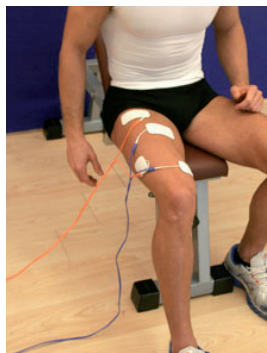
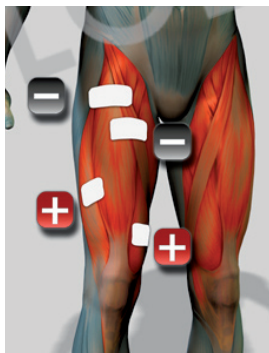
Program	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Maximální síla		X				X	
Vytrvalostní síla				X			
Kapilarizace	X						
Relaxace			X		X		X

2. cyklus - doba trvání 3 týdny

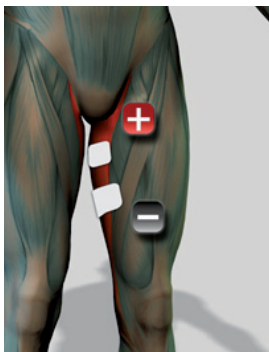
Program	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Maximální síla				X			
Vytrvalostní síla		X				X	
Kapilarizace	X						
Relaxace			X		X		X

Umístění elektrod

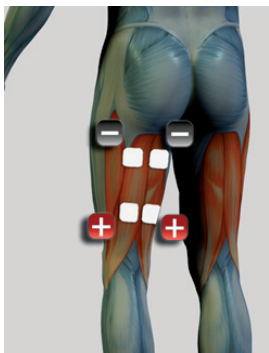
Čtyřhlavý sval stehenní - 4 elektrody



Dlouhý přitahovač stehna - 2 elektrody



Velký přitahovač stehna - 4 elektrody



Doporučené programy pro regeneraci a relaxaci

Recovery, Recovery post competition / Regenerace po závodě:

Zvyšuje schopnost znovuoobnovení svalové kapacity po závodě, tréninku. Při stimulaci se střídají vibrace svalů a lehké kontrakce, které zlepšují prokrvení a lehké zpevnění svalů. Díky uvolnění endorfinů dochází rovněž k odstranění bolesti svalů. Program je vhodný pro všechny sporty, protože napomáhá k rychlému znovuoobnovení svalové síly a odeznění únavy. Doporučujeme jeho použití 8-24 hod po náročné fyzické aktivitě. Intenzita: nízká až střední

Active Rest / Aktivní odpočinek:

Jeden z nejlepších programů určených pro den odpočinku. Postupným zatížením svalů se zvyšuje prokrvení a tím odplavování toxinů a únavy ze svalů. Aplikace končí opětovným uvolněním svalů a nastartováním regeneračního procesu. Zařazení programu Aktivního odpočinku na den tréninkového volna má obdobný účinek jako lehký, kompenzační trénink.

Intenzita: nízká až střední

Ener. Massage, Conn. Massage, Bio-Pulse Relaxing Massage / Energizující masáž, Přírozená masáž, Bio-Pulsní relaxační masáž:

Koordinovaná stimulace dosažená 4 kanály je podobná klasické svalové masáži od povrchu svalů až do jejich nejhlubších vrstev. Efekt aktivuje cévní i lymfatický systém mechanickou cestou. Výsledkem je zlepšení prokrvení a zvýšené odplavování toxinů.

Intenzita: nízká až střední

Drainage / Drenáž:

Koordinovaná stimulace dosažená 4 kanály produkuje svalový efekt „pumpování“ od povrchu svalů až do jeho nejhlubších vrstev. Efekt aktivuje cévní i lymfatický systém mechanickou cestou. Výsledkem je zlepšení prokrvení a zvýšené odplavování toxinů. Je vhodný rovněž jako prevence nočních křečí a pro lidi trpící otoky nohou.

Intenzita - nízká až střední

Vascularization / Podpora cévního prokrvení:

Umožňuje velmi efektivní uvolnění svalu prostřednictvím příjemných vibrací, které zlepšují prokrvení svalu a jeho relaxaci. Program může být použit vždy, když je vyžadována relaxace svalů nebo pro dokončení aerobního tréninku.

Intenzita: střední