

Kardiógépek használatára vonatkozó ismeretek

A kardioedzés fogalma:

A szív és keringési rendszert erősítő, állóképesség fejlesztő, nagy izomcsoportokat dolgoztató, hosszan fenntartható intenzitású edzés.

Komplex, technikailag könnyen végrehajtható gyakorlatok, tipikusan a láb izmait dolgoztatja, de a törzs izmai is közrejátszanak.

A felső végtag izmai nem alkalmasak állóképességi edzésre.

(Kardió edzés = aerob mozgás, 65-70% kezdőknek, 75-80 % haladóknak)

Legnépszerűbbek:

Futás, úszás, kerékpározás, de idetartozik a korcsolyázás, sífutás is.

Gyakorlatok közül a futások, szökdelések, szökkenések, ugrások, felugrások, négyütemű komplex gyakorlatok, guggolások, kitörések, kreált gyakorlatok. Intenzitását növelni lehet a dinamikájának növelésével, további izomcsoportok bekapcsolásával (pl. kézi súlyzó a kézbe)

Minimum 65-70 %-os terhelés. Kezdőknek heti 3x 20-30 perc, haladóknak heti 5x 60 perc.

A kardiogépek olyan ciklikusan ismétlődő sportmozgásokat utánzó eszközök, amelyek kifejlesztésének célja az volt, hogy az orvosi terheléses vizsgálatok elvégezhetőek legyenek laboratóriumi körülmények között.

A futópad használata:

Gyalogló mozgásminta, azonban eltér a futópadon végzett gyaloglás a normális talajon való gyaloglástól. Nem teljesen kezdőknek való kardiógép, hisz más idegrendszeri folyamatok zajlanak le, mint a tényleges gyaloglásnál, ezért tanulni kell.

A mozgásminta betanítása során először el kell mondani a vendégnek, hogy mi fog történni, és rajta kell, hogy álljon a padon, amikor az elindul. Kapaszkodjon meg a kezével elől a fogantyúba, kulcs a normál lépésritmus. Gördített talppal lépjen és csak akkor engedje el a fogantyút, amikor már stabilan tud menni úgy is, hogy közben jobbra, balra tekint.

A mozgástanulás során sorrend: kapaszkodás elől – oldalt – egy kézzel – kapaszkodás nélkül – karmozdulatokkal - eszközök és gyakorlatok.

A mozgásminta megtanulását segíti a hasra csatolható öv, ami leállítja a gépet, hogyha a használója túlzottan hátra csúszik.

6-os fokozatnál vált át a gép gyaloglásból kocogásba.

Gyakori hiba kezdőknél:

Lábujjhegyen történő lépegetés, vagy kartámasszal a gépen történő tolómozgás.

A kar a test mellett mindig előre-hátra lendüljön, ne keresztben mozogjon a test előtt.

Az edzés közbeni folyadékbevitel fontosságára fel kell hívni a gyakorló figyelmét.

Erre alkalmasak az izotóniás sportitalok, amelyek egyszerű és összetett cukrokat is tartalmaznak.

Az első percekben az edzés elején fokozatos terhelésadagolás szükséges, sosem kezdünk hirtelen futni. Elhízás esetén futás egyáltalán nem javallt, csak a gyaloglás.

Az edzés végén levezetés, pulzus megnyugvás, lecsendesítés következik. Ne hagyjuk abba a futást azonnal, hanem néhány perc könnyű gyaloglással fejezzük be az edzést.

Az edzés végén célszerű a combfeszítőkre, vádlira, illetve esetleg a farizmokra nyújtó gyakorlatokat végezni.

A futószalag végén történő, vagy ellentétes irányú haladás, felugrások, oldalra lépések veszélyesek. Szintén lényeges a megfelelő futócipő, illetve cipő használata.

Programok:

pulzusalapúak és nem pulzusalapúak.

A pulzusalapúak a megfelelőek edzéselméleti szempontból.

Anaerob program, aerob program (60-70%).

Az egyéni paramétereket be lehet programozni. A kardioprogram közepes erősségű.

Pulzusalapúak: (pulzusmérő öv szükséges)

- cpr (cardiopulmonary resuscitation = újraélesztés): célpulzus alapján.

A gép az előre beállított pulzusértéken tartja a felhasználót, a sebességnek, illetve az emelkedési szögnek a szükséges módosításával.

A beállított szintet a mozgás kezdetétől fokozatosan éri el és a végén fokozatosan is csillapítja le.

- Cardio vagy training zone: 3 különböző nehézségű edzésprogramot kínál (pl, hill, interval, fartlek)
- weight loss: zsírégető edzésprogram (60-65%)
- Teszt: Hr (csak sportolóknak, orvosi felügyelettel)
Fitness teszt (VO2 Max, MET, HR, 10-15 perc), ez alapján ajánlatot tesz a programokra.

Nem pulzusalapúak:

- Cél szerinti beállítások (time, calorie, distance)
- Manual: egyenletes, állandó terhelés, előre meghatározott, fix intenzitás
- Custom: személyre szabott, komplex edzésprogram írható, váltakozó, de előre meghatározott terhelés, (intervall, iramjáték), teljes edzés beállítható a bemelegítéstől a levezetésig
- Sablonok: különféle terheléselosztást (meredekséget) biztosító sablonok alapján előre megírt kész programok. Beszintezés a teszt alapján.

A működő izmok: a combfeszítők, combhajlítók, valamint a lábszár-feszítők és lábszárhajlítók, emelkedő esetén a farizmok is.

A többi kardiógépet itt csak leírás szinten ismertetjük, ezeket a gyakorlati órákon fogjátok elsajátítani!

Ellipszistréner:

Ezek a gépek használata nagyobb terhelést ró a szervezetre, mivel edzés közben testének teljes súlyát tartania kell a gravitációval szemben.

A mozgásvégrehajtás könnyebbsége, hogy lábai egy megvezetett, ellipszis alakú pályán mozognak. A nagy gyártók ennek a pályának az ívét számítógépes tervezés technikák segítségével úgy alakítják ki, hogy az a lehető legkisebb mértékben terhelje a boka-, térd- és

csípőízületeket.

Az intenzitást az ellenállás vagy a sebességváltoztatásával állíthatja be.

A karok is aktívan részt vesznek a gép használatában.

Egyes gépek speciális beépített programokkal is rendelkeznek.

Lépcsőzőgép:

A lépcsőzőgép a lépcsők megmászását imitálja. Van olyan változata, amelyben valódi lépcsőfokok mozognak, de van olyan is, ahol két lábtámasz mozog föl-le.

A testsúlyt ne támasszuk meg karral és a csípőt végig tartsuk magunk alatt, feneket ne toljuk ki, mert ezzel túlzottan megterheljük gerincünk legsérülékenyebb, alsó szakaszát. Kerüljük a kicsi, „tipegő” lépéseket.

A lépcsőzőgépek a valódi lépcsőn járást utánozzák, nehezítve az ellenállás nagyságának beállításával.

Evezőgép:

Az evezőgép mozgása a vízi evezéshez hasonlít. Mivel az evezőgépeken a technika helyes kivitelezése elég bonyolult, a kezdőknek csak edzői felügyelet mellett lenne tanácsos használniuk ezeket a gépeket.

Létezik egy- illetve kétkaros változat is.