ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Инструкция пользователя велотренажером (инструкция известного производителя тренажера)

Включение. При включении, во время проверки сегментов воспроизводится звуковой сигнал.

Настройки. При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса. Если установленный максимальный пульс превышается на один удар, воспроизводится 2 коротких звука.

Восстановление. Расчет оценки состояния(F):

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 Пульс нагрузки. P2 Пульс отдыха

F1 Очень хорошо. F6 Плохо

Расчет среднего значения. Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в спящий режим.

Указания по измерению пульса. Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью ушной клипсы. Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопроницаемости кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

• Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).

• Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.

• Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на голове с помощью повязки.

Измерение с помощью нагрудного ремня.

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Измерение с помощью ручного пульсометра. Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

• Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук.

• Избегайте резких движений.

• Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности.

Одновременно можно использовать только один способ измерения пульса: либо с помощью ушной клипсы, либо с помощью ручного пульсометра, либо с помощью нагрудного ремня. Если в разъеме пульсометра нет кабеля ушной клипсы или вставного приемника, то активирован ручной пульсометр. При подсоединении ушной клипсы или вставного приемника к разъему пульсометра ручной пульсометр автоматически деактивируется. Штекер датчиков ручного пульсометра извлекать не нужно.

Руководство по проведению тренировок

Велосипедная эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше;

2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.

3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

Пример: возраст 50 лет - > 220 - 50 = 170 ударов в минуту.

Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75 % от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю.

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне65-75 % от максимума.

Эмпирическое правило

Частота тренировок	**Продолжительность тренировок**
ежедневно	10 мин
2-3 х раза в неделю	20-30 мин
1-2 раза в неделю	30-60 мин

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30-60 минут.

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота занятий	**Объем тренировки**
1-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
2-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
3-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты
4-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 5 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты

Перед каждой тренировкой и после тренировки необходимо выделять по 5 минут на занятия гимнастикой для разогрева и охлаждения. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20-30 минут. Других противопоказаний для ежедневных тренировок нет.