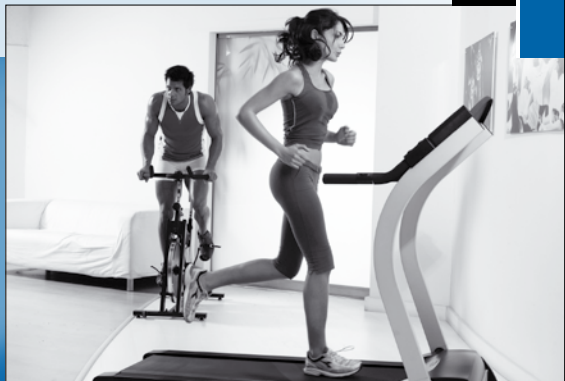




Personal Training



Träningsinstruktion

S

TREADMILL

Bästa kund!

Gratulerar till din nya ENERGETICS träningsutrustning. Innan du börjar träna vill vi dela med oss av några bra träningstips som har utarbetats i samarbete med ledande europeiska idrottsforskare. Vi önskar dig mycket nöje och framgång med din träning!

Ditt ENERGETICS Team

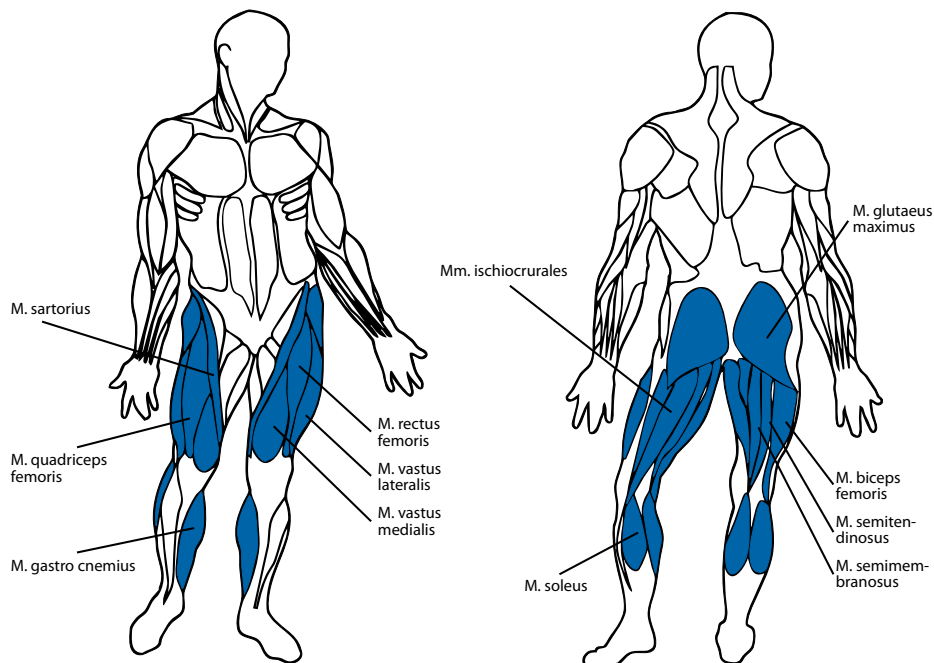
Innehåll

Inledning	s 003
Träningsparametrar	s 004
Träningsinstruktion	s 008
Viktminskning, kostråd och cross training	s 010

Inledning

Vad får jag ut av min träning?

Träning på löpband är en säker och effektiv träningsmetod, helt jämförbar med utomhusträning. Löpning (gång) ger en allmän konditionsförbättring och förbättrad styrka/uthållighet. Hjärta och kärl påverkas positivt samtidigt du effektivt tränar ben och sätesmusklerna.



Du kan bl.a. förvänta dig följande **positiva effekter** av din löpträning:

- viktminskning
- starkare hjärta
- fastare kropp
- ökad styrka i armar och ben
- bättre blodcirkulation i musklerna
- bättre andningsteknik
- sänkt vilo- och träningspuls
- förbättrad stresshantering och minskad stresskänsla
- ökad prestationsförmåga såväl i vardagslivet som vid sport och motion
- ökat självförtroendet och en mer positiv självkänsla.

Vad skall jag tänka på?

Träning på löpband kan i princip utföras av de allra flesta. Men givetvis skall du inte träna vid vissa sjukdomstillstånd, skador etc. Se också Säkerhetsavsnittet i monteringsanvisningarna. **Träna inte vid:**

- akut sjukdomstillstånd med feber, hosta, t.ex. influensa eller annan infektionssjukdom
- allmän sjukdomskänsla.

Rådfråga läkare

- vid ortopediska problem (ben, leder)
- vid pågående läkemedelsbehandling
- vid nedsatt funktion hos hjärta, lungor eller andra organ
- om du är äldre än 35 år, inte har tränat tidigare eller haft ett långt uppehåll från all sport/motion
- vid diabetes, högt blodtryck och luftvägssjukdomar
- **om träningen avser rehabilitering efter sjukdom/skada.**

För bästa möjliga träning – tänk alltid på att:

- Värma upp före träning (se s 008).
- Använda rätt teknik.
- Träna optimalt med pulsklocka (se s 007).
- Träna med rätt intensitet för din ålder.
- Regelbunden träning ger önskat resultat.
- Om du i början av träningen inte klarar de angivna tiderna, försök att träna i 2 minuter, vila 2 minuter etc. För varje träningstillfälle minskar du vilotiden och ökar träningstiden.

OBS! Avbryt alltid träningen vid smärta eller annan känsla av obehag!

Träningsparametrar

Vad vill du uppnå med din träning?

Fatburn/Health

fettförbränning, viktminskning, friskvård och hälsa

Ett program som bränner fett och stimulerar ämnesomsättningen. Du tränar med låg intensitet och kontinuerlig belastning vilket ökar din fettförbränning och stärker ditt immunförsvar.

Cardio

bättre kondition och starkare hjärt/kärlsystem

Träning för hjärta/kärl som ger förbättrad cirkulation och även positiva effekter på blodtrycket, blodfetterna och blodsockernivåerna. Hjärtmuskeln stärks och du ökar din allmänna prestationsförmåga.

Power

forma kroppen, byggs muskler och styrka

Powerprogrammet är särskilt effektivt för muskulaturen, vänaderna och när du vill förbättra styrka och uthållighet. Den riktade träningen bygger upp musklerna och formar kroppens "problemzoner".

Vilken träningsstyp är du?

Med våra träningsprogram skapar du enkelt dina individuella träningsmål och kan träna på den tid och med den intensitet som passar dig och din konditionsnivå. Börja gärna med att göra följande test för att få fram din personliga Fitnesscheck. Svara på frågorna, lägg ihop dina poäng och se vilken träningsstyp som närmast motsvarar dig och din träningsituation. När du har tränat en viss tid bör du göra om testet för att se om du ev. bör träna på en annan nivå.

Fitnesscheck

Poäng

1. Hur gammal är Ni? Din ålder

Ålder	Poäng
Under 30 år	3
30 - 50 år	2
Över 50 år	1

2. Beräkna Er vikt! Din vikt

- Minska din kroppslängd med 100 (t.ex. 165 cm minus 100 = 65 kg).
- Jämför det värde du får med följande tabell:

	Poäng
Övervikt Min verkliga vikt är mer än 10% högre än det beräknade värdet	0
Normalvikt Min verkliga vikt stämmer (±10%) med det beräknade värdet	4
Undervikt Min verkliga vikt är mer än 10% lägre än det beräknade värdet	2

3. Hur ofta har Ni i genomsnitt de senaste 6 månaderna bedrivit sport? Hur ofta har du tränat/motionerat under de senaste 6 månaderna?

Antal träningsstillfällen	Poäng
Fler än 2 ggr i veckan	3
Regelbundet 1 - 2 ggr i veckan	2
Aldrig eller i genomsnitt mindre än 1 ggr i veckan	1

4. Hur uppskattar Ni er kondition idag? Hur uppskattar du din kondition idag?

	Poäng
Bra kondition	4
Medelbra kondition	2
Mindre bra kondition	0

Resultat

- 2 - 6 poäng:** **Wellnesstypen.** Vi rekommenderar dig att starta med Wellnessprogrammet.
- 7 - 10 poäng:** **Fitnessstypen.** Vi rekommenderar dig att starta med Fitnessprogrammet.
- 11 - 14 poäng:** **Performancetypen.** Vi rekommenderar dig att starta med Performanceprogrammet.

Hur skall jag träna?

Följande träningsprogram visar exempel på genomförande och frekvens. För optimal belastning utgå från pulsvärde eller wattvärde. Se även s. 007 "Träna med rätt belastning".

Program Fatburn/Health

Mål

fettförbränning/
viktnedgång/
friskvård och hälsa

Genomförande

Ställ in lutningen och hastigheten på bandet medan du tränar tills ditt **maxpulsvärde ligger mellan 55 % - 70 % enligt formeln** (% av 220 minus din ålder).

Förklaringar se s. 007 "Träna med rätt belastning".

Antal träningspass och längd

Wellness	Fitness	Performance
2 - 3 ggr i veckan	2 - 3 ggr i veckan	2 - 3 ggr i veckan
15 - 20 minuter	20 - 25 minuter	25 - 30 minuter

Program Cardio

Mål

Kondition och
förbättring av
hjärt/kärlsystemet

Genomförande

Ställ in lutningen och hastigheten så att du tränar med **55 - 70 av ditt maxpulsvärde % enligt formeln** (% av 220 minus din ålder).

Förklaringar se s. 007 "Träna med rätt belastning".

Antal träningspass och längd

Wellness	Fitness	Performance
2 - 3 ggr i veckan	3 - 4 ggr i veckan	3 - 4 ggr i veckan
15 minuter	15 minuter	20 minuter

Program Power

Mål

forma kroppen,
ökad styrka och
uthållighet

Genomförande

Träna i normalt tempo under **3** minuter, öka sedan tempot i **2** minuter. Återgå sedan under **3** minuter till lugnare/normalt tempo. Upprepa enligt **3-2-3-2**. Träna aldrig på **en nivå som överstiger 90 % av ditt maxpulsvärde**.

Förklaringar se s. 007 "Träna med rätt belastning".

Antal träningspass och längd

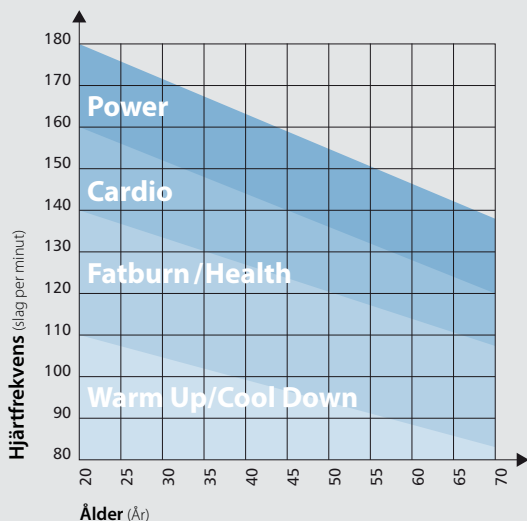
Wellness	Fitness	Performance
rekommenderas	2 - 3 ggr i veckan	3 - 4 ggr i veckan
	15 minuter	15 - 20 minuter

Träna med rätt belastning

För att du skall träna med optimal belastning kan du välja att utgå från ditt maxpulsvärde.

Beräkning av maxpulsvärde ("Heart Rate")

Nedanstående diagram visar exempel på maxpulsvärde vid olika åldrar och träningsprogram. OBS! Var alltid nogga med att ditt puls värde under träning inte överstiger ditt maxvärde, dvs. 220 minus din ålder!



Beräkning

Maximal hjärtfrekvens/maxpuls =
220 minus din ålder

Program Fatburn/Health

Intensitet = 55% - 70% av maxpuls

Program Cardio

Intensitet = 70% - 80% av maxpuls

Program Power

Intensitet < 90% av maxpuls

Exempel

Du är 30 år och vill träna med programmet **Fatburn**.

Beräkning: $220 - 30 = 190$

55% av 190 = **114**

70% av 190 = **133**

Din maxpuls bör ligga mellan

114 och **133** slag per minut.

Träningsdator med Heart Rate program

När du har programmerat in ditt maxpulsvärde ökar datorn automatiskt belastningen till du uppnår maxpuls. Se datorns användarinstruktion.

Förvalda program**

De färdiga datorprogrammen erbjuder dig möjligheten att träna enligt olika programprofiler (se datorinstruktion). För att inte riskera överansträngning bör du hela tiden använda ditt puls värde som kontrollverktyg och anpassa hastighet och motstånd om så behövs.

Hela programmet bör omfatta mellan 10 och 30 minuter.

* avser produkter med denna funktion

** avser produkter med denna funktion

Träning

Uppvärmning

Värm upp före träning genom att springa/gå i lugnt i 2 - 3 minuter. Ditt pulsvärde bör inte överstiga 55% av ditt maxpulsvärde (se sid 007). Efter uppvärmningen börjar du med något av träningsprogrammen. Uppvärmningen ingår inte i träningsstiden.

Träningsteknik

OBS! Spring alltid mitt på bandet med en lutning på 3 - 5 grader. Anpassa hastigheten så att dina steg aldrig når början eller slutet av bandet.



Promenad (håll i sidoräcken)

Promenera i normal takt samtidigt som du håller i räcken. Ta extra långa steg och böj knäna mer än när du springer eller promenerar som vanligt. Träningen ger extra effekt på dina benmuskler. Tänk på att hålla ryggen så rak som möjligt.



Walking

Gå i normalt takt men var noga med att lyfta knäna så nära 90 graders vinkel som möjligt. Dra upp tårna och rulla ner på foten från häl till tå. Ta ut armrörelserna och ha ca 90 graders vinkel i armbågen. Tänk på att hålla huvudet rakt – som en förlängning av ryggraden.



Löpning

Spring i mitt på bandet i den takt som passar din personliga förmåga och träningsnivå (se s 006).

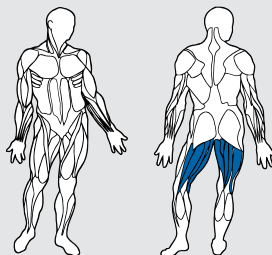
Varva ned/Stretcha

Avsluta varje träningspass under ca 2 minuter med lugnt tempo. Stretcha sedan de muskler som tränats. Håll varje position (se nästa sida) i ung. *10-20 sekunder*. Du skall känna ett lätt drag i musklerna men ingen smärta eller obehag. Upprepa varje övning 3 ggr. Tänk på att hålla ryggen så rak som möjligt (svanka intel!).

Lårets baksida



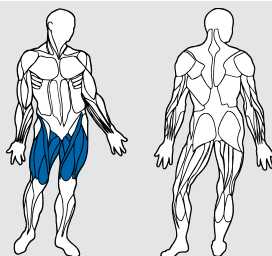
Ta stöd med ena hälen på ett trappsteg, en stol eller liknande och böj överkroppen framåt med rak rygg tills du känner ett lätt drag i musklerna.
Föreställ dig att naveln ska komma nära.



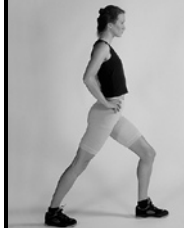
Lårets framsida



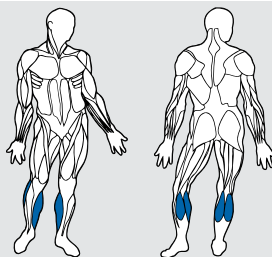
Stå på ett ben med knäna ihop. Sträck upp höften och ta tag om ena vristen. Dra upp foten mot stjärten tills du känner ett lätt drag i framsidan av låret.



Vadmusklerna



Sträck ut det ena benet bakåt, hälen ska behålla kontakten med golvet. Böj framåt tills du känner ett lätt drag i vaden.



Viktminskning, kostråd och cross training

För att kanske gå ner i vikt, komma i form och få bästa möjliga nytta av ditt Fitnessprogram är rätt kost vid sidan av regelbunden träning viktigt. Här följer lite information och några tips om vad som kan vara bra att tänka på.

Viktminskning

Vad vi äter har stor betydelse för vår hälsa, kondition, prestationsförmåga och allmänna välbefinnande. Vi vet att vi bör vara medvetna om och begränsa vårt intag av

- Kalorier
- Fett
- Socker
- Salt
- Alkohol

Övervikt kan leda till hjärt- och cirkulationsbesvär, ledbesvär, diabetes m.m. samt försämra prestationsförmåga och välbefinnande. Med rätt kombination av träning, ett aktivt liv och bra kost kan vi förebygga dessa och liknande problem – också på lång sikt.

Den energi vi får genom maten mäts i kilokalorier (kcal). En del av denna energi behövs för att hålla kroppen varm och för kroppens funktioner. Utan någon extra aktivitet förbränner män ca. 2.200 – 2.300 kcal per dag och kvinnor ca. 2.000 kcal. De flesta livsmedelsförpackningar innehåller en uppgift om kalorivärde.

Man minskar alltid i vikt när man intar färre kcal per dag än vad kroppen behöver.

Kostråd

För att få bästa möjliga resultat av din träning kan följande grundläggande råd och riktlinjer vara bra att känna till.

Anpassa näringsintaget till kroppens behov

Vid olika former av aktivitet och träning förbrukas kalorier och näringsämnen i olika hög grad. Ofta förekommande konditionsträning minskar eller tömmer kroppens förråd av kolhydrater som alltså måste fyllas på efter träning. Lämpliga kolhydratiska födoämnen är t.ex. potatis, ris, spannmål och nudlar.

Vid ren fettförbränningsträning, t.ex. i syfte att gå ner i vikt, är kolhydratomsättningen lägre och kroppens behov av kolhydratiskt kost mindre. Vid styrketräning (särskilt för att bygga muskler) krävs en större mängd proteinrik föda, t.ex. magert kött och fisk men även mjölkprodukter (kvark, yoghurt) och äggvitehaltiga baljväxter (t.ex. kidneybönor).

Minska på animaliskt fett till förmån för växtoljor

Intag av för mycket animaliskt fett, speciellt mättade fettsyror (t.ex. i fett kött, feta korvar, gräddor) höjer kolesterolvärdet i blodet och kan därmed leda till hälsorisker, i form av arterioskleros (kärlförträngning), gallsten eller övervikt.

Därför bör vi välja fetter från växtriket som t.ex. sojaolja, solrosolja och olivolja framför animaliska fetter som stekfett och smör.

Minska på socker och sötsaker

Ett enkelt råd som tål att upprepas om och om igen: Välj frukt oftare t.ex. till mellanmål framför de snabba blodsockerhöjarna godis och kaffebröd.

Minska på saltet

Ett alltför stort intag av koksalt är en av de faktorer som kan orsaka högt blodtryck. Dagsbehovet för en vuxen person ligger i genomsnitt på ca 3 - 5 g. Men många av oss får i oss mellan 15 - 25 g eller mer per dag. En stor mängd koksalt finns i t.ex. i färdigmat, konserver eller chips. Tänk på att ev saltförlust vid träning inte behöver ersättas med koksalt.

Fiberrik kost

Fiberrik kost innehåller svårsmälta beståndsdelar som gör att tarmen arbetar och som är bra för tjocktarmens bakterieflora. För att vi skall få tillräckligt med fibrer bör maten innehålla en stor andel fullkornsprodukter, t.ex. kli, linfrö, flingor samt rotfrukter, grönsaker och frukt.

Alkohol och rökning

Alkohol – förutom alkoholens kända skadliga inverkan, innehåller den också en mycket stor mängd kalorier.

Nikotin ökar risken för bl.a. lung- och kärlsjukdomar, försämrar konditionen etc.

Glöm inte dricka!

Den som är aktiv svettas. En vattenförlust på 2% av kroppsvikten (motsvarar en svettförlust med lite mindre än två liter) påverkar tydligt prestationsförmågan. Se därför till att dricka tillräckligt med vatten, optimalt ca 200 till 250 ml var 10/15 minut. Fördelat över dagen bör du dricka 3 - 5 liter. Ju mer du tränar och ju mer du svettas desto mer bör du dricka. Bra törstsläckare är förutom vatten är isotona drycker som fyller på kroppens förråd av elektrolyter (kalcium, magnesium, kalium) och kolhydrater.

Cross training

För att du skall nå en optimal prestationsförmåga måste såväl hjärta, lungor som muskler tränas. S k cross träning är en kombination av tre grundläggande träningsformer:

1. Systematisk muskelträning
(muskeluppbyggnad, body shaping, styrka/uthållighet o.s.v., se vidare s 006 "Hur skall jag träna")
Riktad muskelträning formar kroppen och förbättrar skelettmuskulaturen. Därigenom kan belastningsskador förebyggas, t.ex. i knä- och höftleder.
2. Riktad konditionsträning
(med exempelvis motionscykel, elliptical, stepmaskin o.s.v.)
Konditionsträning förbättrar hjärta och cirkulationssystem och bidrar till en ökad fett- och kalori-förbrukning. Onödiga kilon försvinner till förmån för muskelmassan.
3. Anpassad och balanserad kost
(se s 012 "Kostråd och viktminskning")
Anpassa kosten till din träning: kolhydratrik, fettsnål, eller särskilt vid styrketräning, proteinrik.

En genomtänkt och väl planerad träning ger positiva effekter och nytta också på lång sikt. Den här informationen är tänkt att ge en systematisk översikt om hur du på ett enkelt och bra sätt kan planera och genomföra din träning. Tänk på att för att få resultat är det inte nödvändigt att köra slut på sig totalt. Var i stället uppmärksam på att du tar ut och utför rörelserna på rätt sätt och vilken intensitet du har i din träning. Speciellt för nybörjare gäller träningskvalitet framför för kvantitet!

Vi hoppas att vår information hjälper dig att komma igång med ditt nya träningsprogram. Mycket nöje med din träning!

Ditt ENERGETICS Team

Bilderna är avsedda som illustration till de olika övningarna. Avbildade produkter kan i vissa fall avvika från aktuell inköpt produkt. Likaså kan utseendemässiga förändringar av produkterna förekomma. Träning sinstruktionernas innehåll har varit föremål för noggrann genomgång.

Utgivaren avsäger sig allt ansvar för ev. fel och misstag, tryckfel, person-, sak- eller förmögenhetsskada. Användning och återgivning av text och bilder får endast ske efter skriftligt medgivande av utgivaren.



Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland

© ENERGETICS 2007
All rights reserved