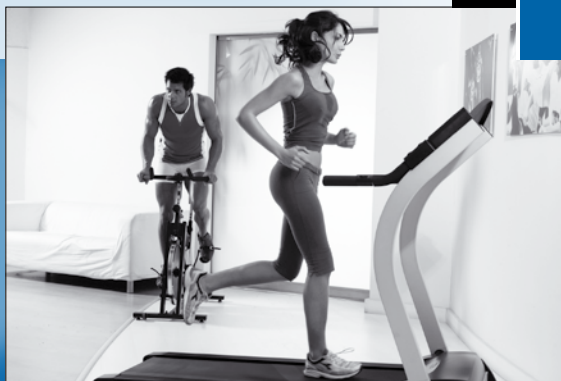


# **ENERGETICS**

*Personal Training*



Träningsinstruktion

S

**ELLIPTICAL**

### **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**

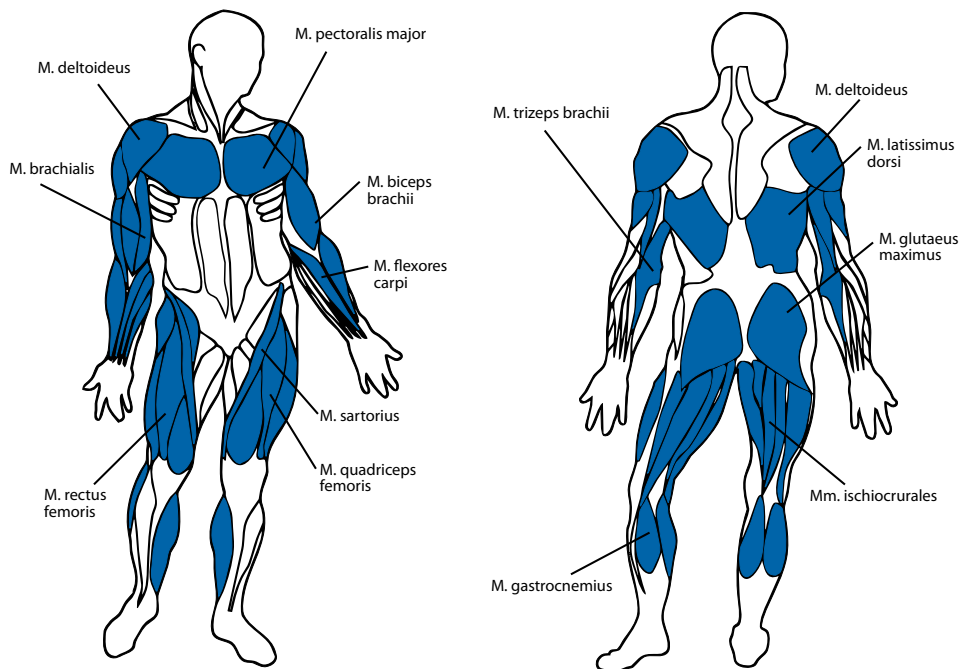
Inledning	s 003
Träningsparametrar	s 004
Träningsteknik	s 009
Träning	s 009
Viktminskning, kostråd och cross training	s 012

## Inledning

### Vad får jag ut av min träning?

Energetics Ellipsmaskin är skonsam mot lederna och ger en allsidig träning.

Den ellipsformade rörelsen innebär att belastningen på ryggraden och lederna minskar jämfört med t.ex. löpning utomhus eller på löpband.



Träning med ellipsmaskin förbättrar din kondition och styrka. Beroende på vilken målsättning du har med din träning, kan du bl.a. förvänta dig följande **positiva effekter**:

- 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 självkänsla
- avspändhet och positivt tänkande.

## Vad skall jag tänka på?

Ellipsträning passar de allra flesta och är dessutom särskilt skonsam för lederna. 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 009 "Träning").
- Anpassa belastning/intensitet optimalt med hjälp av pulsklocka eller wattmätare (se s 006 "Belastning").
- Använda rätt gångteknik (se s 009 "Träning").
- Regelbunden träning ger önskat resultat.

**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, bygg muskler och styrka

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

## Vilken träningstyp 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 träningstyp 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
<b>Övervikt</b> Min verkliga vikt är mer än 10% högre än det beräknade värdet	0
<b>Normalvikt</b> Min verkliga vikt stämmer (±10%) med det beräknade värdet	4
<b>Undervikt</b> 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 träningstillfällen	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/  
viktminskning/  
friskvård och hälsa

#### Genomförande

"Easy walk" (se s 010) med **55% - 70% av din maxpuls** (% av 220 minus ålder) eller med ett **wattvärde motsvarande 1 - 1,5 gånger den egna vikten** (kg x 1,5 = maximalt wattvärde).

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

#### Antal träningspass och längd

Wellness	Fitness	Performance
<b>2 - 3 ggr</b> i veckan	<b>2 - 3 ggr</b> i veckan	<b>2 - 3 ggr</b> i veckan
<b>20 - 25 minuter</b>	<b>25 - 30 minuter</b>	<b>30 - 40 minuter</b>

### Program Cardio

#### Mål

Kondition och  
förbättring av  
hjärt/kärlsystemet

#### Genomförande

"Easy walk" (se s 010) med en **maxpuls på 70% - 80%** (% av 220 minus ålder) eller med ett **wattvärde motsvarande 1,5 - 2 gånger den egna vikten** (kg x 2 = maximalt wattvärde).

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

#### Antal träningspass och längd

Wellness	Fitness	Performance
<b>2 - 3 ggr</b> i veckan	<b>3 - 4 ggr</b> i veckan	<b>3 - 4 ggr</b> i veckan
<b>15 minuter</b>	<b>15 minuter</b>	<b>20 minuter</b>

### Program Power

#### Mål

forma kroppen,  
ökad styrka och  
uthållighet

#### Genomförande

**3** min "Easy walk" (se s 010) i lagom tempo. Öka sedan hastigheten under **2** min eller växla till "**Leg eller Power walk**" (se s 010). Därefter åter **3** min "Easy walk". Upprepa under **3-2-3-2** minuter med **80 - 90% av din maxpuls** (% av 220 minus din ålder), eller med ett **wattvärde motsvarande 2,5 ggr den egna vikten** (kg x 2,5 = max wattvärde).

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

#### Antal träningspass och längd

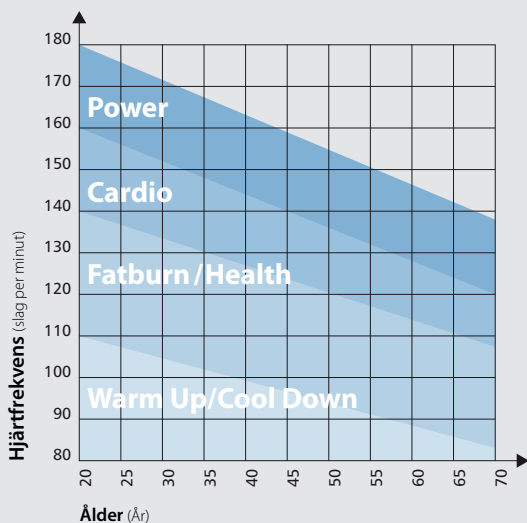
Wellness rekommenderas	Fitness	Performance
	<b>2 - 3 ggr</b> i veckan	<b>3 - 4 ggr</b> i veckan
	<b>15 minuter</b>	<b>15 - 20 minuter</b>

## Träna med rätt belastning

För att du skall träna med optimal belastning kan du välja att utgå från ditt maxpulsvärde eller maximala wattvärde\*.

## Beräkning av maxpulsvärde ("Heart Rate")

Nedanstående diagram visar exempel på maxpulsvärde vid olika åldrar och träningsprogram. OBS! Var alltid noga med att ditt pulsvärde 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.

## Datorprogrammet Heart Rate\*\*

Efter inställning ökar datorn automatiskt intensiteten till angivet maxpulsvärde (oberoende av hastigheten). För inställning av datorn, se användarinstruktionen.

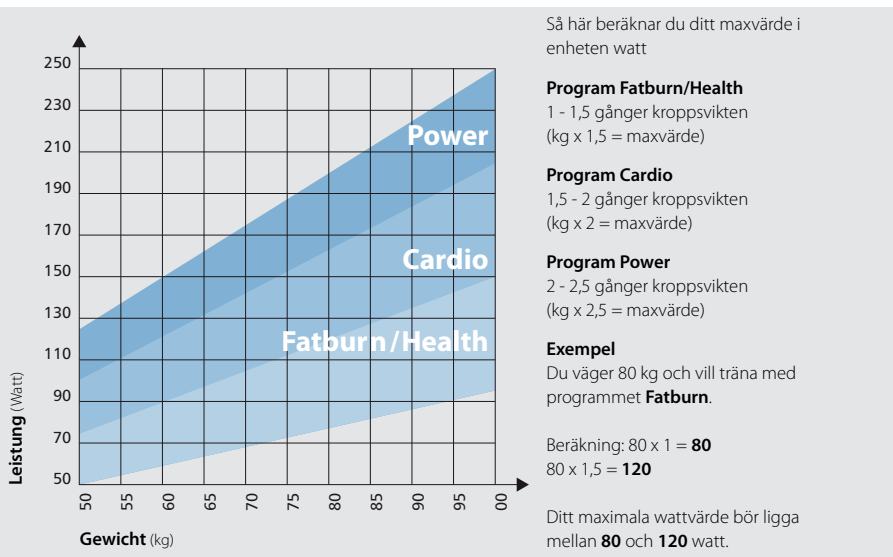
\* endast produkter med wattfunktion

\*\* endast produkter med datorprogrammet Heart Rate

## Träning med Wattvärde (Watts)\*

Träning med wattvärde visar den exakta träningsintensiteten eftersom watt mäter den faktiska prestationen. Därför används wattstyrd träning t.ex. vid rehabilitering.

Vid rehabiliteringsträning kan man bestämma ett målvärde genom att utgå från ett belastningstest. Vid rehabiliteringsträning, kontakta alltid läkare.



### Datorprogrammet Watts\*

Efter inställning ökar datorn automatiskt intensiteten till angivet maxvärde (oberoende av hastigheten). För inställning av datorn, se användarinstruktionen.

### Förinställda datorprogram\*\*

Med dessa program kan du träna med olika profiler (se datorn). För att du skall träna på din personliga prestationsnivå (Fatburn/Health, Cardio och Power) skall du alltid beräkna och kontrollera ditt maxpulsvärde och/eller ditt maximala wattvärde\*. Utgå alltid från detta värde och anpassa hastighet/motstånd. Betr. förinställda program, se användarinstruktion för dator.

**Hela programmet bör omfatta mellan 10 och 30 minuter.**

\* endast produkter med wattfunktion

\*\* endast produkter med förinställda datorprogram

## Inställning av redskap\*



Ställ in fotpedalerna så att du får en bekväm gångställning med lagom avstånd till handtagen (se bild).



Viktigt! Genom att anpassa längden på handtagen kan du ändra den elliptiska rörelsen. Med längre handtag behöver du inte böja benen lika mycket och rörelsen blir enklare att utföra.

S

## Träning

### Rörelseteknik

Ellipsmaskinen möjliggör olika rörelsetekniker. För en optimal rörelse bör du alltid ha benen lätt böjda. Därigenom undviks också onödig belastning av ryggraden och du får bästa möjliga träningseffekt. Huvudet skall inte röra sig upp och ner medan du tränar, försök att hålla huvudet i samma höjd och så rakt som möjligt – som en förlängning av ryggraden.

### Uppvärmning

Värm alltid upp före träning genom att gå lugnt i 2 - 3 minuter med Easy walk (se s 010). Din puls bör inte vara högre än 110 - 120 slag/min. Efter uppvärmningen startar du ditt träningsprogram. Uppvärmningen ingår inte i programtiden.

\* gäller endast produkter med dessa inställningsmöjligheter

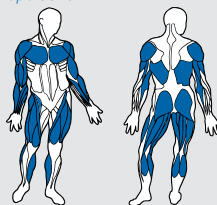
## Rörelseteknik

### Easy Walk



Stå på pedalerna med båda händerna på handtagen. Gå som vid normal gång med lätt böjda ben framåt eller bakåt. Det är benen som skall jobba, armarna skall bara ge stöd.

Effekt: Träning för hela kroppen med tonvikt på benen

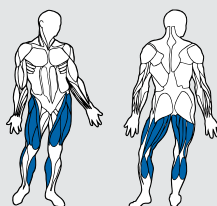


### Leg Walk



Hold on to the handle in the middle, walk back and forth only with the use of your legs, and keep your knees slightly bent. If your Elliptical does not offer a handle in the middle use the regular handles.

Effekt: Träning av benen

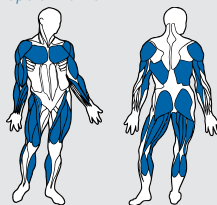


### Power Walk



Böj mer på knäna än vid Easy Walk och arbeta ungefär 50% med armarna.

Effekt: Träning för hela kroppen med tonvikt på armarna



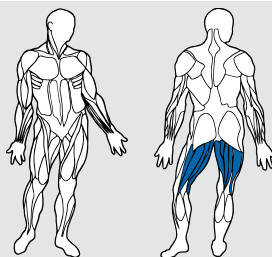
## Varva ned/Stretcha

Avsluta varje träningspass med 2 minuters lugn Easy walk. 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 inte!).

### Lårets baksida



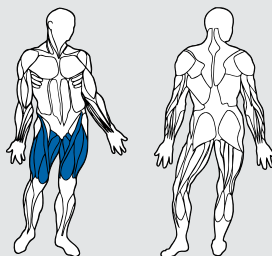
Ta stöd med ena hälen på ett trappsteg, en stol eller liknande och böj överkroppen framåt med rak rygg tills du känner ett lätt drag i musklerna.  
*Föreställ dig att naveln ska komma nära.*



### Lårets framsida



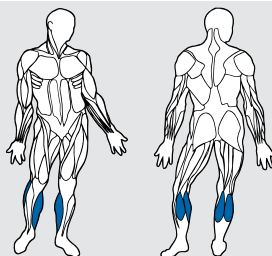
Stå på ett ben med knäna ihop. Sträck upp höften och ta tag om ena vristen. Dra upp foten mot stjärten tills du känner ett lätt drag i framsidan av låret.



### Vadmusklerna



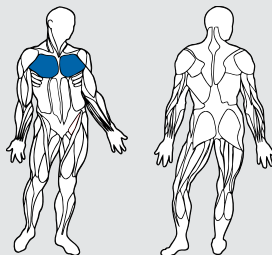
Sträck ut det ena benet bakåt, hälen ska behålla kontakten med golvet. Böj framåt tills du känner ett lätt drag i vaden.



### Bröstmusklerna



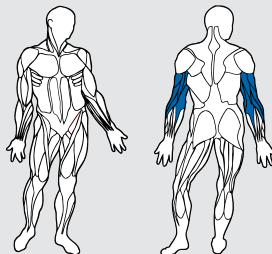
Stöd handflatan mot en dörrkarm, vägg eller liknande och böj armen lätt. Vrid överkroppen mjukt och rikta blicken över den motsatta axeln tills du känner ett lätt drag i bröstmusklerna.



### Armsträckare



Ta tag i armbågen och dra bakåt/nedåt tills du känner ett lätt drag i musklerna.



## 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.**

With physical activities the demand for calories can be dramatically increased.

A work-out on the Elliptical uses large muscle groups of the whole body. Therefore you will burn more energy than in doing other fitness exercises such as running or cycling.

The computer of your fitness equipment displays your approximate use of energy (kcal) during one exercise\*. In order to lose weight in a sensible and sustainable way you also have to take into account a healthy diet besides physical activities to raise your demand for energy.

### 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).

\* only if equipped with indication of calories

### **Minska på animaliskt fett till förmån för växtoljor**

Intag av för mycket animaliskt fett, speciellt mättade fettsyror (t.ex. i fett kött, feta korvar, grädde) 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 blodsöckerhöjarna 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 bakteriefloa. 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 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. Träningsinstruktionernas 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