

Návod k použití trenážerového počítače s digitálním displejem (SM 8820-83)

1. Start bez předběžných znalostí

S tréninkem můžete začít i bez předběžných znalostí. Na displeji se zobrazují různé potřebné informace. Chcete-li provádět účinné cvičení a nastavit si údaje potřebné pro osobní trénink, přečtěte si tento návod k použití a řiďte se jím.

Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.

Po zapnutí přístroje (připojení k síti) nebo po jeho restartu se objeví úplné zobrazení na displeji = segmentový test doprovázený signálním tónem. Po tom se nakrátko objeví čas na hodinách. Čas můžete změnit klávesou UP a DOWN .

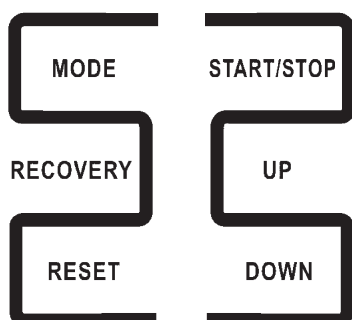
Nejprve nastavíte hodiny UP / DOWN a potvrdíte klávesou MODE, potom nastavíte minuty a zvolený čas opět potvrdíte klávesou

MODE. Potom se objeví uživatelské zobrazení (U 1-4) U = USER = uživatel.

Ukládají se údaje až od 4 různých uživatelů, které si lze opakovaně vyvolat i v případě restartu. Je tedy možné pokračovat v individuálním tréninku 4 různých osob s jejich uloženými údaji po delší časové období.

Klávesou UP / DOWN si vyberte svou uživatelskou paměť a svou volbu potvrdíte klávesou MODE.

2. Funkční klávesy




START / STOP

Touto klávesou zahajujete trénink bez předběžného nastavení nebo po zadání předem nastavených hodnot nebo volbě automatického tréninkového programu. Opakovaný stisk této klávesy zastaví výpočetní funkci počítače. Nastavení je možné měnit, aniž by se proto přerušoval trénink. Když se potom opět stiskne klávesa START, počítá počítač dále podle nového nastavení.

MODE

Krátkým stiskem klávesy MODE si navolte jednu z funkcí [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], příslušné zobrazení a svá osobní nastavení.

DOWN / UP

- Klávesami DOWN nebo UP se nastavují přednastavené hodnoty. To lze provést jen tehdy, když je zařízení v poloze STOP > symbol vlevo nahoře bliká. 
- Během tréninku lze těmito klávesami snižovat nebo zvyšovat celkový výkonový rámeček > grafické znázornění.

- V předvolbě se klávesami DOWN nebo UP volí požadované uživatelské nastavení (USER).
- Výběr tréninkového programu (MANUAL, PROGRAM, USER nebo TARGET H.R.) se rovněž provádí klávesami DOWN nebo UP .

DOWN změna nastavení přednastavených hodnot směrem dolů. Krátkým stiskem klávesy DOWN snížíte hodnoty nastavení různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Přidržíte-li klávesu DOWN stisknutou déle, lze k hodnotě nastavení dojít rychlejším číselným pořadím.

UP změna nastavení přednastavených hodnot směrem nahoru. Krátkým stiskem klávesy UP zvýšíte hodnoty nastavení různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Přidržíte-li klávesu UP stisknutou déle, lze k hodnotě nastavení dojít rychlejším číselným pořadím.

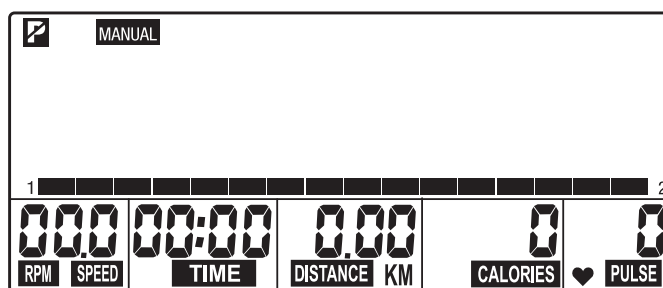
RESET

Krátkým stiskem klávesy RESET se dostanete do výběru různých nastavení tréninkových programů > horní pruh na displeji [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.] Dlouhý stisk klávesy RESET vede k restartu počítače: Nastavení hodin a vývěr uživatele (U1-4)

RECOVERY

Klávesu RECOVERY použijte k aktivaci funkce zotavení pulzu po tréninku.

3. Údaje na displeji



Všeobecně: Displej se dělí na tři oblasti zobrazení:

1. V horním řádku se znázorňuje stav nebo výběr tréninkových programů a zobrazení stavu pro daný věk.
2. Zobrazení velkým písmem jako grafické znázornění výkonového rámce (profil trasy) poskytuje snadnou orientaci po dobu plynutí tréninku. Jeden segment tvaru pruhu = nepatrný výkon; osm segmentů tvaru pruhu nad sebou = maximální výkon. Stupně nastavení brzdění se zobrazují formou pruhů vlevo jako lichá (1, 3, ..., 15) a vpravo jako sudá (2, 4, ..., 16) čísla.
3. V dolní oblasti displeje je vedle sebe několik segmentových zobrazení, na nichž jsou vidět různé tréninkové funkce. Při nastavování těchto funkcí bliká vždy příslušné označení funkce > např. TIME.

Po skončení tréninku zůstávají údaje o tréninku zachovány a na začátku nového tréninku si je lze vyvolat. Nová data se k nim pak přičítají.

Tréninkové programy (horní řádek na displeji)

Různé tréninkové programy se volí stiskem klávesy RESET, výběrem prostřednictvím kláves UP nebo DOWN a potvrzují se klávesou MODE. Rozdíly v programech jsou definovány takto:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL ručně nastavený trénink

Toto nastavení volíme pro jednoduchou tréninkovou sekvenci. Profil trasy zůstává lineární a lze jej během tréninku zvyšovat nebo snižovat klávesami UP nebo DOWN.

PROGRAM předem nastavené tréninkové programy

Zde je k dispozici 6 pevně nastavených tréninkových programů. Prostřednictvím profilu trasy můžete zjistit, jaký stupeň obtížnosti obsahuje aktuální nastavení.

USER tréninkový program nastavený uživatelem

(user = uživatel)

Tato programová volba dovoluje individuální nastavení profilu trasy. Musí být zvolena alespoň jedna předvolená hodnota > [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].

TARGET H.R. Trénink na základě cílové tepové frekvence (THR) V tomto programovém nastavení se výkon reguluje podle předem nastavené tepové frekvence. Proto je nutné evidovat pulz po dobu tréninku. Viz > 6. možnosti evidence pulzu

Přednastavené hodnoty (dolní řádek na displeji)

V dolním řádku na displeji jsou údaje z jednotlivých segmentů s různými přednastavenými hodnotami a jednotkami.

RPM /SPEED (vlevo)

rychlost

Na tomto displeji se ve střídavém intervalu (každých 6 vteřin) zobrazuje frekvence šlapání jako RPM (= otáčky za minutu) a rychlost SPEED v km/h. Maximální rychlost činí 99,9 km/h TIME (2. vlevo). Interval zobrazení: od minima 0,0 do maxima 99,9 km/h



TIME (2. vlevo)

tréninkový čas

Na tomto displeji se měří tréninkový čas v minutách a vteřinách. Interval zobrazení: od minima 00:00 do maxima 99:00



DISTANCE (střed)

Zdolaná vzdálenost se měří v km. Počítání trasy začíná na >0<, maximálně lze zobrazit 99,99 km. Odstupňování se provádí v krocích po 0,01 km = 10 metrech.



CALORIES (2. vpravo)

Kalorie, spotřeba energie

Na tomto displeji se zobrazuje vypočtená spotřeba kalorií. Hodnota se během tréninku zjišťuje na základě měření odporu a času. Interval zobrazení: od minima 0 do maxima 990



Údaje slouží jen jako hrubé vodítko při srovnávání různých cvičení a nelze je používat k lékařským účelům.

PULSE (vpravo)

pulz / tepová frekvence

Když se během tréninku eviduje pulz, bliká symbol srdce v zobrazení tohoto segmentu a hodnota pulzu se zobrazuje jako počet tepů za minutu. Interval zobrazení: od minima 30 do maxima 240

Když se při tréninku dosáhne cílové hodnoty pulzu, vyšle počítač poplašný signál.



POHOTOVOSTNÍ REŽIM (naprázdno)

Když po dobu 4 minut nejsou detekovány žádné OT./MIN ani PULS ani se neprovede žádné ruční nastavení, přepne se zařízení do pohotovostního režimu.

4. Osobní tréninkové údaje

Všeobecně:

- Bez zvláštních předběžných nastavení se hodnoty v jednotlivých funkcích [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] počítají od >0< nahoru.
- Aby byl trénink smysluplný, stačí, když si nastavíte cílovou hodnotu jen pro jednu funkci [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].
- Když se jako tréninkový údaj nastaví osobní cílová hodnota, odpočítává počítač od této hodnoty k nule. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní signální tón. Jestliže pak trénink pokračuje bez nastavení nové cílové hodnoty, odečítá počítač v tomto režimu po stisknutí klávesy START znovu od přednastavené hodnoty směrem dolů.
- Jednou nastavené cílové hodnoty nelze měnit během tréninku, změnu lze provést jen po stisku klávesy STOP.

Zadání cílové hodnoty

Nastavení cílových hodnot se provádí u všech předběžných nastavení stejně: např. DISTANCE

1. Tiskněte klávesu MODE, dokud se v zobrazovacím segmentu nerozblíká označení >DISTANCE<.
2. Krátkým stiskem klávesy UP zvyšujete hodnotu, např. DISTANCE, v krocích po 0,1 km. Přidržíte-li klávesu UP stisknutou déle, dojdete k hodnotě nastavení rychleji.
3. Chcete-li cílovou hodnotu opět snížit, stiskněte krátce (nebo dlouze) klávesu DOWN. Počítání pak probíhá znovu odzdoła.
4. Až budete mít cílovou hodnotu nastavenou, stiskněte klávesu MODE. Hodnota je pak v této funkci uložena a vy přecházíte k následující funkci, např. CALORIES.
5. Zadávejte přednastavenou hodnotu pokud možno jen v



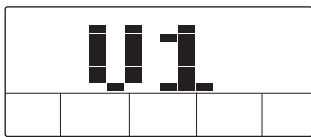
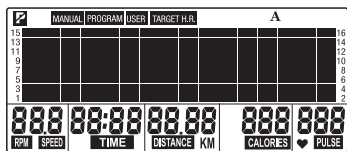
jedné funkci, protože jinak se budou tréninkové cíle křížit. Např. kdybyste dosáhli předem nastaveného časového cíle dříve, než byste urazili předem nastavenou dráhu.

6. Ostatní přednastavené hodnoty [TIME; CALORIES nebo PULSE] se v souladu s popisem v bodech 1-4 zadávají rovněž klávesami SET, RESET a MODE.

Když skončíte se zadáváním přednastavených hodnot, začíná trénink. Během tréninku lze na displeji odečítat paralelně vedle sebe všechny aktuální hodnoty. Nastavená hodnota se odečítá až do >0<.

5. Trénink

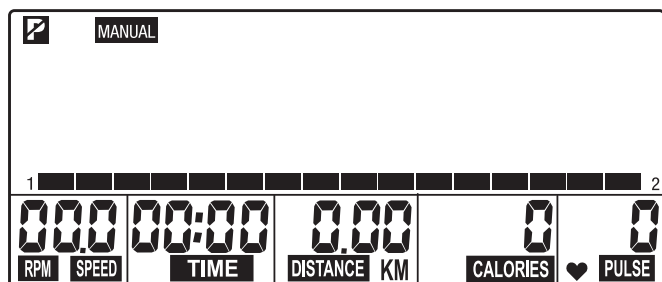
Po zapnutí přístroje (viz kapitolu 1) a výběru uživatele (U 1–4) bliká programový řádek v horní části displeje. Do progra-



mového řádku v horní části displeje se dostanete i krátkým stiskem klávesy RESET bez restartu počítače.

- Zvolte tréninkový program (MANUAL, PROGRAM, USER nebo TARGET H.R.) klávesou UP nebo DOWN a potvrďte opět klávesou MODE.
- Bude-li vám zvolen tréninkový režim MANUAL, PROGRAM nebo USER a přednastavíte si cílovou hodnotu pro tepovou frekvenci, vydá počítač optický a zvukový poplašný signál, jakmile aktuální hodnota tepové frekvence dosáhne cílové hodnoty.

Trénink > MANUAL Ručně nastavený trénink



Profil trasy se nastaví souměrně v jedné linii. Všechna předběžná nastavení jsou individuálně možná. [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]

Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

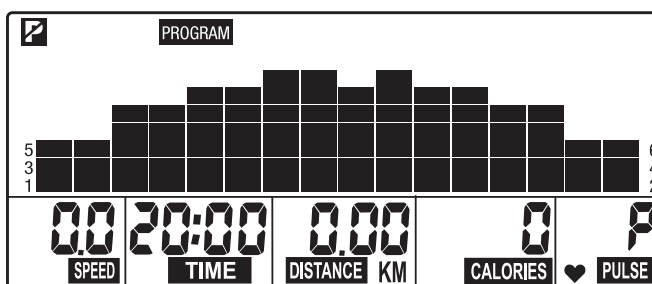
Profil trasy zůstává lineární a lze jej během tréninku zvedat nebo snižovat klávesami UP nebo DOWN .

V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem

klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

Trénink > PROGRAM

Předem nastavené tréninkové programy



V tréninkovém režimu PROGRAM si můžete vybrat mezi 6 různými pevně nastavenými tréninkovými programy:

- PROGRAM 1 fitness 1
- PROGRAM 2 intervalový program krátký
- PROGRAM 3 intervalový program dlouhý
- PROGRAM 4 fitness 2
- PROGRAM 5 fitness 3
- PROGRAM 6 stupňový program

Stiskem kláves UP nebo DOWN přepínáte mezi programy. Na displeji se objeví na cca 1 vteřinu číslo programu (P1–6) a pak se znázorní blikající profil trasy. Klávesou MODE potvrďte volbu nebo klávesou UP příp. DOWN zvolíte jiný program.

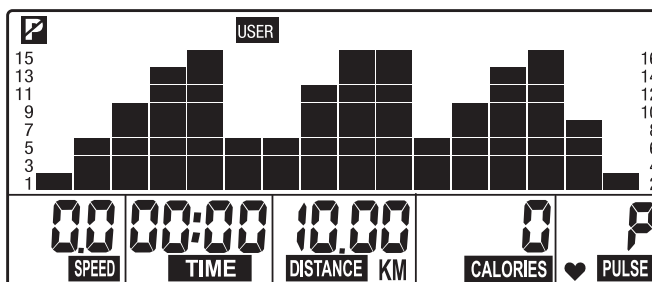
Když jste zvolili program, můžete dodatečně zadat předvolenou hodnotu > [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem. Celkový profil trasy lze před začátkem nebo během tréninku zvedat nebo snižovat klávesami UP a DOWN .

V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem

klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

Trénink > USER

Tréninkový program nastavený uživatelem (user = uživatel)



V tréninkovém režimu USER si můžete navrhnout vlastní profil trasy.

Zadávání probíhá prostřednictvím kláves UP nebo DOWN , kterými se nastavují výšky v profilu. K dalšímu sloupci se dostanete vždy klávesou MODE; potom k nastavení výšky použijete klávesu UP nebo DOWN , dokud nenaprogramujete všech 16 sloupců.

Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem. Po navržení vlastního profilu trasy si můžete dodatečně zadat předvolené hodnoty. K tomuto účelu použijete klávesu START STOP. Všechna předběžná nastavení jsou individuálně možná. [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE] Musí být zvolena alespoň jedna předvolená hodnota. Po nastavení předvolených hodnot zahajte trénink stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

Celkový profil trasy lze před začátkem nebo během tréninku zvedat nebo snižovat klávesami UP a DOWN .

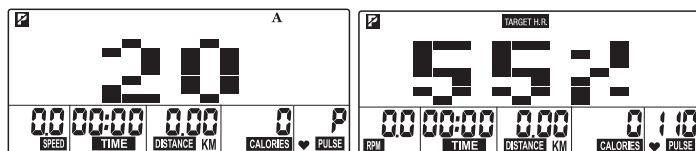
V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

Trénink > TARGET H.R.

Trénink na základě cílové tepové frekvence (THR)

V tomto tréninkovém režimu se profil trasy automaticky přizpůsobuje zadávaným hodnotám (věku a THR) a naměřené tepové frekvenci.

Když jste klávesami RESET; [UP / DOWN a MODE zvolili tréninkový režim TARGET H.R.], objeví se na velkém displeji číslice. Tato číslice a označení AGE (věk) bliká. Zadejte svůj věk klávesami UP nebo DOWN a potvrďte stiskem klávesy MODE.



Následně se na velkém displeji objeví hodnota 55 %. Máte na výběr, zda si zvolíte 55, 75 nebo 90 % případně individuální nastavení cílové tepové frekvence.

Procentní předvolené hodnoty 55%, 75% a 90% se vztahují k maximální tepové frekvenci (220 - věk) a jsou předvolbou pro 3 obecné intenzity tréninku pro zdraví.

- 55% maximální tepové frekvence (220 – věk) odpovídá vstupní úrovni pro spalování tuků. Tuto předvolbu lze též manuálně zvýšit na 65%.
- 75% maximální tepové frekvence (220 – věk) odpovídá úrovni pro obecný trénink pro zdraví.
- 90% maximální tepové frekvence (220 – věk) se hodí jen pro kratší submaximální zátěžové intervaly ke zvyšování výkonu v intervalovém tréninku.

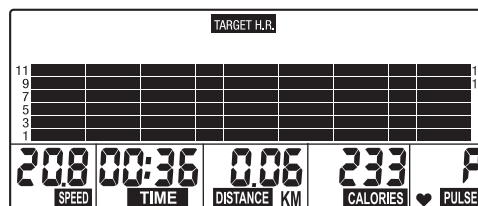
Po volbě hodnoty THR potvrďte stiskem klávesy MODE a přejdete do nastavování předvolených hodnot.

V tomto tréninkovém režimu není možné nastavovat hodnoty pulzu. Všechny ostatní předvolené hodnoty lze nastavovat volně. [TIME, DISTANCE nebo CALORIES]

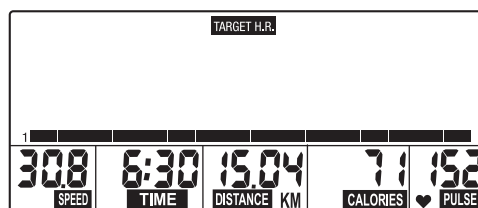
Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

- Počítač sleduje vámi aktuálně měřené údaje tepové frekvence, porovnává je s předem nastavenou cílovou hodnotou a po dobu tréninku upravuje nastavení brzděného stupně.

- Jestliže je aktuální tepová frekvence nižší než cílová hodnota, zvyšuje se brzděný stupeň každých 30 vteřin vždy o jeden stupeň, dokud se nedosáhne maximální hodnoty odporu anebo nastavené tepové frekvence.



- Jestliže leží aktuální tepová frekvence nad cílovou hodnotou, brzděný stupeň se automaticky snižuje. Tak dlouho klesá o jeden stupeň každých 15 vteřin, až se dosáhne nastavené tepové frekvence.
- Když brzděný stupeň klesne na 1, ale číselný údaj pro tepovou frekvenci je ještě minutu vyšší než cílová hodnota, počítač se zastaví a jako varování zazní zvukový poplašný signál.



- V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku.
- Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE nebo CALORIES], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

RECOVERY

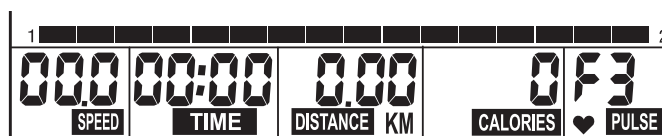
fáze zotavení

Funkci RECOVERY lze použít po každém tréninkovém programu.

Klávesou RECOVERY se spouští měření pulzu ve fázi zotavení na konci tréninku. Z počátečního a konečného pulzu v jedné minutě se zjistí odchylka a známka za výkon. V případě stejného tréninku je zlepšování této známky měřítkem zlepšování výkonu.






Jestliže jste dosáhli cílové hodnoty, ukončete trénink, stiskněte klávesu RECOVERY, a nechte ruce ležet na ručních čidlech pulzu. Byli pulz měřen i dříve, objeví se na displeji čas 00:60 a na dílčím displeji PULSE bliká aktuální hodnota pulzu. Čas se začne odečítat od 00:60 dolů. Nechte ruce ležet na ručních čidlech pulzu, dokud odpočet neskončí na >0<. Napravo na displeji se

zobrazuje hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší stav a F6 nejhorší. Opakovaným stiskem klávesy RECOVERY funkci ukončíte.



6. Pokyny k měření pulzu

Vypočítávání pulzu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

		
	✓	✓
	opčně	✓
	opčně	opčně

S ušním měřičem pulzu

Senzor pro měření pulzu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které jsou vyvolány vaším tepem. Než si nalepíte senzor na měření pulzu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulzům.

- Upevněte si ušní měřič pulzu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S prsním pásem

Interní přijímač pulzů je kompatibilní s nekódovanými vysíláči pro hrudní pás firmy POLAR. V případě kódovaných systémů se mohou zobrazovat chybné hodnoty. Doporučujeme typ T34 od firmy POLAR. Dbejte na příslušný návod.

Zásuvný přijímač není nutný a ani jej z technických důvodů nelze použít.

S ručním měřením pulzu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách

Je možný pouze jeden druh měření pulzu: buď s ušním měřičem pulzu nebo s ručním měřením pulzu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky zasunut, ruční měření pulzu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojoovat konektory senzorů pro ruční měření pulzu.

Poznámky

- Jestliže po dobu 4 minut není přenesen na počítač žádný signál, vypne se automaticky displej LCD a uloží se veškeré dosavadní tréninkové údaje. Stiskem libovolné klávesy uvedete počítač zpět do provozu.
- Jestliže displej počítače nefunguje správně, odpojte přívod elektrického proudu a potom přístroj znovu připojte.

7. Návod ke cvičení

Pro vaši bezpečnost

- > Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu (koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Maximální puls:

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

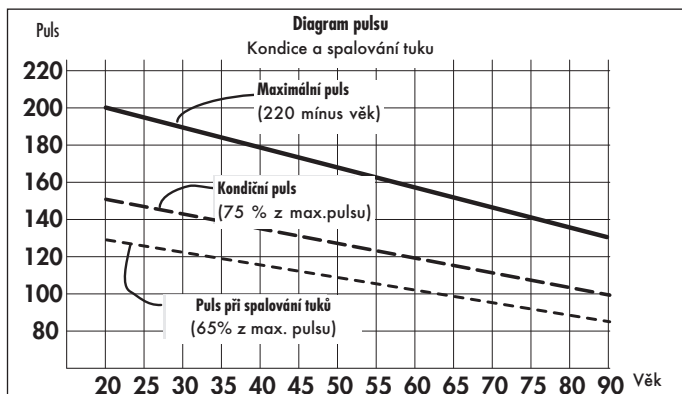
Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlu. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Četnost tréninků	Trvání tréninku denně
tréninků	10 minut
2-3 x týdně	20-30 minut
1-2 x týdně	30-60 minut

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Četnost tréninků Rozsah tréninkové jednotky

1. týden

3 x týdně	2 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink
-----------	--

2. týden

3 x týdně	3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink
-----------	--

3. týden

3 x týdně	4 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink
-----------	--

4. týden

3 x týdně	5 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 4 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 4 minutový trénink
-----------	--

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně: Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.