



Juhapekka Tukiainen

ZÍSKEJTE FORMU

s GPS monitorem srdeční frekvence



ZAČÁTEČNÍK



VÝKONNOSTNÍ SPORTOVEC



VRCHOLOVÝ SPORTOVEC



ZÍSKEJTE FORMU
s GPS monitorem srdeční frekvence

ZÍSKEJTE FORMU s GPS monitorem srdeční frekvence

Vydavatel
Habakuk ITC Oy

Grafický návrh
Workshop Pälviä Oy

Text
Juhapekka Tukiainen

Přispěvatelé do 2. vydání
Philipp Amtmann
Wolfgang Cramaro

Fotografie
Garmin
123RF
Colourbox
iStockphoto
Pixmac
Mika Orasmaa
Panu Pälviä
Juhapekka Tukiainen

Copyright 2012–2014 Habakuk ITC Oy / Habakuk Books

ISBN 978-952-6621-80-7

Právo na změny vyhrazeno.

Veškeré názvy společností a/nebo výrobků jsou ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami v tržních oblastech a/nebo státech definovaných jejich majiteli. Všechny ochranné známky jsou uznány.

Printing Partners OÜ, Estonsko 2014. 1. vydání

► Předmluva

Říká se, že k udržení dobré tělesné formy potřebujete především pevnou vůli. V tom se ale lidová moudrost plete. Každé lidské tělo má v sobě zabudovaný systém, který je neustále připraven udržovat pevné zdraví a dodávat životní energii a sílu. S pevnou vůlí to nemá vůbec nic společného.

Potíž je v tom, že tento vnitřní systém nemůže fungovat sám o sobě. Je nastaven na podněty a vaše vědomí musí vědět, jak správně používat svaly, řídit tok krve a aktivovat nervový systém. Především ale musíte naučit své srdce, aby pracovalo ve správném rytmu. Teprve potom začne váš systém reagovat správně.

Reakce se v určité podobě dostaví vždy, jedinou otázkou je tedy kvalita podnětů, které systém dostává. Pokud zvolíte špatnou stimulaci, dostanete špatnou reakci. V tom případě skutečně dojde na stará přesvědčení a vy budete potřebovat hlavně pevnou vůli. Pokud ale dodáte tělu správnou stimulaci, potom se všechno, co jste kdy slyšeli o fitness, obrátí vzhůru nohama. Neexistuje žádná pomyslná bariéra, kterou musíte s utrpením překonat, abyste se dostali do formy. Budete si jen užívat radosti z pohybu. Úroveň fyzické kondice navíc nebudete muset namáhavě udržovat, protože si jí udržíte přirozeně. Ke cvičení už se nebudete muset přemlouvat, protože motivace k pohybu přijde sama jako následek pozitivních reakcí vašeho těla.

Musíte se ale naučit naslouchat vašemu tělu a spolupracovat s ním. Vyžaduje to určité znalosti a dovednosti, které vám tato kniha představí. Až si tyto znalosti a dovednosti osvojíte, pomůže vám to s překvapivou lehkostí sladit podněty s následnou reakcí vašeho těla. Rytmus vašeho těla při cvičení bude naprosto přirozený. Nalézt tento úžasný rytmus vám pomůže monitor srdeční frekvence.

Juhapekka Tukiainen



“Funkce GPS v mém přístroji Forerunner jsou pro mě nesmírně důležitým nástrojem”

Stejně jako mnoho dalších profesionálních atletů, finská maratonská běžkyně Leena Puotiniemi používá svůj Garmin Forerunner velmi individuálně.

„Prvek srdeční frekvence využívám převážně pro monitorování tempa rekonvalescence, abych mohla detekovat problémy na pozadí a přetažení dřív, než vyplavou na povrch.“

„Během maratonu jsou pro mě GPS funkce v mém přístroji Forerunner nesmírně důležitým nástrojem. Musím vidět datová pole, jako je průměrné tempo, aktuální tempo a přesné měření vzdálenosti. Přesnost těchto informací je pro mě extrémně důležitá. Při běhání s sebou nemohu nosit samostatný GPS senzor – kompaktní GPS monitor na zápěstí je pro mě perfektní.“

Leena Puotiniemi sleduje GPS informace v průběhu celého závodu, ale přesnost dat se stává rozhodujícím faktorem obvykle po uběhnutí 35 kilometrů.

„V tom okamžiku už začíná být i zkušený běžec tak unavený, že může zpomalit, aniž by si toho všiml. To může rozhodnout o barvě medaile, takže poslední kilometry věřím svému přístroji Forerunner víc než své mysli. A když jde všechno podle plánu, využiji poslední drobečky své energie přesně na cílové čáře.“

ZÍSKEJTE FORMU

s GPS monitorem srdeční frekvence

1. Umění motivace

- 10 Začátek cesty
- 12 Motivace vytvořená správným cvičením
- 14 Sporttester jako zdroj informací
- 16 Nejdůležitější funkce
- 18 Speciální funkce
- 20 Využití monitoru srdeční frekvence ve sportu
- 26 Souhra těla a mysli
- 28 Jak se cítím?

2. Měření vašeho tréninku

- 32 Elektrický systém srdce
- 34 Cvičení ne vždy zlepšuje zdatnost
- 36 Těžké cvičení samo o sobě nevede k lepší kondici
- 38 Výživa
- 40 Kdy je čas na další trénink?

3. Základy tréninku

- 44 Začátek tréninku
- 48 Střední část tréninku
- 52 Vysvětlení Tréninkového efektu
- 54 Umění přestat

4. Tréninkový řetězec

- 58 Plánování a hodnocení tréninků
- 60 Naplánujte si úspěch
- 62 Význam regenerace
- 64 Pozitivní zpětná vazba

5. Trénink vlastního těla

- 70 Správné zásady, špatná hesla
- 72 Postupné zvyšování zátěže nahrazuje pevnou vůli
- 76 Různorodý trénink nahrazuje pravidelnost
- 80 Periodické opakování nahrazuje houževnatost

6. Udržitelná motivace

- 86 Energie z potěšení
- 88 Využívání negativní zpětné vazby
- 90 Rychlý kolaps
- 91 Pomalý kolaps
- 92 Kontrola srdeční frekvence ve zkratce

Stručný obsah

► “Musíte naslouchat svému tělu.” Tuto větu slýcháte často, ale málokdo vám vysvětlí, jak na to. My se o to v této knize pokusíme. Vysvětlíme vám, jak používat naše monitory srdeční frekvence, obecně nazývané sporttestery. Pomůžeme vám, aby vaše tělo a mysl pracovaly společně a nikoli proti sobě.

Ke cvičení se už nemusíte přemlouvat.
Skutečná a trvalá fyzická motivace totiž
přichází ze správně provedeného cvičení.

1. Naslouchajte svému tělu.

První kapitola vysvětlí, jak vám GPS sporttester pomůže vyhodnotit zprávy, které vysílá tělo. Tyto poznatky vám umožní cvičit na správné úrovni zátěže. Není nutné spoléhat na pevnou vůli. Skutečná a trvalá fyzická motivace je ve skutečnosti pozitivní zpětnou vazbou, která přichází z vašeho těla po správně provedeném cvičení.

2. Věda v praxi

Fyziologie cvičení je překvapivě užitečná věda, takže znalost základních faktů vám usnadní cestu a pomůže vyhnout se opakujícím se chybám a omylům. Možná vás překvapí fakt, že vaše tělesná zdatnost se cvičením nijak nezlepšuje a tvrdá práce nepřináší žádné zasloužené nadprůměrné výsledky. Také neexistuje žádná počáteční úroveň zátěže, kterou byste jako začátečník museli složitě překonávat. Všechna tato nedorozumění se vyjasní díky monitorování srdeční frekvence.

3. Trénujte chytře a příjemně

Dosud získané vědomosti aplikujte zpočátku na jediný trénink. Začátek i konec cvičení musí proběhnout s maximální pozorností a pochopením celého procesu. Trénink je aktivita, která může být provedena buď složitou a namáhavou cestou, anebo chytře a příjemně. GPS sporttester se pro vás stane základem těchto dovedností, ale během cvičení má samozřejmě i mnoho jiných využití.

4. Trénink jako řetězová reakce

Chcete-li být trvale v dobré kondici, musíte zkombinovat jednotlivé tréninky do určité řetězové reakce. Řízení této reakce vypadá jako ovládání parního válce. Svůj trénink prostě musíte přizpůsobit rytmu svého těla. Nemůžete svému tělu nařídit jako vojenský instruktor, aby bylo fit. Díky inteligentnímu monitorování srdeční frekvence se vydáte mnohem snazší cestou.

5. Trénink vlastního těla

Pátá kapitola vytváří základy pro zvládnutí sebetrénování. Aplikace tréninkových zásad z vrcholového sportu na váš vlastní trénink nezávisí na vaší kondici, ale na množství vědomostí.

Zapomeňte na pevnou vůli a raději se věnujte udržení pozitivní motivace a známкам zlepšení. Vojenský dril vyměňte za pestrou škálu cvičení. Nekonečná opakování nahradte zajímavým obsahem cvičení.

6. Vaše tělo vám poskytne nejlepší zpětnou vazbu

Cílem naší snahy je potřeba vlastního těla sportovat. Když se naučíte skutečně naslouchat a rozumět svému tělu, dosáhnete zajímavého efektu: čím chytřeji cvičíte, tím větší motivaci k dalšímu cvičení máte. Tento efekt funguje na všech úrovních zdatnosti. Absolutní začátečníci se mohou vyhnout zklamání z neúspěchu tím, že si nastaví reálné cíle v souladu s možnostmi svého těla. Zarytí nadšenci se mohou zbavit zátěže zarpulité snahy o dobrý výsledek a vydat se novou, dosud nepoznanou cestou. Vrcholoví sportovci se mohou směle postavit svému největšímu nepříteli, kterým je přetažení a vyhoření.



3. Základy tréninku



Dosud získané vědomosti použijeme pro zvládnutí prvního tréninku. Dejte si zvláštní pozor na zvládnutí začátku a konce tréninku. Pamatujte, že celý trénink můžete zvládnout buď těžce, nebo chytře. GPS sporttester dokáže indikovat správnost postupu, má ale během cvičení i řadu jiných využití.

Začátek tréninku

▶ Při cvičení byste nikdy neměli dosáhnout hraniční zátěže. Nechuť k cvičení je v důsledku dosažení hraniční zátěže je pouze zbytečnou technickou chybou, kterou lze snadno napravit chytrým používáním sporttesteru. Není potřeba tlačit tělo do pohybu – naopak, chytře vedené tělo vytváří přirozenou potřebu cvičit.

Potřeba pohybu, přirozená touha cvičit... To může mnoha lidem znít jako zbožné přání. Je to ale jen proto, že tato touha leží pohřbena pod horou nedorozumění a špatných rad. Naše mysl, ovlivněná masově šířenými pověrami, nařizuje každému začít cvičit rychle, spoléhat na pevnou vůli a jakoukoli motivaci, kterou dokáže člověk sehnat.

Umění začít cvičit spočívá na podstatně chytřejších základech. Není nutná žádná mentální, ani fyzická síla. Nemusíte ani chtít cvičit, protože síla motivace vzniká prostou technikou.

Prvním úkolem je pochopení všech souvislostí. Motivace není dovednost, ale důsledek dřívějších cvičení.

Rozehřívání a protahování

Protahování a rozechřívání se často bere jako jedno a totéž, ale jde o dva zcela odlišné procesy. Rozehřívání znamená zvyšování průtoku krve svaly, což u protahování prakticky chybí. Pokud se chcete protahovat, nejlepší je dělat to po cvičení, kdy jsou šlachy a vazy zahřáté a flexibilní. Neopatrné protahování studených svalů nebývá rozumné.

Mnozí výkonnostní a profesionální sportovci však mají přirozeně pevnější pojivové tkáně a současně s tím se jejich oběh aktivuje automaticky. Pro ně může být protahování přínosné a jejich těla jsou na něj okamžitě připravena. To však obecně neplatí pro méně zdatné lidi.

Abyste mohli začít s novým cvičením, musíte se ohlédnout zpět. To v zásadě platí i pro absolutní začátečníky při jejich prvním cvičení. Tyto techniky později vysvětlíme blíže.

Představte si graf s křivkou superkompenzace, který jste viděli dříve. Měla křivka od posledního cvičení dostatek času vzrůst? Jedli a pili jste dostatečně?

Odpověď nemusí být okamžitě jasná, při hlubším zkoumání na ni ale přijdete. Vyžaduje to součinnost: jedna část odpovědi přichází z dat sporttesteru, druhá z vašeho vnitřního pocitu.

Pokud máte pocit, že regenerace proběhla úspěšně, můžete své tělo odvést do posilovny nebo na začátek běžecké tratě. Podobně, jako byste vedli koně k zapřazení do vozu. Mentální obraz toho, jak vedete své tělo, je užitečný. Odstraňuje potřebu umělého nadšení. V této fázi ještě žádnou motivaci nepotřebujete.

Trénink je o krevním oběhu

Tajemství dovednosti zahájení tréninku spočívá v pochopení fungování krevního oběhu. Člověk má v sobě mnohem méně krve, než by předpokládal. Není jí dost na to, aby vyplnila všechny části těla najednou. Centrální nervová soustava přiděluje krev podle potřeby, takže v klidovém stavu obíhá většina naší krve v orgánech a v mozku a svaly zůstávají překvapivě na suchu. Při nejmenší aktivitě protéká svaly za minutu jen zhruba jeden litr krve.

Během nejtvrďšího tréninku však svaly vyžadují až 20 litrů za minutu. Naše těla zvládnou tuto obrovskou proměnu zvýšením srdeční frekvence a úpravou objemu tepen a žil, podobně jako když ovládáte vodovodní kohoutek.

Nejdůležitější na této změně je fakt, že u mnoha zdatných lidí proběhne tak rychle a automaticky, že nevyžaduje jakékoli vědomé řízení. Pro méně zdatné lidi ale není tento proces automatický ani náhodou.



Začínáme krok za krokem

1. BĚŽTE POMALEJI

Dejte svému tělu opatrný signál, že krevní tok by se měl přeměrovat z trupu do svalů. Dojde k tomu velmi snadno, protože centrální nervová soustava je vždy nesmírně bdělá. Nemusíte ji nutit. Pokud cítíte nucení, děláte to špatně. Zpomalte.

2. ČEKEJTE NA PODNĚT

Když se vám do svalů dostane krev, pošlou zpětnou vazbu do vaší mysli. „Systémy se rozebíhají, buďte připraveni.“ Soustředte se, abyste tyto nenápadné zprávy zaslechli, sporttester vám v tom pomůže. Nakonec přijde signál: „Všechny systémy běžící.“

3. UŽÍVEJTE SI POHYB

Počáteční pocit nepohodlí a bolesti na začátku bývá tak silný, že většina lidí se bude muset nutit k tomu, aby se cítili dobře. Pamatujte, že hledáte takovou úroveň zátěže, na kterou bude tělo posílat skutečně pozitivní zpětnou vazbu: „Tohle je opravdu příjemné!“ Tato úroveň je téměř vždy níž, než byste čekali. Nenuťte se, řiďte se pocitem.

Na začátku cvičení byste neměli dosáhnout hraniční zátěže. Pokud pociťujete nějaké nepřirozené překonávání bolesti, přepínáte se. Zpomalte!

Tyto individuální rozdíly jsou zdrojem mnoha neštěstí. Začátečníci by svůj oběhový systém měli navádět velmi opatrně, jako když řídíte velké auto. Tato technika je ale velmi často přehlížena. Sportovní instruktoři jsou zase už z podstaty tak zdatní a automatizovaní, že tuto opatrnost nepotřebují, a tudíž se ji nenaučili předávat.

Namísto toho většina instruktorů a příruček tvrdí, že začátek cvičení by měl být těžký. Všeobecné poučky říkají, že chcete-li vidět výsledky, musíte přetrpět počáteční bolest. To je špatně, protože prakticky všechny nepříjemné a bolestivé pocity související s cvičením vznikají tím, že nutíte neprokrvené svaly pracovat příliš brzy. Přestaňte s nátlakem a zastavíte bolest. Teprve potom uvidíte skutečné výsledky. Opatrně, pečlivě a trvale.



Rozehřívání by u začátečníka mělo trvat alespoň deset minut. Problém nikdy není příliš lehké rozehřívání, ale příliš krátké. Krevní oběh reaguje na veškerý pohyb, a dokonce i to nejjednodušší cvičení je dostatečné k prokrvení svalů, pokud trvá dost dlouho.

► Začátečník



0.–2. MINUTA Zapněte monitor srdeční frekvence a zkontrolujte si svou frekvenci při vzpřímeném stání. Hodnoty se velmi liší člověk od člověka, takže všechna uvedená čísla budou jen příklady. Někdo může mít frekvenci 50 tepů za minutu, někdo 95. Všechny uvedené hodnoty jsou silně individuální. Zapněte stopky GPS sporttesteru a začněte s velmi pomalým rozehříváním. Sledujte současně srdeční frekvenci, ubíhající čas a vnímejte svůj vnitřní pocit. Krevní oběh se začíná měnit se sebemenším pohybem, takže zatím není nutné začít s náročnějším cíčením. Chůze nebo rotoped úplně stačí. Pokračujte tak pomalu, aby vaše srdeční frekvence zůstávala téměř na stejné úrovni, na jaké byla při stání. Frekvence se při cvičení přirozeně zvýší, ale vy se nikam nežeňte. Pokud byla frekvence na začátku řekněme 80, potom omezte její zvýšení zhruba na 85.



3.–5. MINUTA Udržujte svou srdeční frekvenci pečlivě pod kontrolou a pozorujte pocit uvnitř svalů. Minuty jsou překvapivě dlouhé, takže cítíte potřebu zrychlit, ale držte se zpátky. Dokonce i pomalá chůze stačí k rozehřátí svalů a aktivaci oběhu. Nechte minuty běžet a kontrolujte situaci sledováním monitoru i svého těla. Pět minut, srdeční frekvence přibližně 90. Přesně tak by to mělo být.



6.–10. MINUTA Zhruba po pěti minutách nejspíš pocítíte první známky toho, jak se vám krev vlévá do svalů. Pokud vás sport nikdy nebavil, tyto známky budou nejspíš slabé, v tom případě musíte být maximálně vnímaví. Měli byste cítit jemné návaly, jak se vám svaly pomalu plní krví, kyslíkem a živinami.

Na konci tohoto klidného a kontrolovaného rozehřívání vám sporttester Garmin řekne, že uběhla první desetiminutovka a vaše srdeční frekvence se může stále držet pod stovkou. Tento proces se ze začátku bude zdát nesmírně dlouhý, a tak je to správné. Netrénovaný oběhový systém potřebuje na úpravu mnohem víc času, než byste očekávali, ale nyní je skutečně připraven na vlastní trénink.



Nikdy, za žádnou cenu, nespíchejte!

Jednou z nejlepších funkcí sporttesteru je možnost odhalení špatné počáteční techniky. Pokud jste začali s frekvencí 80 a po třech minutách máte 130, je jasné, že jste zvolili vysokou zátěž. Neprokrvené svaly zoufale potřebují kyslík, takže vaše srdce bije příliš rychle příliš brzy.



Krevní cévy výkonnostního sportovce se obvykle rozšiřují rychleji, než je tomu u začátečníka. Je proto možné nechat srdeční frekvenci stoupat rychleji. Cíl rozehřívání je však stejný: svaly potřebují dostatek času, aby se připravily na správný přenos kyslíku. Strhat se s neprohřátými svaly nikomu na motivaci nepřidá.

► Výkonnostní sportovec



0.–2. MINUTA Bez ohledu na úroveň vaší zdatnosti je rozumné začít pomalu. Pokud je vaše počáteční srdeční frekvence v klidu 70, je dobré ji na této úrovni několik minut udržet. Příliš velké úsilí, vynaložené příliš brzy, jen přinutí svalové buňky využívat systémy anaerobní energie. Ty vytvoří metabolické odpadní produkty, které vám nevyhnutelně pokazí trénink.



2.–5. MINUTA Po dvou nebo třech minutách budete mít pravděpodobně chuť nabrat tempo, ale buďte stále opatrní. Nikdo nemá tak efektivní buněčné systémy, aby se vyplatilo zaplavit je zbytečným oxidem uhličitým a jiným metabolickým odpadem. Dejte svému oběhovému systému dost času na přizpůsobení a on se vám odmění.



6.–10. MINUTA Pokud vám deset minut připadá jako nadměrná opatrnost, pamatujte, že metabolismus tuků se naplno spouští často až po 30 minutách rovnoměrného běhu. Hodnoty srdeční frekvence jsou velmi individuální, ale obecný princip je stále stejný: je rozumné začít pomalu a postupně zrychlovat.



Rozehřívání vrcholových sportovců se zdá být úplně jiným příběhem. Zdatný sportovec může svůj každodenní trénink začínat při rychlosti, která začátečníkovi připadá jako plný běh. Pod povrchem však tělo takového sportovce funguje úplně stejně jako tělo začátečníka, pouze s větší energií.

► Vrcholový sportovec

Sportovci, kteří nemají dostatečnou zdatnost, by nikdy neměli kopírovat metody vrcholových sportovců. Řada jejich tréninkových postupů zůstává skryta očím diváka. Například sprinterka na Olympijských hrách si před závodem může rozehřívat svaly déle než hodinu, ale diváci tento pomalý a pečlivý proces nikdy nevidí.

Přístroj Garmin Forerunner 620 je obzvláště užitečný pro vrcholové sportovce, protože mohou použít hodnoty funkce Tréninkový efekt v reálném čase stejně, jako začátečníci používají srdeční frekvenci. Pokud údaj TE (Tréninkový efekt) vyskočí příliš rychle, může si i vrcholový sportovec všimnout, že dělá chybu a nasazuje příliš brzy příliš vysokou zátěž.

Střední část tréninku

▶ Když trénink nabere plné obrátky, je třeba dodržet jediné pravidlo: zvolte takovou zátěž, která vyprodukuje pozitivní pocit. Na druhou stranu, velikost zátěže není nijak přesně stanovena. Každý se musí řídit podle svých pocitů. Správná výše zátěže je silně individuální a tato odlišnost bývá dosud velmi přehlížena. Stará pravidla cvičení kladou na většinu začátečníků příliš vysokou zátěž.

Tradiční nauka o sportu tvrdí, že cvičení má dolní limit zátěže a trénink pod touto dolní hranicí nebude mít na tělo žádný účinek. To je zastaralá informace. Nejnovější výzkumy a také praktické zkušenosti dokazují, že veškerý pohyb vytváří pozitivní reakce organismu. Každý má možnost sledovat své vlastní reakce na jakékoli úrovni zátěže a dokázat si, že k těmto reakcím automaticky dochází.

Znamená to, že dokonce i nejméně zdatní začátečníci jsou schopni cítit úplně stejné nadšení, jaké žene kupředu vrcholové sportovce s vynikající kondicí. Začátečník jen musí svou úroveň zátěže nastavit o hodně níže.

U většiny začátečníků přicházejí pozitivní reakce na mnohem nižší úrovni, než je tradičně uváděná spodní hranice tréninkové zátěže. Nedělejte si s tím starosti, jednoduše opusťte stará přesvědčení.

Jediné, na čem záleží, je reakce vašeho vlastního těla. Můžete se zaměřit výhradně na hodnoty na displeji sporttesteru a na pocity uvnitř svého těla. Mějte na paměti, že každý člověk má svou vlastní hladinu srdeční frekvence a svou míru zátěže, která vytváří pocit potěšení z pohybu. Pociť potěšení z pohybu s sebou přináší radost, která je současně tou nejlepší motivací.

Skryté potěšení

Radost začátečníka je přirozeně odlišná od extáze, jakou prožívají vrcholoví sportovci. Fyziologické kořeny jsou přitom ale stejné. Když začínáte, je dobré nečekat jasné radostné pocity, ale spíše studovat všechny reakce vašeho těla, dobré i špatné.

Tradiční nauka o sportu této vnitřní studii nedává prostor. Místo toho říká: makej, ať se dostaneš nad mezní hodnotu. Pomocí sporttesteru můžete nyní pochopit svůj organismus. Po dokončení procesu rozehrívání/rozběh-

Motivace nepřichází na základě bolesti a utrpení, ale na základě pocitů potěšení.

nutí oběhu nechte trénink plynout a sledujte, co se stane. Pokud máte pocit, že tempo běhu, při kterém máte třeba 129 tepů za minutu, vás ničí, jednoduše ho snižte. Běžte tak, jak potřebujete. Když se budete pohybovat dostatečně nízko, nakonec pocítíte první pocity potěšení.

Čím nižší úroveň zdatnosti máte, tím pozorněji musíte hledat tyto záchrany. Možná budete muset svůj sporttester sledovat prakticky bez přestání, protože všechno ve vašem těle se neustále mění. Po 14 minutách můžete mít dobrý pocit v tempu 127 tepů za minutu, ale o minutu později už to může být příliš mnoho. Nastane to ve chvíli, kdy některá část vašeho systému vyčerpá svou zásobu energie. Změny mohou přicházet i v opačném směru. Některá část vašeho těla bude chtít nasadit rychlejší tempo, když se začne probouzet nepoužitá energie. Někteří začátečníci mohou ve svém těle nalézt talent na běhání, a jiní mohou potěšení najít jen v plavání. Někteří si možná oblíbí pouze veslování.

Výkonnostní sportovci, kteří jsou již zdatní, mají velmi odlišné problémy. Jsou zvyklí na velkou zátěž, takže mohou na plnou rychlost zrychlit automaticky.

I přesto je základní cíl cvičení s kontrolovanou srdeční frekvencí stejný. Chcete vyvolat pocit radosti vědomě, nikoli náhodou. Prakticky všichni výkonnostní sportovci v průběhu tréninku pocítili radost, ale ne všichni umějí průběh toho pocitu kontrolovat.

Recept pochází vždy ze stejného principu – vynaložit úsilí, které vytváří pozitivní reakci. Chcete-li tyto reakce vyvolávat neustále, musíte si položit pár otázek. Jaká úroveň srdeční frekvence přinese skutečné potěšení a jaká bude mít za následek totální vyčerpání? Jaká je pro vás v tuto chvíli nejlepší úroveň Tréninkového efektu? Jaká dnes bude nejlepší délka cvičení? Jaký je nejlepší poměr mezi tempem a průměrnou srdeční frekvencí? Chce dnes mé tělo rovnoměrné tempo, nebo častá zrychlení?

Když hledáte odpovědi, fyzické potěšení je jako indikátor. Pokud si trénink neužíváte, sportujete špatně. Proto je dobré mít na paměti, že motivace nepřijde na základě bolesti a utrpení, ale na základě pocitů potěšení.

Několik rad pro začátečníky

1. NESPĚCHEJTE

Může se stát, že absolvujete rozehrátí, ale stále necítíte žádné motivující potěšení. Někdy je lepší i po rozehrátí počkat na nízké úrovni zátěže a nenutit tělo do vyšších a náročnějších obrátek. Vše záleží na vašich pocitech. Pokud například jedete na kole a srdeční frekvence 118 tepů za minutu je velmi snadno udržitelná, nechte prostě plynout minuty na této úrovni. Pokud dostanete chuť zátěž zvýšit, udělejte to. Pokud pocit lehkosti zmizí, jednoduše zátěž a srdeční frekvenci snižte.

2. HLEDEJTE JEMNÉ SIGNÁLY

Dejte svému nervovému systému, krevnímu oběhu, metabolismu a desítkám jiných podsystémů čas. Pokud to dokážete, soustředte se na první známky potěšení, které mohou být na začátku jen velmi jemné.

3. KONTROLUJTE SVÉ POTĚŠENÍ

Když potěšení najdete, hýčkejte si ho. Pokud objevíte pozitivní odezvu při 125 tepech za minutu, zůstaňte a nezničte ji. Jestliže si vaše tělo užívá třicetivteřinové zrychlení na 140 tepů za minutu, dejte pozor, abyste nevyšplhali na 160.

Vždy mějte na paměti, že každé lidské tělo si sportování užívá, pokud k tomu dostane tu správnou šanci.





Ve střední části tréninku se musíte soustředit pouze na to, co se děje uvnitř vašeho těla. Velkým pomocníkem vám v této části tréninku bude GPS sporttester. Měří nejen srdeční tep, ale i rychlost nebo tempo pohybu. Svou srdeční frekvenci upravte výhradně podle svých pocitů. Pokud se cítíte špatně, zpomalte. Pokud se cítíte dobře, pokračujte a buďte připraveni to později zopakovat. Pozor, bude-li to nutné, musíte být připraveni frekvenci opět snížit.

► Začátečník



10.–12. MINUTA, RYCHLOST 5,2 km/h Rychlou chůzi zvládáte po rozeřtání velmi dobře. Mezi koncem rozeřívání a začátkem vlastního cvičení by nemělo být žádné zrychlení nebo akcelerace. Pokud to uděláte, pouze tím vytvoříte další mez, kterou bude třeba zdat. Toto cvičení se soustředí na základní vytrvalost na úrovni 1, tak tento cíl nepokazte tím, že byste trénink úspěšali.



12.–15. MINUTA, RYCHLOST 5,4 km/h Vaše srdeční frekvence se může s aktivitou svalů začít zvyšovat. Váš pozitivní pocit se může projevit jen jako absence negativního pocitu, ale tak to má být. Vaše paže a nohy si začínají nacházet svůj rytmus. Sledujte ale hodnoty na displeji GPS sporttesteru a snažte se dodržet doporučenou rychlost.



15.–18. MINUTA, RYCHLOST 5,3 km/h Rostoucí srdeční frekvence může indikovat první známky únavy, protože netrénované svaly rychle vyčerpají svou energii. Omezte rychlost, protože si nechcete ukousnout víc, než byste zvládli. Cílem je pouze nechat prokrvit svalové buňky, aby základní mechanismus vytrvalosti dostal stimul k růstu. Každá minuta na této úrovni stimuluje kapilární krevní cévy a mitochondrie, produkující energii v buňkách.



19. MINUTA, RYCHLOST 7,2 km/h Objevuje se spontánní přívál energie, tak ho využijte. Dejte si krátký sprint, ale udržujte svou srdeční frekvenci v rozumných mezích. Jedna minuta bude pro dnešek stačit. Jakmile srdeční frekvence dosáhne 130 tepů za minutu, skončete a vraťte se zpět na nižší úroveň.



20.–25. MINUTA, RYCHLOST 4,9 km/h Nyní je čas nechat vyprchat veškerou setrvačnou sílu a chvilku jen tak vyklusávat. Toto cvičení bylo úspěšné a minutový sprint ve vás zanechal dobrý pocit. Připravte se na začátek poslední části tréninku, ale to už je úplně jiný příběh.

Proč je důležitý GPS

Funkce GPS sporttesteru jsou třetím článkem kontroly, vedle tělesných dat a vnitřních pocitů. Neustále dostupné informace o rychlosti a vzdálenosti, které poskytuje GPS, vám nabízejí velmi užitečnou kontrolu prakticky všech druhů cvičení – chůze, běh, lyžování, jízda na kole, in-line bruslení a další. Zrychlujete nebo zpomalujete? Došli jste dostatečně daleko, nebo máte jen takový pocit? Pamatujte, že vnitřní pocity nejsou použitelné samy o sobě, ale pouze pokud je porovnáte s objektivními měřeními. Potřebujete vnitřní pocit i přesná čísla, abyste se vyznali v reakcích svého těla.



Zdatný sportovec by se měl soustředit zejména na dlouhodobou kontrolu. Jeho tělo snese námahe a spontánně vytváří potěšení. GPS sporttester se v tomto případě používá především k předvídání toho, co přijde v budoucnosti. Jak měřená zátěž ovlivní váš organismus po dalších třech nebo čtyřech absolvovaných trénincích? Často je pozdě dělat změny poté, co selže motivace, proto s chytrou kontrolou srdeční frekvence můžete úpravy udělat včas.

► Výkonnostní sportovec



10.–15. MINUTA, RYCHLOST 8,3 km/h Zpočátku je rozumné držet se poblíž horního limitu tréninku základní vytrvalosti. Tak můžete věnovat nějaký čas vnímání připravenosti vašeho systému. Uvolněný běh vám ukáže, zda vaše tělo funguje tak, jak má. Pokud zůstává srdeční frekvence vyrovnaná a celkový pocit je pozitivní, všechno se zdá být v pořádku.



15.–30. MINUTA, RYCHLOST 12,7 km/h Přichází čas zrychlit na vaši normální rychlost nebo tempo. Mnoho lidí si všimlo, že jejich tělo skutečně nabíhá až po 30 minutách tréninku, takže do té doby byste se měli snažit držet svou srdeční frekvenci na uzdě. Nesnažte se naložit si příliš vysokou zátěž příliš brzy.



30.–45. MINUTA, RYCHLOST 13,2 km/h Vaše tělo, nohy i srdce pracují. Rytmus se stabilizuje, ačkoli vaše tělo může stále ještě protestovat proti vyšším srdečním frekvencím. Pokud protesty začínají na 150, potom zůstaňte na 145. Na druhou stranu, vaše tělo chce možná občas zrychlit na 170, tak ho nechte – ovšem musíte mít vše stále pod kontrolou.



45.–50. MINUTA, RYCHLOST 9,7 km/h Na povrchu se zdá, že tělo chce víc, ale rostoucí srdeční frekvence indikuje, že v tuto chvíli by měl rozhodnutí udělat mozek. Přemýšlejte o celkové situaci. Celkové vypětí by mohlo narůst příliš, pokud ho teď neomezíte. Zpomalte a začněte vychládat. Fantastický pocit!



Vrcholoví sportovci mohou mít dva tréninky denně, takže u nich monitorování srdeční frekvence plní mnoho rolí. Při ranním tréninku se monitor může použít například pro omezení zátěže a úsporu energie, ale při večerním tréninku se monitor použije k tomu, aby dovedl tělo k absolutnímu vyčerpání.

► Vrcholový sportovec

Cyklisté, kteří trénují na hodinový vzdálenostní test, mohou udržovat svou srdeční frekvenci po celou dobu přes 180 tepů za minutu. Špičkoví maratonští běžci v podstatě neustále běhají Cooperovy testy a v každém z nich mají výsledek přes čtyři kilometry. Jejich srdeční frekvence se může neustále držet pod 165 tepů za minutu.

Taková čísla nemají s běžnými lidmi vůbec nic společného. Ale dokonce i začátečníci se mohou z tréninku špičkových sportovců hodně naučit. Uvnitř každého těla pracují systémy s větší podobností, než byste si mysleli. Základní princip tréninku zůstává stejný: při tréninku musí buňka dostat takovou zátěž, která vyprodukuje pozitivní pocit.

Vysvětlení Tréninkového efektu

▶ Hladký start a kontrolované zrychlování bude k ničemu, pokud nedokážete kontrolovat celkovou zátěž cvičení. V tomto nemůžete věřit pouze svým pocitům, mohou vás zmást oběma směry. Můžete se cítit výborně a skončit přepálením tréninku, nebo se můžete cítit příšerně a váš trénink nemusí být dostatečný. Nejlepším řešením tohoto problému je využití funkce Tréninkový efekt, ale ta také potřebuje pečlivé vysvětlení.

Měření Tréninkového efektu víceméně vysvětluje už název funkce. Tato vysoce pokročilá funkce odhaluje důsledky cvičení.

Hodnota TE do 1,9 znamená, že cvičení pomohlo tělu zotavit se, nebo pokud jste cvičili přes 40 minut, zlepšila se vaše základní vytrvalost. Čísla od 2,0 do 2,9 indikují, že jste trénovali pro udržení aerobní zdatnosti. 3,0 znamená, že se vaše zdatnost zlepšila a 4,0 ukazuje na velké zlepšení. 5,0 indikuje dočasné přetažení, které vyžaduje dny rekonvalescence navíc. (Úplné vysvětlení funkce TE (Tréninkový Efekt) najdete na straně 29.)

V praxi z těchto čísel můžete získat mnohem víc in-

formací. Měli byste se naučit tato čísla interpretovat jak v reálném čase během cvičení, tak i po skončení tréninku.

Všimněte si, že během prvních pár tréninků bude výpočet TE (účinku tréninku) obvykle opatrný. Pro jistotu bude zobrazovat příliš vysoká čísla, abyste si mysleli, že vaše úsilí bylo větší, než ve skutečnosti. Algoritmus TE analyzuje vaše tělo na začátku každého tréninku, takže velmi brzy budou tato čísla přesnější.

Pohled dovnitř

První důležitou informací je doba, jakou toto číslo potřebuje ke zvýšení. Pokud za pár minut máte TE více než 2,0

a za 15 minut se blíží 3,0, pravděpodobně začínáte příliš rychle. Vaše tělo absolvuje příliš velkou zátěž příliš rychle. Místo toho, aby trénink zlepšoval vaši zdatnost, ji může spíš zničit.

Na druhou stranu, pokud usilujete o zlepšení, ale po půl hodině máte pořád TE méně než 2,0, pravděpodobně začínáte moc pomalu.

Další úroveň interpretace přichází, když už tato čísla sledujete několik týdnů a porovnáváte je s dlouhodobými reakcemi vašeho těla. Například si naplánujete týden intenzivního tréninku se třemi tréninkovými jednotkami na úrovni 3,0. Teoreticky by všechna tato cvičení měla zlepšit vaši zdatnost, ale žádné z nich by nemělo být příliš tvrdé.

V praxi se však mohou věci vyvíjet překvapivými směry. I když by čísla TE (tréninkového efektu) měla být na správné úrovni, může dojít k oslabení organismu a případně až k nemoci vlivem skryté únavy a přetažení. Nebo se může stát, že se vaše zdatnost nějakou dobu vůbec nezlepší.

V obou případech to může vypadat tak, že funkce TE nefunguje, jak by měla, ale to není pravda. Trénink je vždy plný překvapení. Je dobré se zamyslet nad tím, co se pokazilo. V prvním případě mělo vaše tělo skrytou slabost, a bylo by dobré zjistit, z jakého důvodu. V druhém případě vaše tělo nereagovalo tak, jak reagovalo v minulosti. Proč? Co když se vaše zdatnost zlepšila o tolik, že byste nyní měli trénovat více?

Měli byste se naučit čísla TE (tréninkového efektu) interpretovat jak v reálném čase během cvičení, tak i po skončení tréninku.

Díky zkušenostem se měření TE (tréninkového efektu) stane svým způsobem přímou linkou do řídicího centra vašeho těla. Pomalu rostoucí číslo s vámi začíná mluvit svým vlastním jazykem. Naučíte se kombinovat tyto zprávy s jinými hodnotami z displeje sporttesteru a také s podstatnými vnitřními pocity. Vše se vzájemně podporuje a koriguje.

Můžete například pozorovat, že číslo bez námahy vzroste z 2,2 na 3,4. To může znamenat, že lehce mátožený pocit, který jste měli na začátku cvičení, byl jen iluze. Vaše tělo zvládá zátěž bez problémů a cvičení probíhá mnohem lépe, než jste čekali.

Jindy zase můžete dostat opačnou zprávu. Cítíte se skvěle, ale číslo TE (tréninkového efektu) překvapivě rychle vystřelí až na 4,0. To může znamenat, že vaše tělo klame vaši mysl. Je z minulých cvičení mnohem unavenější, než můžete pozorovat, takže opatrně!

▶ Interpretace hodnot TE (tréninkový efekt)



„Dva minulé týdny byl trénink snadný, takže tento týden bych se chtěl posunout dále. Chci být v nejlepší formě na firemní 5km běh.“

„Ten poslední týden vyšel opravdu špatně, takže se musím poučit z chyb. TE na úrovni čtyři je pro mě evidentně příliš moc, alespoň v této chvíli. Po jediném týdnu trénování jsem se musel dva týdny zotavovat. Tentokrát to udělám s větším rozmyslem.“

42 min
TE 3.4

Umně kontrolované cvičení a dobrý začátek pro zlepšení.

PONDĚLÍ

35 min
TE 2.9

Je lepší začít příliš pomalu, než příliš rychle. Tohle cvičení bylo opravdu snadné.

47 min
TE 4.2

Dobrá práce! Skvělý pocit! Mám neomezené možnosti!

STŘEDA

28 min
TE 3.2

Méně času, ale trochu větší intenzita. Velmi dobrá kombinace! Cítím se skvěle.

52 min
TE 4.7

Tohle bylo zkrátka trochu moc! Ano, pořád se cítím plný energie, ale celková zátěž je příliš. Takové vypětí bude vyžadovat tolik času na regeneraci, že se mi to vůbec nevyplatí. Tohle jsem opravdu pokazil.

SOBOTA

40 min
TE 3.4

Náročný trénink, ale náročnost byla kontrolovaná. Cítím se uvolněný a silný. Tělo cítí, že odvedlo dobrou práci, ale rekonvalescence nebude příliš dlouhá. Takto by to mělo být!

Umění přestat

► Každý komik ví, že by měl opouštět pódium, když se publikum směje. Pokud natáhnete vtip příliš, atmosféra zhoustne. Totéž platí i pro vaše cvičení. Námaha je pozitivní pouze do určitého bodu, a potom se změní na negativní stres. Musíte vědět, kdy přestat.

Ukončení cvičení vyžaduje překvapivě citlivý instinkt. Musíte zaregistrovat přesný moment, kdy končí konstruktivní zátěž a začíná destruktivní stres. Detekovat ten pravý okamžik je složité, protože minutu před ním si vaše tělo vypětí stále užívá a posílá vám nadšené signály.

Ten okamžik obvykle cítíte zřetelně až ve chvíli, kdy je pozdě. Musíte se proto naučit rozpoznat tento okamžik předtím, než se skutečně dostaví. Sporttester je přirozeně velký pomocník, ale i on potřebuje veškeré vaše dovednosti a instinkty, aby mu s tímto úkolem pomohly.

Čísla na vašem sporttesteru jsou úplně stejně zpožděná, jako váš vnitřní pocit: Když je negativní stres evidentní, je už příliš pozdě. Už došlo k přetažení, které s sebou nese ošklivé následky. Jen pouhých pár minut navíc může vaši rekonvalescenci zpozdit o den nebo dva. Rytmus vašeho tréninku a pozitivní motivace tím utrpí.

Ten pravý čas, kdy přestat, je obvykle v okamžiku, kdy máte pocit, že je ještě příliš brzy. Cvičení by stále mělo jít výborně a vaše tělo by mělo být plné síly. Dotlačit se až k úplnému vyčerpání je speciální technika, která by se měla používat pouze k vyladění vynikající kondice vrcholového sportovce nebo amatéra na vysoké úrovni výkonnosti. Pamatujte si, že to není součást běžného tréninku.

Abyste dokázali přestat v tu správnou chvíli, musíte využít celou kapacitu vašeho sporttesteru. Nejpodstat-

nějším ukazatelem je Tréninkový efekt, ale v podstatě všechny ostatní funkce vám říkají něco užitečného, pokud jejich zprávy dokážete dešifrovat. Chová se srdeční frekvence normálně, nebo jsou tam náznaky únavy? Zpomaluje tempo/rychlost, i když to necítím v nohách? A co kilometry a stopky: jak dlouho obvykle běžím, když mám dobrý den? Je dnes dobrý den, anebo ne?

Například drobné zvýšení srdeční frekvence může být velmi výmluvné znamení. I když Tréninkový efekt ještě není na plánované úrovni, zvýšení srdeční frekvence může odhalit, že dnes nemáte takovou energii, jakou jste očekávali.

Závěrečný skluz

Když se rozhodnete ukončit trénink, čeká vás ještě závěrečná tečka: kontrolované vychladnutí. Tento proces je opakem rozechřívání, kterým jste cvičení začínali. Nařizujete svému oběhovému systému, aby vrátil krevní tok z kosterních svalů zpět do trupu.

Váš systém tuto změnu samozřejmě dokáže provést sám, ale když mu nepomůžete a přestanete příliš prudce, nejspíš vás čeká drastická změna krevního tlaku. Ta vyvolá motání hlavy a často nevolnost, takže si odnášíte nepříjemný pocit. Toto je zbytečná dvojchyba, protože hned v tomto okamžiku ztratíte pocit potěšení a zároveň



Správné zakončení

1. VNÍMEJTE TEN SPRÁVNÝ OKAMŽIK

Čím lépe se váš trénink během týdnu a měsíců vyvíjí, tím těžší bude trefit ten správný čas, kdy přestat. Použijte veškerá měření sporttesteru a zkombinujte je s tím nejcitlivějším vnitřním instinktem. Pokud možno, skončete dřív, než myslíte, že je to správné. Pamatujte, že není špatné skončit příliš brzy, ale je velmi špatné skončit příliš pozdě.

2. HLADCE SE SKLOUZNĚTE

Pokud jste velmi zdatní a schopní, někdy se možná dotlačíte až do úplného vyčerpání, ale to je velmi vzácná metoda. Většina lidí by měla zahájit závěrečný skluz tehdy, když ještě pořád pociťují radost. Fázi zkliďňování byste si měli užít. Pokud tomu tak není, potřebujete získat více rozmyslu a zkušeností.

3. DEJTE SVÉMU SRDCI DOSTATEK ČASU

Nenechte svou srdeční frekvenci klesat příliš rychle. Dejte jí dost času, ať máte z celého procesu příjemný pocit až do úplného konce. Pokračujte v pohybu, dokud se vaše srdeční frekvence nedostane pod 100 (i tato hodnota je individuální). U začátečníků to může trvat mnoho, mnoho minut, ale není absolutně kam spěchat. Toto by měla být nejlepší část vašeho cvičení.

Ten pravý čas, kdy přestat, přichází obvykle v okamžiku, kdy máte pocit, že je ještě příliš brzy.

motivaci k dalšímu tréninku. Dobře provedené zakončení by mělo být tak příjemné, abyste příště měli chuť znovu absolvovat podobný trénink.

Dobré zakončení představuje stejný pocit, jako přiblížení letadla k letišti. Nenarazíte, ale jen sklouznete dolů, necháte své svaly dál plynout podle svého, bez jakéhokoli tlaku. Když tuto zakončovací proceduru začnete v pravý čas, každý uvolněný krok při běhu nebo otočení pedálů přinese absolutně úchvatný pocit.

Proces vychladnutí můžete snadno sledovat a kontrolovat na svém sporttesteru. Nechte svou srdeční frekvenci několik minut zpomalovat a úplně zastavte pohyb zhruba na úrovni 100 tepů za minutu. Jako vždy nezapomeňte, že každý má svou vlastní prahovou hodnotu. Měli byste cítit, že ve svazech neproudí žádná nadbytečná krev, a že v těle už se připravuje proces regenerace. Řetězová reakce tréninku by se měla hladce posunout do další fáze.

► Pomoc prostřednictvím Tréninkového efektu

Funkce Tréninkový efekt je specializovaným nástrojem pro správné zakončení cvičení. Teoreticky stačí jen sledovat toto číslo a ukončit cvičení v okamžiku, kdy dosáhnete plánované úrovně: přes 2 pro udržovací cvičení, přes 3 pro zlepšovací cvičení, apod. Nicméně v praxi bývá situace obvykle komplikovanější. Nemůžete hodnotě TE slepě důvěřovat, protože každý den je jiný a každý trénink také. Pro začátečníky bude většinou rozumné upravit si škálu TE podle vlastních pocitů. Pokud například cítíte, že hodnota 2,0 je pro vás dost náročná a pozorujete při ní zlepšování kondice, potom se můžete jednoduše rozhodnout, že pro tuto chvíli bude hodnota 2,0 pro vás osobně představovat hodnotu 3,0. Časem se tato výchozí stupnice pravděpodobně zpřesní.

Naplánujte si úspěch

▶ Plánování a hodnocení funguje opravdu lépe a snadněji s dobrým on-line tréninkovým deníkem. Jedním z hledisek je flexibilní konfigurace služby, která by se měla umět přizpůsobit vašim individuálním potřebám.

Dobré výkony, splnění cílů a snad i překonávání vlastních limitů, to vše přináší krásné pocity ze sportování. Podobné pocity v každodenním životě ale rychle vyprchají a snadno se na ně zapomíná. Tréninková data je proto dobré si ukládat a kdykoliv mít možnost se k uloženým záznamům vrátit. Ať už kvůli celkovému přehledu dosažených výsledků, a nebo kvůli plánování budoucích tréninků. V každém případě jsou elektronické tréninkové deníky velmi užitečným nástrojem. Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) je jedním z

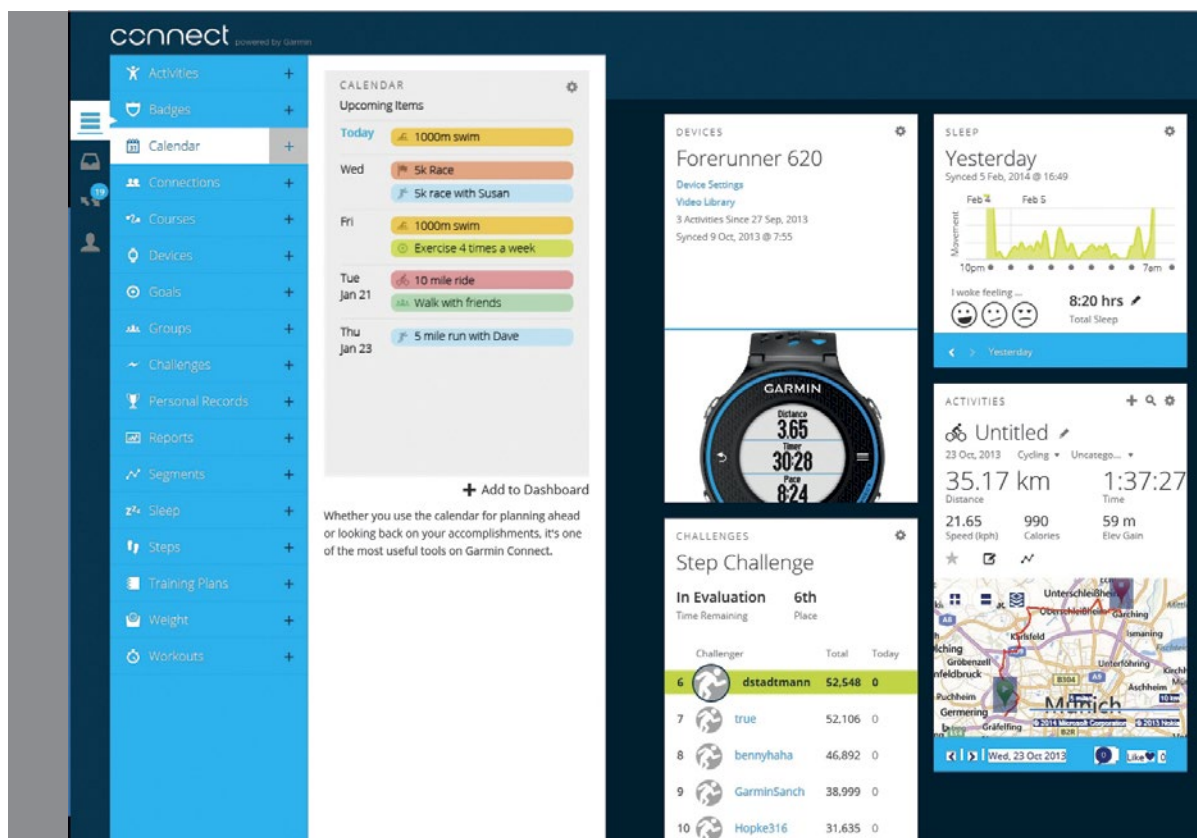
takových tréninkových deníků. Je k dispozici i v českém jazyce, jeho použití je jednoduché a navíc je k dispozici zcela zdarma.

Díky aplikaci Garmin Connect můžete mít přehled nad všemi svými pohybovými aktivitami. Nezáleží na tom, zda je vaším cílem redukce hmotnosti nebo příprava na závod Ironman. Aplikace Garmin Connect se dokáže přizpůsobit požadavkům svého uživatele. U každého tréninku si navíc můžete určit, s kým chcete svá tréninková data sdílet a zda data mají být čistě

Tréninkový deník Garmin Connect je užitečný nástroj pro plánování.

soukromá, nebo k nim má mít přístup trenér, kamarád nebo všichni uživatelé deníku Garmin Connect.

S pomocí Garmin Connect můžete také sestavovat vlastní tréninkové plány, nebo využít již připravené vzory a následně si je nahrávat do svého sporttesteru. Plány můžete kdykoliv upravit na základě reakce těla. Pokud se cítíte po dlouhém a náročném běhu unavení, jednoduše snížíte tréninkovou zátěž pro další trénink a nový plán odešlete do sporttesteru.



TITULNÍ STRÁNKA

Rozhodněte, jaké statistiky chcete vidět po přihlášení do systému – historii tréninků, plán pro nadcházející dny nebo přehled výkonů kolegů a přátel, se kterými sdílíte svá data? Navrhněte si jednu úvodní stranu pro běh, jednu pro cyklistiku, prostě si přizpůsobte prostředí aplikace podle svých potřeb. Je to opravdu jednoduché.

KALENDRÁŘ

Nabízí přehled vašich aktivit. Krátkým pohledem na kalendář získáte přehled o dosažených výsledcích i absolvovaných disciplínách. Navíc můžete zobrazit libovolné (i starší) datum a vrátit se i k starším záznamům.

CÍLE

Tréninky jsou snazší, když si stanovíte cíle. Nastavte si je podle svých možností a průběžně sledujte jejich plnění.

POUŽÍVANÉ ZAŘÍZENÍ

Okno zobrazuje podrobnosti o používaném sporttesteru. Můžete jej aktualizovat nebo snadno změnit jeho nastavení.

STATISTIKY

Základ veškerého plánování. Chcete vědět kolik jste uběhli nebo ujeli kilometrů za poslední rok/měsíc/týden? Chcete porovnat zaznamenané výsledky mezi sebou? Garmin Connect tyto funkce jednoduše zvládne.

The screenshot shows the 'On-line sledování tréninku' (On-line training tracking) screen of the Garmin Connect mobile app. At the top, there's a dark header with the title. Below it is a large circular image of a man running. To the right of the circle is a smaller image of a person cycling. The text 'Spojte se se mnou.' (Connect with me) is prominently displayed in the center. Below this, there's a brief description of the service: 'Sledování, analýza, sdílení a průběžné sledování Garmin Connect'. A blue button labeled 'Více informací' (More info) is visible. At the bottom, there are three small icons with text: 'Jděte si zabíhat, jezdit nebo plavat se svým zařízením Garmin.', 'Synchronizovat je se službou Garmin Connect.', and 'Sdílejte své aktivity a inspirujte své přátele.'

Vybrané sporttestery umožňují pomocí propojení s chytrým telefonem předávat v reálném čase informace o pozici sportovce, jeho tempu/rychlosti, srdečním tepu a dalších informacích. Všechna data se zobrazují nad mapou, na speciální webové stránce, na jejíž sledování můžete pozvat trenéra, přátele nebo fanoušky.

Moderní sportovní sporttestery, jako je Garmin Forerunner 220, Forerunner 620 nebo nová série GPS cyklopočítačů Edge, nabízejí funkce on-line sledování prostřednictvím chytrého mobilního telefonu.

Některé funkce on-line sledování tréninku jsou dostupné i pomocí speciálních aplikací pro chytré telefony. Jejich nevýhodou je ale nižší přesnost a především rychlé vybíjení baterie. Díky technologii on-line sledování v GPS sporttesterech využijete chytrý telefon velmi úsporným způsobem, baterie telefonu tak lehce vydrží i celý maraton. Po skončení aktivity umí navíc sporttester pomocí smartphonu automaticky nahrát záznam výkonu do tréninkového deníku Garmin Connect a data tak okamžitě zálohovat či zveřejnit.

Váš trenér, přátelé i rodina budou mít přehled o tom, kde zrovna jste, jak si vedete, a jak dlouhý bude váš trénink. Opět platí, že pouze vy sami rozhodujete o tom, koho necháte do svých dat nahlížet. Nikdo jiný se k nim nedostane.

Energie z potěšení

▶ Zamyslete se znovu nad pocitem potěšení z dobrého tréninku. Najít ve sportovní aktivitě potěšení je zásadním bodem úspěchu, protože bojovat proti negativním pocitům, pocházejícím z tréninku, nikam nevede.

Trénink může být tak efektivní a vytvářet tak úžasné výsledky, že povede k pokušení tolerovat určitou míru negativní zpětné vazby. Jinými slovy, začnete tolerovat pocity bolesti. Můžete argumentovat tím, že když máte dobré výsledky a zároveň potěšení z tréninku, měli byste ještě lepší výsledky při vyšší intenzitě tréninku a troše bolesti. Na tuto past si dejte velký pozor! Na pozitivní zpětné vazbě není nic změkčilého ani neefektivního. Při správné zátěži je pocit potěšení základním tréninkovým nástrojem.

Ano, popírá to jednu obvyklou radu, kterou už jste jistě někdy slyšeli. Všem nám říkali, že nejdřív musíme trpět a potom budeme odměněni. To je samozřejmě hloupost. Možná to funguje v běžném životě, ale ne ve sportu. Ve sportu můžete dosáhnout svých cílů jen v případě, že si dokážete vychutnat všechny postupné kroky.

Rada o odměně za utrpení byla založena na myšlence, že tělo je přirozeně líné a má z lenosti potěšení. Ve skutečnosti je tělo přirozeně aktivní. Potěšení a lenost spolu absolutně nesouvisí. Pozitivní zpětná vazba těla nevede k lenosti, ale naopak vás žene daleko od ní.

Potěšení tedy není pocit slabosti. Tradiční „těžké“ cvičení je jen pomýlený pokus tolerovat negativní pocity

Je dobré sledovat pozitivní pocity a pozorovat, kam nás vedou. Neznamená to, že si máte stanovit nižší cíle. Jen byste měli najít způsob, jak jich dosáhnout s podporou vašeho těla.

z příliš těžkého tréninku. Takový postup nemůže nikdy vést k trvalým výsledkům. Negativní pocit signalizuje, že něco je špatně a mělo by se to napravit, nikoli tolerovat. Není možné dosáhnout dobrého výsledku tolerováním souboru nepříjemných a bolestivých pocitů.

Je mnohem smysluplnější sledovat pozitivní zpětnou vazbu a pozorovat, kam nás vede. Neznamená to, že byste měli mít nižší cíle. Jen byste měli najít způsob, jak dosáhnout svých cílů v souladu s podporou řeči vašeho těla.

Potěšení z tréninku

Pocit potěšení můžete zkoušet v každé tréninkové metodě. Vyžaduje to určitou změnu pohledu, zejména u cyklu zlepšování kondice. Starý přístup předpokládal, že ke zlepšení dojdeme jen se stále se zvyšující zátěží, jejíž vedlejším efektem je bolest.

To je naprosto neefektivní způsob tréninku, protože podobná bolest často jen signalizuje přetížení. Je mnohem efektivnější užívat si pocit potěšení a dělat věci ve správném pořadí. Nejdříve vybudujte v klidu základy a potom přejděte na vyšší úroveň. Když máte silné základy, přinese i zvýšení zátěže potěšení. Pro některé lidi to může být jen drobné potěšení, ale i to stojí za to.

Zásada různorodosti cvičení je založena na pocitu potěšení. Variabilita je už ze své definice metodou, jak osvěžit pozitivní pocity radosti a eliminovat negativní zpětnou vazbu, kterou s sebou přináší příliš časté opakování. Správnou úroveň variability spolehlivě poznáte díky pozitivním pocitům, které pestrá skladba tréninků přináší. Po několika týdnech tréninku se zaměřením na běh budete mít skvělý pocit, když skočíte do bazény a dáte si pár délek v příjemném tempu. Potěšení přináší střídání velké a nízké zátěže cvičení, kombinace těžkých a lehkých tréninků.

Cyklické opakování tréninků možná nezní jako úžasná metoda, zato bezpečně funguje. Začátečník si možná myslí, že tréninkový plán pokrývající celý rok je hrozně



náročný a zbytečně dlouhý. Smysl cyklického opakování ale spočívá v tom, aby trénink přinášel potěšení a tedy i pozitivní motivaci dlouhodobě. Mikrocyklus zvýšené aktivity se změní na mikrocyklus regenerace překvapivě rychle. Následně se mikrocykly změní na mezocykly a ty časem na makrocykly. Správný rytmus mezi nimi poznáte podle příjemných pocitů, které dlouhodobý proces provázají.

Cyklista má požitek z letní sezóny, ale užije si i podzim, kdy vyčerpanému tělu dopřeje období odpočinku. Regenerace je příjemná a efektivní i díky tomu, že mozek

už ví o nadcházejícím cyklu tréninku základní vytrvalostí.

Pocit potěšení samozřejmě nikdy nebude měřitelný, ale to ani není důležité. V moderním tréninkovém procesu jsou totiž pocity podporovány měřením srdeční frekvence i vašimi teoretickými znalostmi tréninku. Dokonce i nevyhnutelné chyby a omyly v plánování tréninků nemají nakonec tak fatální důsledky, jaké by mělo trvalé přetížení organismu při přehlížení negativní zpětné vazby těla.

Berte tedy pocit radosti z tréninku vážně. Pokud máte ze cvičení dobrý pocit, jste na správné cestě.



NASKENUJTE QR KÓD PRO ZÍSKÁNÍ
VÍCE INFORMACÍ O AKTUÁLNÍCH
PRODUKTECH. INFORMACE
NAJDETE TAKÉ NA WEBU:
WWW.GARMIN.CZ/FITBOOK/.

Nemáte ve svém telefonu čtečku QR kódů?
Vyhledejte aplikaci „QR code Reader“
a stáhněte si ji do svého telefonu.



FR10



FR220



FR620



FR910



FENIX2

Začátečník	●	●			
Výkonnostní sportovec		●	●		
Vrcholový sportovec			●	●	●
Hmotnost	36g / 43g	41g	43g	72g	82g
Dotykový displej			●		
Výdrž baterie v režimu GPS	5 hod	10 hod	10 hod	20 hod	16-50 hod
Výdrž baterie v režimu hodinek	1 měsíc	6 týdnů	6 týdnů		5 týdnů
Li-Ion baterie	●	●	●	●	●
Vodotěsnost	50 m	50m	50m	50m	50m
Bezdrátový přenos dat		●	●	●	●
WiFi			●		
Bluetooth®		●	●		●
USB připojení	●	●	●		●
Uživatelské editace dat	●	●	●	●	●
Možnost snímání srdeční frekvence		●	●	●	●
Rychlost	●	●	●	●	●
Vzdálenost	●	●	●	●	●
Výpočet kalorií	●	●	●	●	●
Plánování trasy tréninku	●	●	●	●	●
Vibrační upozornění		●	●	●	●
Možnost připojení snímače kadence		●	●		●
Vertikální oscilace			●		●
Doba dotyku nohy se zemí			●		●
Virtual Partner® (virtuální tréninkový partner)			●	●	●
Auto Pause® (automat. pauza při zastavení)		●	●	●	●
Auto Lap® (automatické intervaly tréninku)		●	●	●	●
Kapacita paměti (tréninkové intervaly)	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
Virtual Racer™ (závod proti uloženému výkonu)				●	●
Virtual Pacer® (závod proti tempu)	●				●
Auto Scroll (automat. rotace stránek)		●	●	●	●
Tempový alarm		●	●	●	●
Časový a vzdálenostní alarm		●	●	●	●
Tréninkový efekt			●	●	●
Hodnota VO2max			●		●
Doba odpočinku			●		●
Odhad výsledků (10km/půlmaraton/maraton)			●		●
Intervalový trénink		●	●	●	●
Alarm překročení srdeční frekvence		●	●	●	●
Možnost připojení cyklistického snímače				●	●
On-line sledování pozice při tréninku		●	●		●
Plánování tréninků		●	●		●
Garmin Connect tréninkový deník	●	●	●	●	●