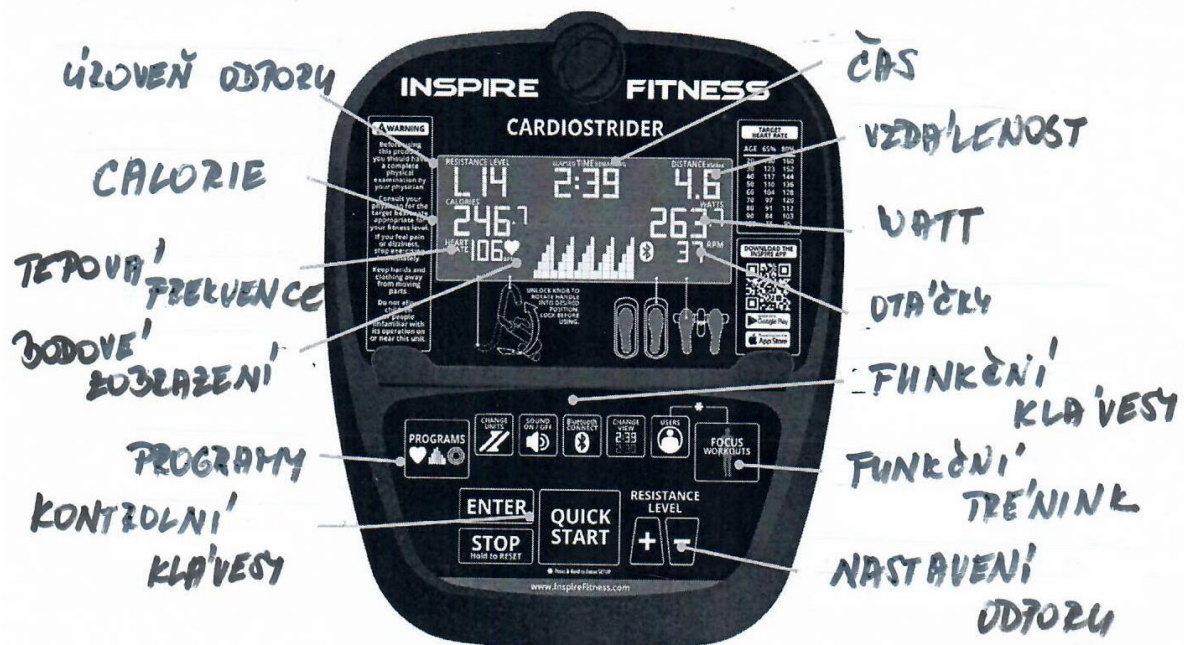


POČÍTAČ – nastavení, funkce

3602V2 Cardio Strider 3.1



Funkce počítače:



Tlačítko START spustí program a restartuje pozastavený program. Stisknutí ve spojení s klávesou ENTER spustí Setup Režim. Výsledky cvičení se také zobrazí v příslušném poli, když trénink skončí.



Klávesa ENTER potvrzuje hodnotu, která se má zadat při nastavování programu.



Stisknutím tlačítka FOCUS WORKOUTS se spustí výběr programu ve focus režimu. Odtud si uživatel může zvolit spuštění programů pro celé tělo, nebo jen pro paže či nohy.



Tato klávesa stisknutím buď zapíná či vypíná zvukové notifikace počítače.



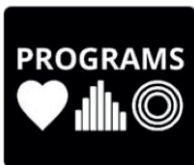
Tato klávesa umožňuje měnit jednotky měření. Na výběr je mezi jednotkou MET či wattů. Po stisknutí počítač zobrazí zvolenou jednotku pro potvrzení změny.



Klávesa STOP slouží k ukončení programu či dočasnému pozastavení probíhajícího programu na 10 minut. Pokud chcete počítač resetovat a vymazat všechna zadaná data, stiskněte tuto klávesu na dobu tří sekund.



Tato klávesa umožňuje uživateli zvyšovat či snižovat zátěž a upravovat hodnoty během nastavování programu.



Stisknutím této klávesy se spustí výběr programu. V tomto módu je možné nastavovat kontrolu tepové frekvence, cvičební programy, funkce, METy nebo cíle cvičebních programů.



Tato klávesa umožňuje měnit jednotky měření. Je možné volit mezi klasickými (britskými) či metrickými jednotkami. Po stisknutí klávesy se na počítači objeví banner s aktualizací měřených jednotek pro jejich potvrzení.



Zařízení je možné připojit k mobilnímu zařízení nebo příslušnému hrudnímu pásu prostřednictvím Bluetooth. Tato klávesa aktivuje Bluetooth na počítači stroje.

Informace o počítači:



ÚROVEŇ ZÁTĚŽE:

Aktuální úroveň zátěže se bude průběžně zobrazovat vlevo nahoře na displeji během tréninku. Rozsah odporu úrovně je L1 až L40.

DISTANCE Miles
4.6

VZDÁLENOST:

Vzdálenost uběhnutá při jakémkoli tréninku bude průběžně zobrazována na panelu zobrazení vzdálenosti. Hodnota se bude buď počítat nahoru nebo dolů, v závislosti na zvoleném programu. Uživatel může přepínat zobrazení kilometrů nebo milí stisknutím tlačítka ZMĚNIT ZOBRAZENÍ.

WATTS
263.7
METS
6.8

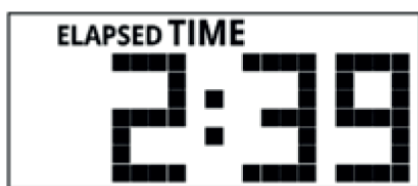
METS / WATT:

Uživatel může přepínat zobrazenou hodnotu mezi MET a Watty stisknutím tlačítka CHANGE UNITS. Metabolický ekvivalent úkolu (nebo MET) je míra rychlosti spalování, kterou člověk vykazuje vzhledem k náročnosti aktivity a hmotnosti. Okamžitá hodnota MET bude vypočítána začleněním relativní intenzity cvičení a hmotnosti uživatele. Rozšířený rozsah MET je mezi 1.0 (klidné sledování televize) a sprintování (>10.0), zatímco typický MET rozsah pro střední aktivitu je mezi 3,0 a 5,9 MET. Watty jsou populární metrikou pro sledování jednotlivých výsledků. Na rozdíl od MET nebo kalorií, které sledují množství úsilí Watts je okamžitá míra výstupu vytvořeného konkrétním čase.



BODOVÉ ZOBRAZENÍ:

V horním řádku bodového zobrazení se zobrazí zátěž, čas a vzdálenost v průběhu programu. V pravidelných intervalech jsou zde zobrazovány informace, které vám pomohou při programování a nastavení řídicího panelu. Tyto sekundové intervaly se střídají se zobrazením výše uvedených běžných informací o cvičení.



ČAS:

Panel času zobrazuje podrobnosti o čase cvičení. V závislosti na zvoleném programu displej zobrazuje čas přičítaný či dopočítávaný.



KALORIE:

Celkové spálení kalorií (kCal) uživatele bude průběžně zobrazovat panel zobrazení kalorií. Hodnota se bude počítat nahoru nebo dolů v závislosti na zvoleném programu cvičení.



TEPOVÁ FREKVENCE:

Uživatelé mohou sledovat svůj aktuální srdeční tep prostřednictvím panelu srdečního tepu. Pokud je přijat pulzní signál z bezdrátového monitoru jakým je např. hrudní pás, počítač automaticky odešle přijatý signál a ikona srdce bude blikat současně se signálem. Pokud není připojen bezdrátový vysílač tepové frekvence, uživatel může také zkontrolovat svou srdeční frekvenci uchopením dotykových snímačů srdeční frekvence na řídicích umístěných pod počítačem.



RPM (otáčky):

Jedna otáčka je kompletní cyklus jednoho z řídicích. Počet otáček za minutu bude průběžně zveřejňován kdykoli bude detekován pohyb setrvačníku.



Ikony zapnutí/vypnutí zvuku:

Ikony Zapnout zvuk a Vypnout zvuk poskytnou viditelné indikátory, že reproduktor je zapnutý nebo ztlumený.



Ikona srdce/pulzu:

Když počítač přijme signál srdeční frekvence, ikona srdce/pulzu se rozsvítí a zabliká současně se signálem.

OBECNÉ INFORMACE:

Režim pozastavení – pauza:

Když je spuštěn jakýkoli program, stisknutím tlačítka STOP se spustí funkce pozastavit program na deset (10) minut. Vestavěný reproduktor (pokud je spuštěn na ON) bude pípat každých třicet (30) sekund jako připomínka, že stroj byl pozastaven. Na displeji bude blikat „Paused“ a každé pole zobrazující informace o cvičení bude obsahovat „P“. Chcete-li se vrátit k předchozímu programu, stiskněte klávesu RYCHLÝ START. Pokud neprovedete žádný další vstup, pozastavení se vypne a počítač přejde do režimu připraveno. K ukončení režimu pauzy a pokračování aktuálně spuštěného programu, stiskněte klávesu QUICKSTART. Chcete-li ukončit pozastavený program, stiskněte dvakrát (2) tlačítka STOP a spustíte režim Připraveno.

Režim výsledků tréninku

Pro další zpětnou vazbu od uživatelů poskytuje počítač Inspire stručný přehled shrnutí tréninku bezprostředně po dokončení cvičení.

Nastavení a diagnostické režimy

Přehled Režim nastavení umožňuje uživatelům přístup k několika funkcím, včetně možnosti prohlížet nashromážděná data o cvičení, provádět kontrolu systému a zobrazit/aktualizovat aktuální verzi softwaru.

Spuštění režimu nastavení:

Chcete-li spustit režim nastavení a diagnostiky, stiskněte a podržte současně tlačítko USER a FOCUS WORKOUTS po dobu 3 sekund. Vyberte jednu ze čtyř dostupných kategorií (Nastavení počítače, Zobrazit data počítače, Diagnostika počítače a Režim DFU (aktualizace firmwaru zařízení). Vybírejte pomocí kláves +/- a stiskněte ENTER pro potvrzení výběru.

Režim nastavení počítače:

Přepínejte mezi softwarem počítače a kalibrací sedadla pomocí tlačítek +/- a stiskněte ENTER pro potvrzení. Pokud byla vybrána možnost Kalibrovat sedadlo, přepínejte mezi „ANO“ a „NE“ a potvrďte výběr. Proces kalibrace sedadla je automatický a sedadlo se bude pohybovat bez uživatele nebo jeho ovládání. Buďte připraveni a zůstaňte v dostatečné vzdálenosti od stroje, dokud nebude proces je dokončen.

Zobrazit režim dat počítače:

V režimu zobrazení dat počítače může uživatel zobrazit celkové hodinové hodnoty, celkové hodnoty, aktuální verzi softwaru a protokol chyb (v nabídce se pohybujeme stisknutím kláves +/-). Data počítadla kilometrů a počítadla hodin jsou uložena trvale a slouží jako záznam celkové vzdálenosti a času, který jednotka nasbírala. Tato data nelze nikdy vymazat nebo smazat. Chybový protokol zaznamená deset nejnovějších chybových kódů. Tato informace je užitečná při odstraňování a diagnostice problémů na stroji. Údaje o chybách doporučujeme vymazat pouze v případě, že o to požádal autorizovaný technik.

Režim diagnostiky počítače:

Diagnostika počítače je obvykle vyhrazena pro autorizovaného technika. Tato funkce otestuje ovládání zvuku počítače, displej, klávesnici a přenos/příjem signálu tepové frekvence. DFU režim aktualizace se spustí, jakmile budou dostupné aktualizace a aktualizace softwaru. Někdy může být nutné nainstalovat nejnovější firmware a software. Aktualizace firmwaru DFU/zařízení proces zahájí, sleduje a potvrdí celý proces. Software a aktualizace firmwaru jsou obvykle vyhrazeny pro autorizované techniky.

FUNKCE POČÍTAČE

Nastavení uživatelského profilu

CS-LCD počítač umožňuje uživatelům vytvořit a uložit až devět přizpůsobených uživatelských profilů. Každý profil může uložit jméno, věk, pohlaví, váhu a také oblíbený program a související detaily jako např. úroveň zátěže, dobu běhu a výchozí informace zobrazení. Chcete-li spustit a/nebo naprogramovat uživatelský režim, stiskněte klávesu UŽIVATELÉ (USERS). Přepínejte mezi „Host“, „Uživatel 1“, „Uživatel 2“ atd. pomocí tlačítek +/- a potvrďte výběr stisknutím klávesy ENTER. Když je jeden z nastavených devíti profilů zvolen, uživatel si může zvolit spuštění uloženého profilu a jeho programu, nastavit nový profil nebo aktualizovat stávající profil.

Chcete-li rychle spustit program spojený s uloženým profilem, stiskněte tlačítko QUICKSTART, když se požadovaný uživatelský profil ukáže k zobrazení.

Chcete-li nastavit nový profil, vyberte z dostupných možností pomocí +/- („žádná data“ se zobrazí vedle nepoužívaných profilů). Stiskněte ENTER, když se zobrazí cílový profil, a kurzor začne blikat. Libovolná kombinace velkých písmen, malých písmen popř. dalších znaků (v pojmenování profilu lze použít mezery). Upravte zobrazené znaky pomocí tlačítek +/-, stisknutím ENTER se přesunete na další písmeno. Opakujte tento krok pro všech deset znaků. Pro potvrzení zadaného znaku se ujistěte, že je viditelný znak zaškrtnut, a stiskněte klávesu ENTER. Upravte a potvrďte věk, pohlaví a váhu uživatele. Zobrazí se zpráva „Vybrat uživatelský program“ a jedna z dostupných kategorií programů (Classic, Focus, Heart Rate/HR, Target nebo METs) bude blikat. Přejděte na požadovanou kategorii a stiskněte ENTER. Přepnout mezi dostupnými tréninkovými profily můžete pomocí tlačítek +/- a stiskněte ENTER pro potvrzení. Nastavte dobu běhu programu, výchozí úroveň zátěže a výchozí zobrazení metrik (Watty nebo MET) a spusťte program stisknutím tlačítka RYCHLÝ START.

Proces aktualizace profilu je identický jako proces nastavení nového profilu, ale prvním krokem je potvrzení výzvy: „Aktualizovat NE/ANO“. Přepínejte mezi a „ANO“ a „NE“ pomocí +/- a vyberte „ANO“. Přejděte na detail profilu, který chcete aktualizovat stisknutím klávesy ENTER. Pro potvrzení aktualizace profilu a spuštění souvisejícím tréninku stiskněte tlačítko RYCHLÝ START. Proces nastavení/aktualizace profilu hosta je stejný jako nastavení profilu uživatele kromě toho, že nebude zadáno žádné jméno.

Rychlý start – QUICKSTART

Stiskněte klávesu RYCHLÝ START nebo začněte cvičit a počítač přejde do režimu Připraveno (pokud již není spuštěn). Během několika málo sekund, reproduktor pípne, čímž oznámí spuštění programu rychlého startu. Hodnoty času a kalorií se budou průběžně načítat.

Nastavení odporu lze kdykoli změnit pomocí tlačítek +/-.

Ukončení programu

Program QuickStart/Manual poběží nepřetržitě, dokud uživatel dvakrát nestiskne tlačítko STOP, čímž se spustí zobrazení výsledků. Manuální program se ukončí po 5 minutách nečinnosti.

Programový režim

Cardio Strider má 18 standardních cvičebních programů, které automaticky mění zátěž. Stiskněte jednou tlačítko PROGRAMY a stiskněte klávesu ENTER pro spuštění nabídky klasických programů. Podívejte se na dostupné cvičební profily pomocí tlačítek +/- a potvrďte zadání stisknutím tlačítka klávesa ENTER. Upravte dobu běhu programu pomocí tlačítek +/- a stiskněte klávesu QUICKSTART pro spuštění programu. Pokud je vybrán intervalový, Hille nebo Random profil, bodové zobrazení ukáže grafiku reprezentace tréninku. Čím vyšší je řada zobrazených segmentů, tím větší je odpor. Pomocí tlačítek +/- nastavte úroveň odporu kdykoli. Každý sloupec v tréninku se rovná 1/25 zvoleného času cvičení. Pokud byl vybrán profil Lap 5K nebo Lap 10K, bodové zobrazení zaznamená postup kolem grafiky oválného kola. Jedno kolo rovná se zvolené vzdálenosti a program poběží, dokud nebude dosaženo cílové vzdálenosti. Pokud v tomto módu zvolíte možnost Custom, program bude pokračovat v běhu kola, dokud nebude zvolený časový cíl splněn.

Funkční programy

Funkční programy jsou jedinečné v tom, že poskytují uživateli pestré cvičení, které lze provádět pouze na CardioStrideru. Instruktažní zprávy se komunikují prostřednictvím počítače a vůle přímého nastavení polohy stroje a uživatele. Otevřete kategorii Focus dvojitým stisknutím klávesy PROGRAMS, následovaným klávesou ENTER. Vyberte si mezi programy Total Body, Arms Only nebo Legs Only pomocí tlačítek +/- a potvrďte zadání stisknutím klávesy ENTER. Upravte úroveň odporu a dobu běhu programu a poté spusťte vybraný program stisknutím tlačítka QuickStart. Následují instruktažní zprávy nabízené

počítačem. Občas může být uživatel nasměrován ke změně polohy řídítek, takže je to důležité, abyste se před spuštěním programu Focus seznámili s nastavením řídítek.

OBRÁCENÉ RUKOJETI: Umístěte rukojeti do obrácené polohy. Tato poloha cílí na bicepsové a tricepsové svaly.

VZDÁLENÉ RUKOJETI: Umístěte rukojeti do svislé polohy. Tato poloha cílí na svaly hrudníku a zad.

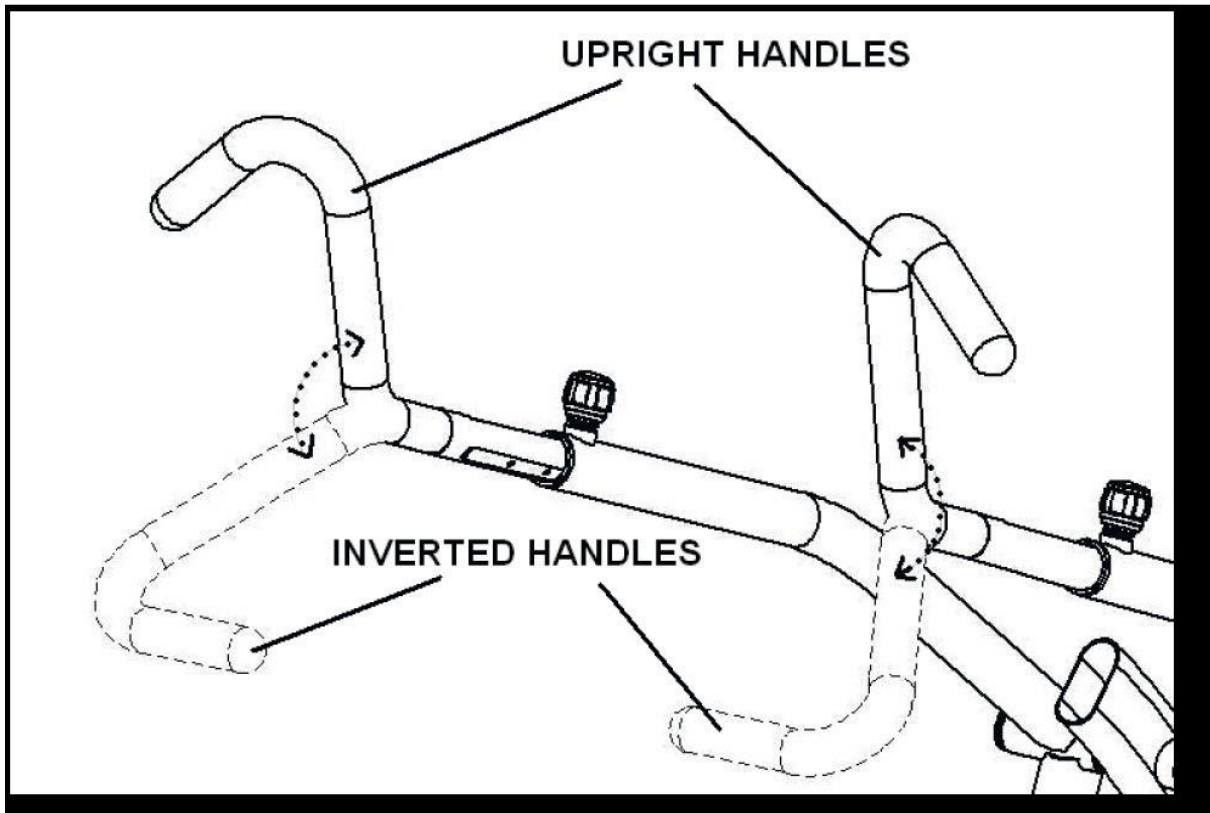
NOHY NA PEDÁLECH: Položte nohy na pohyblivé pedály.

NOHY NA KOLÍČÍCH: Položte nohy na kolíky – kulatá trubka umístěná na přední části jednotky.

DLANĚ NAHORU: V PŘEVŘÁCENÉM REŽIMU: Držte dlaně směrem nahoru, abyste zaměřili cvičení na bicepsový sval.

DLANĚ DOLŮ: V PŘEVŘÁCENÉM REŽIMU: Držte dlaně směrem dolů, abyste zaměřili trénink na tricepsový sval.

Polohy rukojeti:



Programy tepové frekvence

Programy pro kontrolu srdečního tepu umožňují uživateli udržovat tepovou frekvenci v rámci určeného rozsahu během tréninku. Počítač automaticky upraví zátěž pro udržení srdce uživatele ve zvoleném rozsahu. Na stroji jsou dostupné dva programy pro kontrolu srdeční frekvence.

SPALOVÁNÍ TUKU: Udržuje vaši srdeční frekvenci na 65 % maximální doporučené hodnoty pro váš věk.

CARDIO: Udržuje vaši srdeční frekvenci na 80 % maximální doporučené hodnoty pro váš věk.

POZNÁMKA: Programy kontroly srdeční frekvence by měly být prováděny pouze za použití hrudního pásu pro měření srdeční frekvence pro přesnost.

Stiskněte třikrát klávesu PROGRAMY a poté klávesu ENTER. Přepínejte mezi možnostmi (Fat Burn, Cardio nebo Target) a potvrďte stisknutím klávesy ENTER. V nastavení programu pomocí tlačítek +/- nastavte věk uživatele a stiskněte ENTER tlačítko pro potvrzení. Upravte čas tréninku a následně RYCHLÝM STARTEM spustíte program. Cvičení začne říminutovým zahřátím. Úroveň zátěže zůstane na úrovni 1 a časovač bude odpočítávat od 3:00. Chcete-li přeskočit zahřívání, stiskněte klávesu QUICKSTART. Pokud není signál detekován, bude blikat nápis NO HR SIGNAL. Pokud uplyne 15 sekund bez signálu srdeční frekvence, program se automaticky ukončí a spustí se režim Připraven.

VAROVÁNÍ: Systémy s regulací tepové frekvence mohou být nesprávné. Až moc cvičení by mohlo zranit vaše tělo nebo způsobit smrt. Pokud se cítíte lehce podrážděný nebo slabý, okamžitě přestaňte cvičit!

Cílové programy

Cílové programy nabízejí jednotlivcům možnost vybrat si cíl cvičení. Jednotlivé cíle, které si uživatel volí, mohou vycházet z hodnot kalorií, času nebo vzdálenosti.

Stiskněte čtyřikrát tlačítko PROGRAMS pro spuštění režimu výběru. Přepínejte mezi dostupnými cílovými možnostmi (kalorie, čas a vzdálenost) pomocí tlačítek +/- a pro potvrzení stiskněte ENTER. Nastavte si cíl pomocí +/- a začněte cvičit stisknutím RYCHLÝ START. Po dosažení cílové hodnoty se program ukončí a budou zveřejněny výsledky tréninku.

Program METs

Program METs umožňuje uživateli vybrat cílovou hodnotu MET a počítač pomůže udržet cíl automatickým nastavením zátěže. Stiskněte pětikrát klávesu PROGRAMS a potvrďte klávesou

ENTER. Nastavte požadovaný cíl METs mezi 0,1 a 8,2 pomocí tlačítek +/- a stiskněte ENTER pro potvrzení. Nastavte si čas cvičení pomocí +/- a začněte cvičit stisknutím tlačítka RYCHLÝ START. Po spuštění programu se hodnota času začne odpočítávat od vybraného cíle a zobrazí se aktuální hodnota METs. Pokud je aktuální hodnota METs 0,3 nad nebo pod vybranou cílovou hodnotou, zátěž se bude automaticky upravovat, dokud nebude cíle METs dosaženo. Jakmile uplyne čas cvičení, program se ukončí a výsledky tréninku budou zveřejněny.

Tréninkový manuál

Cvičení s ergometrem je ideální pohybový trénink pro posílení důležitých svalových skupin a kardiovaskulárního systému.

Všeobecné poznámky pro cvičení:

- Nikdy necvičte bezprostředně po jídle.
- Pokud je to možné, orientujte trénink na tepovou frekvenci.
- Před zahájením tréninku proveďte zahřátí svalů uvolňovacími nebo protahovacími cviky.
- Při ukončení tréninku prosím snižte rychlost. Nikdy neukončujte trénink náhle.
- Po skončení tréninku proveďte protahovací cvičení.

Frekvence cvičení

Pro zlepšení fyzické kondice a dlouhodobé zlepšení kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná tréninková frekvence pro dospělého s cílem získat dlouhodobé kondiční úspěchy nebo pro zajištění vysokého spalování tuků. Jak se vaše kondice zvyšuje, můžete cvičit i denně. Zvláště důležité je trénovat v pravidelných intervalech.

Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte svůj trénink. Intenzita tréninku by se měla zvýšit postupně, aby nedocházelo k únavovým jevům svalstva resp. celého pohybovému ústrojí.

RPM

Z hlediska objektivního vytrvalostního tréninku se doporučuje v zásadě volit nižší zátěž cvičení a trénovat při vyšších otáčkách (otáčky za minutu). Ujistěte se, že otáčky jsou vyšší než 80 otáček za minutu, ale nepřekročí 100.

Trénink zaměřený na tepovou frekvenci

Pro vaši osobní tepovou zónu se doporučuje zvolit aerobní rozsah tréninku. Výkon se zvyšuje ve výdrž, jedná se tedy v zásadě o dlouhé tréninkové jednotky v aerobním rozsahu.

Najděte tuto zónu v cílovém pulzním diagramu nebo se podle ní orientujte v rámci pulzních programů. Měli byste dokončit 80 % doby tréninku v tomto aerobním rozsahu (až 75 % vašeho maximálního tepu). Ve zbývajících 20 % času můžete zahrnout vyšší zatížení, abyste posunuli svůj aerobní práh nahoru. S výsledným tréninkovým úspěchem pak můžete později produkovat vyšší výkon při stejném puls; to znamená zlepšení vaší fyzické kondice. Pokud již máte nějaké zkušenosti s tréninkem řízeným pulzem, tak můžete přizpůsobit požadovanou tepovou zónu vašemu speciálnímu tréninkovému plánu nebo stavu zdatnosti.

Poznámka:

Protože existují osoby, které mají „vysoké“ a „nízké“ pulsy, jednotlivé optimální pulzní zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) se mohou lišit od těch u široké veřejnosti (cílový pulsní diagram). V těchto případech musí být cvičení konfigurováno individuálně dle zkušenosti. Pokud jsou začátečníci konfrontováni s tímto fenoménem, je důležité, aby byl před zahájením tréninku konzultován lékař, aby se prověřila zdravotní kapacita pro výcvik.

Kontrola cvičení

Zdravotně i z hlediska fyziologie tréninku, má trénink zaměřený na tepovou frekvenci největší smysl a je orientován na individuální maximum. Toto pravidlo platí jak pro začínající, tak ambiciózní rekreační sportovce a profiky. V závislosti na cíli tréninku a výkonnostnímu stavu, probíhá trénink v konkrétní intenzitě individuálního maxima pulzu (vyjádřeno v procentech).

Aby bylo možné efektivně nakonfigurovat kardio-oběhový trénink podle sportovně-lékařských aspektů, doporučujeme tréninkovou tepovou frekvenci 70 % - 85 % maximálního pulzu. Podívejte se prosím na následující cílový pulzní diagram.

Změřte si tepovou frekvenci v následujících okamžicích:

1. Před tréninkem = klidový puls
2. 10 minut po zahájení tréninku = trénink / pracovní puls
3. Minuta po tréninku = zotavovací puls

Během prvních týdnů se doporučuje provádět trénink při tepové frekvenci na spodní hranici tréninkové pulzní zóny (přibližně 70 %) nebo nižší.

□ Během následujících 2–4 měsíců postupně zintenzivňujte trénink, dokud nedosáhnete horní hranice tréninkové pulzní zóny (přibližně 85 %), ale bez přetěžování.

□ Pokud jste v dobré tréninkové kondici, stále zahrnujte do tréninku jednotky v nižším aerobním rozmezí, abyste dostatečně regenerovali. „Dobrý“ trénink vždy znamená trénovat inteligentně, což zahrnuje regeneraci ve správný čas. V opačném případě je výsledkem přetrénování a vaše forma degeneruje.

□ Každá zátěžová tréninková jednotka v horním tepovém rozsahu musí být sledována individuálně a měla by být střídána s regenerační tréninkovou jednotkou v nižší rozsah pulzu (až 75 % maximálního pulzu).

Při zlepšení kondice je nutná vyšší intenzita tréninku, aby tepová frekvence dosáhla „tréninkové zóny“; v tomto rozmezí je organismus je schopen vyšší výkonnosti. Poznáte výsledek zlepšené kondice ve vyšším skóre fitness (F1 - F6).

Výpočet tréninkového / pracovního pulsu:

$220 \text{ tepů za minutu} - \text{věk} = \text{osobní, maximální srdeční sazba (100 \%)}$

Tréninkový puls

Dolní hranice: $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Horní hranice: $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

Délka trvání tréninku

Každá tréninková jednotka by se měla v ideálním případě skládat ze zahřívací fáze, tréninková fáze a fáze ochlazování, aby se předešlo zraněním.

Zahřát se:

5 až 10 minut pomalého cyklování.

Výcvik:

15 až 40 minut intenzivního nebo nepřetěžujícího tréninku viz výše zmíněná intenzita.

Ochlazování:

5 až 10 minut pomalé jízdy na kole.

Okamžitě přerušete trénink, pokud se necítíte dobře nebo pokud se vyskytnou známky nadměrného vypětí.

Změny metabolické aktivity během tréninku:

□ V prvních 10 minutách vytrvalostního výkonu naše tělo spotřebovává cukry uložené v našich svalech.

Glykogen:

□ Asi po 10 minutách se navíc spaluje tuk.

□ Po 30 - 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, tělesný tuk je hlavním zdrojem energie

