



JAK DOKONALE
ZVLÁDNOUT

Jak dokonale zvládnout

Hana Lepková
a kolektiv

indoor cycling



■ na čem a jak
se jezdí

■ kde a s kým
se jezdí

 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Hana Lepková a kolektiv **Jak dokonale zvládnout indoorcycling**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz

tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400

jako svou 2730. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová

Sazba Jan Šístek

Fotografie Roland Fleischer

Počet stran 96

První vydání, Praha 2007

Vytiskl EKON, družstvo

Srázná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2007

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2007

ISBN 978-80-247-1748-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6134-3 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Předmluva / 6

Co nám poskytuje indoorcycling / 7

Slovníček pojmů / 8

1 Na čem se jezdí / 11

Popis kola / 12

Konstrukce kola / 13

Vybavení klienta / 14

Pravidla bezpečné jízdy / 16

Základní údržba a ošetření kola / 18

2 Jak se jezdí / 19

Nastavení kola / 20

Nastavení zátěže / 24

Technika jízdy / 25

Zásobník cviků / 38

Dechová cvičení / 43

Strečink / 44

3 Skladba hodiny / 55

Model tréninkové jednotky / 56

Lekce podle cílových skupin klientů / 57

Kondiční příprava sportovců / 61

Tréninková pásma / 62

Výběr hudby / 65

4 Kde a s kým se jezdí / 69

Indoorcyclingové centrum / 70

Odbornost instruktora / 72

Vedení lekcí / 73

Dovednosti instruktora / 74

5 Kondiční posilování / 77

Kompenzační cvičení / 78

Posilování ve fitcentru / 80

6 Fyziologie zátěže, výživa a pitný režim / 83

Adaptace organismu na zátěž / 85

Klidová tepová frekvence / 86

Výživa a pitný režim / 87

Indoorcycling při zdravotních
omezeních / 90

Doporučená literatura / 94

O autorech / 96

Předmluva

Pohyb je život a život je pohyb, pravidlo, které provází člověka od vzniku živočišného druhu. Uspěchaná a přetechlizovaná doba ho však o tuto možnost připravuje, a proto člověk hledá umělé formy pohybu a stále vymýšlí nové a nové pohybové aktivity, aby vykompenzoval sedavý způsob života. Hledá si takovou aktivitu, která by byla dobře dostupná a účinná a zároveň moderní. Cyklistika obecně zažívá v současnosti velký rozvoj. Rostoucí zájem o toto sportovní odvětví je dán jeho vhodností pro udržení a rozvoj kondice bez přetěžování pohybového aparátu. Kolo ještě navíc slouží jako ideální dopravní prostředek.

Do skupiny pohybových aktivit, které mají blízko k cyklistice, patří jízda na stacionárním kole – indoorcycling. Tato pohybová činnost, prováděná na speciálně upraveném kole v místnosti pod vedením lektora a za doprovodu hudby, se stala módní záležitostí. Jednoduchost a bezpečnost pohybu i dostupnost fitcenter se speciálními indoorcyclingovými sály dokážou vynahradit chybějící vítr ve vlasech a okolní krásnou přírodu. Stacionární kolo ve skupinové jízdě přináší skvělou formu aktivního odpočinku, relaxace a zábavy.

Na knize, která se snaží ukázat nejširší možnosti aerobního cvičení na kolech a přiblížit je veřejnosti, se podíleli vysokoškolští učitelé, odborníci z oblasti tělovýchovného a sportovního lékařství a ortopedie, master trenéři programu Tomahawk Indoorcycling Education a výrobci stacionárních kol. Jejím cílem je zaujmout všechny zájemce o aerobní aktivity, kteří nemají rádi složité pohybové choreografie. Prostřednictvím knihy chceme poskytnout návody na správné provádění pohybů na stacionárním kole, které jsou důležité pro to, aby si lidé vytvořili správné pohybové návyky a začali se chovat ke svému tělu šetrně. Každému zájemci o indoorcycling chceme dát šanci dosáhnout osobních tréninkových cílů a být v kondici. V knize se proto pokusíme ukázat důležitou vazbu mezi indoorcyclingem a doplňkovými a kompenzačními cvičeními, představíme zásobníky cviků na doma i ve fitcentru.

Kromě klientů chceme oslovit instruktory a provozovatele fitcenter a podělit se s nimi o naše zkušenosti z práce na rozvoji zdatnosti a na zlepšení zdraví širokého spektra lidí. Má-li indoorcycling zaujmout nejširší veřejnost a přilákat klienty do cvičebních sálů, neobejde se bez odborně vyškoleného instruktorského sboru a bez kvalitního zázemí s řadou doplňků (snímáním tepové frekvence a jejím vyhodnocováním, vizualizačními projekcemi apod.), o kterých se také zmíníme.

Zveme Vás na indoorcyclingový koncert, ve kterém představíme koncertní síň, parametry koncertního nástroje a jeho ladění, práci dirigenta a místo se najde i pro Váš sólový part.

Autoři

Co nám poskytuje indoorcycling

Cílem indoorcyclingu je „velký osobní tréninkový úspěch při maximální zábavě a s co největší zdravotní orientací“. Proto je schopen přilákat a zaujmout široké spektrum veřejnosti. Program aerobního cvičení na stacionárním kole dokáže oslovit sportovce i nesportovce, protože disponuje bohatým zásobníkem cviků (jízda v sedu i ve stoji) a velkým prostorem pro hru se zátěží (střídáním silových a rychlostních prvků). Nedílnou součástí indoorcyclingového programu je hudba, v níž se odráží výsledný tréninkový efekt a prožitek z pohybu. Zejména to jej odlišuje od jiných podobných programů, jako jsou Spinning, Schwinn cycling, Aerobic cycling a další.

Nezdravý způsob života přivádí na sportoviště stále více „svalových a kondičních trosek“. Je dobře, že si lidé sami nedobry stav svého těla uvědomují, mají zájem ho upravit a vyhledávají pomoc odborníků. Čím je tělo víc zanedbané, tím je potřeba delší čas na nápravu a o to šetrnější a přiměřenější musí být zacházení s ním.

Indoorcycling je cestou

- k zastavení poklesu zdatnosti,
- k rozvoji a růstu výkonnosti,
- k redukci hmotnosti a péči o postavu,
- k aktivnímu životu bez rozdílu věku,
- ke kvalitnímu životu osob se zdravotními omezeními,
- k rehabilitaci a rekondici po úrazech.

Sportovcům nabízí indoorcycling kvalitní přípravu pro rekreační i výkonnostní sportovce. Pravidla vytrvalostního tréninku doplněná posledními poznatky sportovních lékařů tvoří základ indoorcyclingového programu a umožňují ušít kondiční přípravu přímo na tělo podle potřeb sportu i požadavků tréninkového cyklu. Jeho prostřednictvím lze simulovat konkrétní tréninkovou zátěž a rozvíjet nejen vytrvalost, ale i rychlost, sílu a výbušnost. Indoorcycling už není jenom o cyklistech. V sedle stacionárních kol využívají možnost intervalového tréninku běžci na lyžích, orientační běžci, fotbalisté, hokejisté, plavci, basketbalisté, volejbalisté, sjezdaři, skialpinisté, hráči squashe, cestu si našli také vyznavači tance, sportovního aerobiku nebo sjezdovi lyžaři.

Slovníček pojmů

Aerobní činnost – svalová práce za přístupu kyslíku, je efektivnější a dá se provádět dlouhou dobu.

Aerobní práh – odpovídá intenzitě zatížení okolo 50 % VO_{2max} , při kterém se na krytí energie pro svalovou práci podílejí tuky a cukry, aktivují se zejména pomalá svalová vlákna; využívá se v rekreačním sportu k prevenci cévních onemocnění a u sportovců pro rozvoj základní vytrvalosti.

Agonista – sval, který působí ve směru pohybu a pohyb způsobuje.

Anaerobní činnost – svalová práce s omezeným přístupem kyslíku, je méně efektivní a dá se provádět jen kratší dobu.

Anaerobní práh – představuje nejvyšší intenzitu zatížení, při které se projevuje rovnováha mezi tvorbou laktátu v pracujících svaích a jeho odstraňováním, odpovídá 85–90 % TF_{max} .

Antagonista – sval, který působí proti pohybu.

Atrofie – atrofie svalů vzniká z nečinnosti, u zdravých lidí je jejím původcem nedostatek přiměřené pohybové aktivity.

Cvičební plán – seznam a pořadí cviků, počet sérií a opakování (návod, ve kterém je rozvržen celý trénink od rozcvíčení až po závěrečný strečink).

Fyziologické tréninkové zásady – přiměřenost, postupnost, počet opakování, používání maximálního zatížení, všestrannost a individuální přístup.

Glykemický index – (GI) procentuálně vyjadřuje zvýšení hladiny krevní glukózy

po požití 50 g potravy, vysoký GI má med, nízký např. těstoviny.

Izometrická kontrakce svalu – nedochází při ní ke změně délky svalu.

Kreatin – důležitá součást energetického systému těla, jeho zásoby jsou omezené, s úbytkem kreatinu klesá svalová činnost.

Kruhový trénink – spojení více cviků na různé svalové skupiny bez přestávky.

Kyslíkový dluh – množství kyslíku, které spotřebuje organismus na zotavení po tělesné zátěži, kyslíkový dluh stoupá s intenzitou zátěže.

Opakování – ukončený cyklus posilovacího cviku ze základní do konečné polohy a zpět.

Pohybový řetězec (pohybový stereotyp) – dočasně neměnná soustava podmíněných a nepodmíněných reflexů.

Postura – poloha, kterou tělo a jeho části zaujímají v klidu.

Přehřátí – nemoc z tepla vyvolaná vysokou tvorbou tepla při svalové práci s omezenou možností jeho odvádění, prevencí přehřátí je vhodné oblečení a dostatek tekutin.

Přepětí – patologický stav organismu způsobený nepřiměřeným tělesným zatížením, na které nebyl organismus připraven, krátkodobé přepětí se označuje jako vyčerpání.

Přestávka – odpočinek při posilování mezi jednotlivými sériemi opakování

Přetrénovanost – chronická únava, vzniká postupně dlouhodobým přetěžováním organismu.

Regenerace – zotavení, soubor opatření zaměřených na podporu zotavovacích procesů, na odstranění únavy a na obnovení plné tělesné i duševní výkonnosti.

Rehabilitace – soubor opatření pro nemocné a postižené na obnovu jejich fyzických a pracovních schopností.

Série – několik opakování stejného cviku bez přerušení (bez přestávek).

Svalová horečka – stav po velkém a nezvyklém zatížení, nastupuje až po ukončení pohybové aktivity, projevuje se bolestí svalů, jejich otokem a někdy i zvýšenou teplotou, odezní během 2–3 dnů díky odpočinku, obkladům, sauně, koupeli apod.

Svalová skupina – označení svalů, které se společně podílejí na provádění pohybu.

Synergisté – svalové skupiny, které spolupracují s antagonisty, napomáhají vykonávání pohybu.

Tělesná zdatnost – souhrn předpokladů tělesných, funkčních, pohybových a psychických pro vykonávání jakékoliv pohybové činnosti a pro optimální reakci na vlivy vnějšího prostředí, někdy se používají i pojmy kondice, všeobecná trénovanost.

Únava – fyziologický stav, který se dostavuje jako obranný a ochranný mechanismus organismu před přetížením a poškozením (tělo si vynucuje prostor na regeneraci a zotavení).

Úvrať (dolní, horní) – nejnižší nebo nejvyšší bod cyklického pohybu.



Desatero pro indoorcycling

1. Indoorcycling navštěvujte v profesionálních centrech pod vedením instruktorů s kvalifikací.
2. Alespoň jednou ročně absolvujte vyšetření u sportovního lékaře.
3. Trénujte na pohodu a prožitek.
4. Nepřetěžujte organismus, cvičte 3× týdně alespoň 30 minut při zatížení 70–80 % TF_{max} .
5. Vyvarujte se cvičení s maximální intenzitou (využívejte sporttesterů).
6. Dodržujte pitný režim.
7. Respektujte výživová doporučení.
8. Důsledně protahujte.
9. Pravidelně posilujte.
10. Buďte všestranní, věnujte se doplňkovým sportům (plavání, běh na lyžích, sportovní chůze a další).

