

RASPORED TRENINGA NA ORBITREKU ILI STEPERU

Prva 3 treninga - 10 minuta na minimalnom opterećenju

Slijedeća 3 treninga - 15 minuta na drugom stupnju opterećenja

Slijedeća 3 treninga – 20 minuta na drugom (ili trećem) stupnju opterećenja

Nakon ovih treninga povećati vremenski period na pola sata a opterećenje prilagoditi mogućnostima. Ako orbitrek ima 12 stupnjeva opterećenja, dovoljno je povećati do petog ili šestog stupnja. Kako se postiže sve veći napredak u razvijanju aerobne sposobnosti tako se može povećavati trajanje treninga i opterećenje. Najsigurniji način praćenja napretka u razvitku aerobnih sposobnosti je korištenje kardio pulsmetra, koji mjeri broj otkucaja srca u minuti. Uz ovaj trening, savjetujem unošenje što više tekućine (vode), tako da se svakih 5-6 minuta popije par gutljaja vode, što znači da u treningu koji traje pola sata, treba popiti barem litru do litru i pol vode. Nikako ne dozvoliti da nastane osjećaj žeđi jer može biti vrlo opasno!!! Nakon treninga obavezno unijeti dovoljnu količinu bjelančevina (proteina), koji se nalaze u mesu (piletina, puretina, riba), jajima, mlijeku i mliječnim proizvodima te proteinskim koncentratima.