

Motivační program SPRINT8

Program SPRINT 8 je perfektním řešením pro každého!

Firma Vision Fitness vyvinula společně s Philem Cambellem, uznávaným odborníkem na fitness, anaerobní program SPRINT 8 exkluzivně pouze pro výrobky Vision Fitness. Jediné co pro spouštění programu musíte udělat je stisknout tlačítko SPRINT8 na konzoli svého tréninkového zařízení!

Zde jsou hlavní výhody tohoto programu:

- * Každá tréninková jednotka pouze 20 minut!
- * Trénink je efektivní pro všechny věkové skupiny a pro všechny úrovně zdatnosti
- * Program je vytvořen pro snižování podílu tukové tkáně v těle a posílení svalové hmoty
- * Zlepšuje rychlost a vytrvalost

Pokud jste ve věkové skupině přes 30 let dochází ve vašem organismu k nezvratným změnám jako jsou zvyšování tělesné hmotnosti, atrofie svalů, pokles celkové energie, objevují se vrásky atd., v boji s těmito změnami středního věku je ideální zařadit anaerobní trénink několikrát týdně.

Produkty Vision Fitness s programem SPRINT 8:

Stacionární kola, recumbenty a crossové trenažéry s konzolí PREMIER

Crossový trenažér S72000

Běžecový trenažér T9250, T9450 s konzolí PREMIER

Běžecový trenažér T9700 s konzolí HRT, T9800

Krátká specifikace programu SPRINT 8:

Program se skládá ze 4 intervalů sprintu, které jsou rozděleny do osmi částí, každá po 30 vteřinách. Mezi těmito krátkými sprinty jsou intervaly aktivního odpočinku. Program obsahuje následující fáze:

1. První fáze „zahřátí“. V této úvodní části tréninku dochází k postupnému zvyšování srdeční frekvence, dechové frekvence a svalovému prokrvení.

2. Tréninková část začíná ihned po zahřátí 30ti vteřinovým sprintem. Následuje sedm odpočinkových částí, každá po minutě, které jsou střídány půl minutovými sprinty. Na našich rotopedech se na řídicím panelu zobrazí požadovaná rychlost otáček v jednotlivých částech tréninku. Doporučujeme udržovat otáčky (rpm) během sprintových intervalů o 30 až 50 otáček za minutu více než v odpočinkových intervalech. Trenažéry vás automaticky upozorní na změnu rychlosti (snížení nebo zvýšení) podle vašeho počátečního nastavení.

3. Závěrečné zklidnění.