



MOTOmed viva2 Parkinson - wskazówki treningowe

Wymienione poniżej zalecenia treningowe powstały na podstawie badań naukowych na temat ćwiczeń wymuszonych, przeprowadzanych z urządzeniem MOTOmed viva2 Parkinson.

1. Indywidualna regulacja obrotów

Wariant A: ustalenie indywidualnej liczby obrotów

- o Na stacji obsługi należy wpisać niski stopień oporu hamulców (max. 5).
- o Następnie należy wystartować program standardowy i zacząć aktywnie pedałować w przyjaznym tempie.
- o Proszę odczytać wyświetlającą się liczbę obrotów (np. 60 obr./min).
- o Indywidualna liczba obrotów przy ćwiczeniu wymuszonym powinna wynosić około 30% więcej niż wyświetlana liczba. Przykład: 1) wykazana liczba obrotów: 60 obr./min. 2) 30% z 60 obr./min. = 20 obr./min. 3) indywidualna liczba obrotów przy ruchu wymuszonym: 80 obr./min.

Wariant B: „tolerowane“ tempo

- o Proszę wystartować program Parkinson
- o Podczas pierwszych 5 minut prędkość zwiększa się stopniowo z 30 obr./min. przez 50, 70 do 90. Jeżeli tempo wyda się ćwiczącemu za duże, może w każdej chwili nacisnąć na klawisz 5 „wolno”.
- o Zaleca się ustalenie liczby obrotów przy ruchu wymuszonym o około 5 obr. / min. mniej. Przykład: liczba obrotów została podczas rozgrzewki zatrzymana na liczbie 75: $75 - 5 = 70$ obr./min. Indywidualna liczba obrotów przy ruchu wymuszonym wynosi 70 obr./min.

2. Przebieg treningu

- o Trening powinien trwać 40 minut – jeżeli to możliwe.
 - 5 minut rozgrzewki (trening pasywny)
 - 30 minut treningu głównego (z pomocą silnika /aktywnie)
 - 5 minut odpoczynku (pasywnie)
 - przewidziany „program Parkinson”
- Podczas fazy głównej należy próbować jak najwięcej pedałować samodzielnie (z pomocą silnika lub bez) przy średnim ustawieniu oporu hamulców. Celem powinno być pedałowanie troszkę szybciej niż praca silnika.
- W każdej chwili można zdecydować o odpoczynku. Jeżeli pedałowanie staje się wolniejsze od silnika lub całkowicie ustanie, silnik przejmie pracę i będzie dalej poruszał nogami.
- Po fazie odpoczynku należy ponownie spróbować pedałować samodzielnie.

3 Kiedy trenować

- o Nie ma ogólnie ustalonej pory dnia, kiedy trening byłby najefektywniejszy. Istnieją jednak zalecenia, które sprawdzają się w praktyce:
- o Trening przeprowadzany bezpośrednio po wstaniu z łóżka pomaga w rozruszaniu się i pokonaniu porannych zesztywnień.
- o Trening w okresie pogorszenia ruchowego (tzw. „off”) może pomóc zakończyć tę fazę.
- o Trenować powinno się pod koniec okresu działania leków (ok. 1 godz. przed przyjęciem kolejnej dawki leków).
- o Jeżeli istnieje taka możliwość, zalecamy trening 5-7-razy w tygodniu.