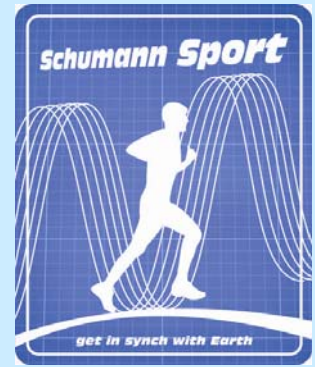


Schumann Sport RAKENDAMISJUHIS



Tutvu programmi infolehega enne edasilugemist

<http://keskkonnatervise.info/cd/schumannsport>

Programmi kasutamine MP3-mängijas

Programmifaili kestus on tavaliselt 11min.

Salvesta valitud programmifail oma MP3-mängijasse.

Kustuta MP3-mängijast kõik muud helifailid, et need juhuslikult ei hakkaks mängima.

Sportima asudes, lülita MP3-mängija TRACK-REPEAT režiimile, siis mängib valitud programm lõputult, kuni selle peatad (treeningu lõpetad).

Vali mõõdukas helitugevus – nii, et taustamüra sinu tähelepanu ei köidaks.

Juhul kui heli ei ole kuulda piisava tugevusega, peaksid proovima teisi kõrvaklappe.

Heli peab olema piisavalt tugev, et kõita aju tähelepanu.

Esimene tutvus programmiga

Esimene tutvus programmiga on soovitatav teha kodusest helisüsteemist (hea kui helisüsteemis on ka bassikõlar e subwoofer) või kvaliteetsetest kõrvaklappidest.

Soovitatav kestus u 30min. Valida mõõdukas helitugevus, mitte ebameeldivalt vali.

Kindlasti väldi audioprogrammide kuulamist autot juhtides või muud vastutusrikast tegevust tehes, sest tähelepanu võib hajuda.

Eeldus spordirajale minekuks

Peamine eeldus on hea füüsiline vorm sportimiseks. Kui aga alles hakkad end vormi ajama, siis käi kuu aega enne programmi kasutuselevõttu jooksmas, kõndimas või tee muud plaanitavat spordiala (vähemalt kolm korda nädalas).

Keha ja teadvus võtavad paremini sellest programmist vedu, efekt on suurem, kui füüsiline tegevus on kehale tuttav ning ei valmista suurt pingutust.

Lähen spordirajale

Teen endale selgeks, milleks ma seda programmi kasutan – hea on selle üle mõtelda enne igat trenni. Arusaamine eesmärgist on sihile jõudmise eelduseks.

Vältan trenni 1-2tundi. Mida pikem trenniaeg, seda paremini suudan keskenduda kuulatavale rütmile – see tõstab programmi efektiivsust.

Pärast trenni midagi ei plaani. Ajastan trenni nii, et pärast ei oleks vastutusrikkaid ja tähelepanunõudvaid ülesandeid.

Treeningkoht on soovitatavalt looduses. Mitte autoteel või mujal, kus ohutuse huvides on vajalik olla tähelepanelik.

Treeningseansi alustan kõnniga. Kõnd aitab keha jooksuks üles soojendada ja panna ka vaimu valmis. Kõnd kestab vähemalt 10 min. Kõnni ajal programmi ei kuula.

Muudan sammu jooksule, kui tunnen, et olen selleks valmis. Käivitan MP3-mängija.

Ühildan sammu Schumanni rütmiga. See vajab veidi harjutamist, sest tegemist ei ole tavalise jooksusammuga. Esimene treeningkord ei pruugi veel välja tulla. Alul võib see aeglane samm olla harjumatu, pärast ei pane enam tähelegi. Pärast mõningat harjutamist tuleb uus jooksusamm välja loomulikult.

Teadvust täidab ainult kuuldav Schumanni rütm. Lülitan välja kõigest muust: ei pane tähele ümbruskonna helisid; ei jälgi, kes vastu tulevad. Tähtis on, et välised tegurid minu tähelepanu ei köidaks. Tähelepanu hajumisega väheneb efektiivsus.

Otsin jätkuvalt kehale **parimat liikumismaneeri**, et see oleks loomulik ja mugav.

Kui mõni **kehaosa hakkab valutama**, siis tõmban tagasi, vajadusel kõnnin. Katsun leida sellist dünaamikat, et ei oleks valu.

Samas, keha võib ka läbi valu märku anda sellistest kohtadest, mis ei funktsioneerid normaalselt ning mis nüüd Schumanni-rütmi läbi välja löövad, sest aktiveeruvad. Valu ilmnemisel tõmban koormust tagasi ning lisaks Schumanni rütmile võtan teadvusesse ka selle valu. Keskendun samaaegselt mõlemale: rütmile ja valule.

Trenni lõpupoole, võtan hoo maha kiirkõnniks, lülitan MP3-mängija välja ja u 10min liigun ilma selleta. Lõpus kõnnin niisama.

Venitusharjutused peaks olema lahutamatu osa treeningprotsessist. Venitan jalalihaseid, aga ka puusi, käsi ja kogu keha. Lõdvestun.

Pärast spordirada

Läbi programmi harjutan keha mentaalselt ja füüsiliselt uute rütmidega. Selle protsessi käigus või pärastpoole võib kaasneda "kohatu" olek - ei oska olla, objektid ja keskkond ümberringi tundub teistsugune. See näitab, et kohanen õpitava rütmiga. Selliste kogemuste ajal on soovitatav puhata ning lubada enesel taastuda. Vältida tuleks vastutustundlikke tegevusi (näiteks autojuhtimine).

Järgmine trenn

Puhkus on võimete arendamisel sama tähtis kui korralik trenn. Aga programmiperioodi kestel, ei ole mõtet treeningkordade vahele teha pikka pausi (rohkem kui kaks päeva), muidu kipub organism varasema unustama ning saavutatu käest laskma.

Kuidas aru saada, et programm on korda läinud?

Harjutuse edukal läbimisel olen omandanud vastava rütmi. Samas, ei ole mõtet oodata tulemusi kohe esimestel kordadel – palju sõltub, kui heas vormis olen.

Edukast harjutusest võib aru saada näiteks kui:

- tunnen, et minu keha liigub samas tempos valitud rütmiga;
- trenni lõpupoole ei valda mind väsimus, vaid värske olek;
- järgnevatel treeningkordadel ei ole nii suurt muutust enam täheldada, kuid sama tunnetuslik kogemus püsib.

Hiljem võib märgata veel, et:

- minu argipäev möödub rahulikumalt;
- mulle ei valmista raskusi ega häiri enam need pisiasjad, mis varem;
- suudan rohkem tööülesanded ette võtta ja teostada need paremini.

Programmi pikaajaline kasutamine

Läbinud vähemalt kolm esimest programmi (E1-E3), on hea soovitus hakata audioprogramme kasutama vahelduvas järjekorras. St nädala jagu või enam kasutan ühte, siis lähen mõne muu peale (mis ei pea enam olema esialgses järjestuses). Teatatud on, et pikaajalisel kasutamisel (>3kuud) ilmnevad uued eelised.

Näidisprogramm

Programmi testimisel on leitud, et ühe sagedusega tasub tegeleda kaks nädalat.

- Nädal 1: 3 treeningkorda E1
 - Nädal 2: 4 treeningkorda E1
 - Nädal 3: 3 treeningkorda E2
 - Nädal 5: 4 treeningkorda E2
 - Nädal 6: 4 treeningkorda E3
 - Nädal 7: 4 treeningkorda E3
- (treeningkord vähemalt 1 tund.)

Katseotstarbeline programm

Tegemist on testimisjärgus programmiga. Selles juhises ja infolehel esitatud informatsioon on koostatud seniste katsetulemuste põhjal ning ei pruugi kõikidele inimestele laieneda. Samuti ei osata veel välja tuua kõiki võimalikke kõrvalmõjusid. Programmi kasutamine on täielikult omal vastutusel.