



www.trinfit.cz

TRINFIT Bench FX5

TRN-125-FX5

Návod na použitie



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



702 030 255

POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vášho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší ako 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými ťažkosťami. Nasledujúce pokyny Vám pomôžu rozvrhnúť cvičebný program. Pre konkrétne informácie o cvičení si kúpte vhodnú knihu alebo sa poraďte s lekárom. Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je nutné dodržiavať správne stravovanie a mať dostatok odpočinku.

PRIEBEH CVIČENIA

Zahrievacia fáza – Počas prvých 5 - 10 minút cvičenia robte jednoduché cviky a cviky pre pretiahnutie tela. Počas tejto fázy by malo dôjsť k zvýšeniu telesnej teploty, tepovej frekvencie a rozprúdenie krvného obehu.

Fáza cvičenia na stroji – Počas tejto fázy udržiajte tepovú frekvenciu na požadovanej hodnote. Počas prvých pár týždňov cvičenia neudržiajte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút. Pri cvičení dýchajte pravidelne a zhlboka, nikdy dych nezadržujte.

Skľudnenie po cvičení – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponášajte. Ponášaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

FREKVENCIA CVIČENIA

Pre udržanie alebo zlepšenie Vašej kondície odporúčame cvičiť 3x týždenne s aspoň jedným dňom voľna medzi tréningami. Po pár mesiacoch cvičenia môžete frekvenciu tréningov zvýšiť až na 5 tréningov týždenne. Zapamätajte si, že pre dosiahnutie dobrých výsledkov musí byť cvičenie pravidelné a stať sa pre Vás zábavnou zložkou Vášho života.

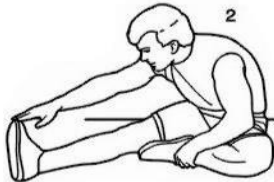
ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

Správne držanie tela pri vykonávaní cvikov je vždy znázornené na príslušnom obrázku. Prevádzajte voľné a plynulé pohyby, nikdy nekmítajte.



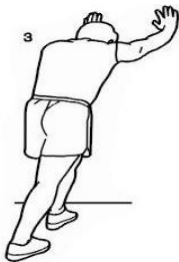
1. Predklon k špičke chodidla

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa pritiahnúť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



2. Pretiahnutie kolenných šliach

Sadnite si a jednu nohu natiahnite. Chodidlo druhej nohy pritiahnite čo najviac k sebe a oprite ho o vnútornú stranu stehna napnutej nohy. Snažte sa predkloniť čo najviac k palcu tak, aby noha bola napnutá. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



3. Pretiahnutie lýtok a Achilových šliach

Postavte sa k stene, jednu nohu posuňte smerom dozadu, ľahko sa predkloňte a zaprite sa rukami o stenu. Zadnú nohu držte napnutú, celá plocha chodidla zadnej nohy je na zemi, pätu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



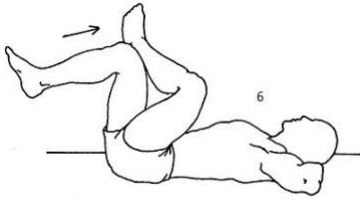
4. Pretiahnutie kvadricepsov

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu, nohu vzdialenejšiu od steny pokrčte v kolene a uchopte ju za priehlavok. Snažte sa pritiahnúť päť čo najbližšie k zadku, kolená nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



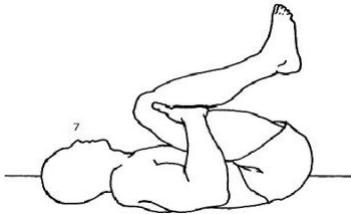
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



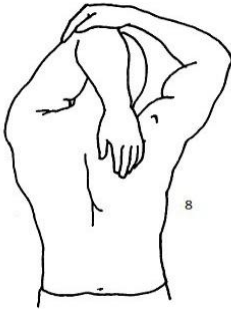
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrižte dolné končatiny tak, že sa ľavé lýtko opiera o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte pravé koleno smerom k brade. Hlavu, ramená a lakty držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvať, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



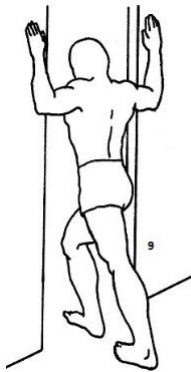
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a päty pritiahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, čím zabránite nadmernému zaťaženiu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, pritiahnite kolená k brade, a zdvihnite boky zo zeme. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe opäť kolená vystrite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



8. Pretiahnutie tricepsových svalov

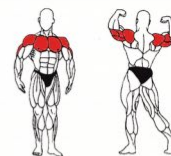
Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



9. Pretiahnutie prsných svalov

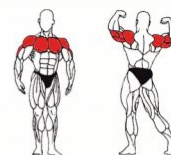
Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.

BENCH PRESS



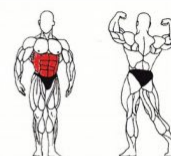
Východisková poloha: Ľah na chrbte, ramená položené na lavičke, v natiahnutých pažiach držíme os.
Prevedenie pohybu: Os položíme na spodnú hranu prs a krčíme lakte smerom dole k zemi.
Namáhané svalstvo: Triceps, prsný sval, deltový sval.

PECK-DECK



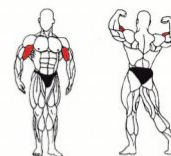
Východisková poloha: Ľah na chrbte, pokrčené ruky sú opreté o penové valce.
Prevedenie pohybu: Rukami ťaháme smerom k telu a hore.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, ramená.

STAHOVÁNÍ ADAPTÉRU - BŘICHO



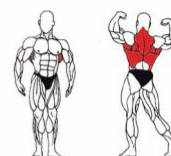
Východisková poloha: Adaptér máme okolo krku za hlavou.
Prevedenie pohybu: Predkloníme celý trup na stehná.
Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo.

BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVEJ LAVICI



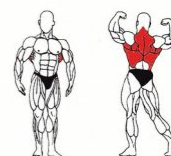
Východisková poloha: Sedíme s opretými laktami, v rukách držíme os.
Prevedenie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a zdvihneme predlaktia.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PRED HLAVU



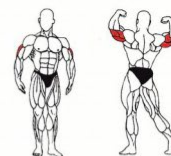
Východisková poloha: Sedíme vzpriamene, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.
Prevedenie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PRED HLAVU



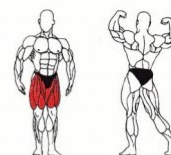
Východisková situácia: Sedíme vzpriamene, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.
Prevedenie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

TRICEPSOVÉ ŠTAHOVANIE KLDKY



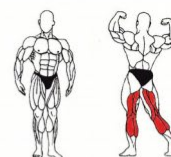
Východisková poloha: Ruky držia adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakty tlačíme blízko k telu.
Prevedenie pohybu: Natiahneme paže smerom dole do napnutia.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PREDKOPÁVANIE



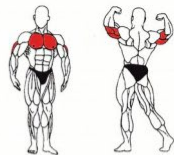
Východisková poloha: Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéri predkopávania.
Prevedenie pohybu: Predkolenie zatlačte do adaptéra a vystrite nohy.
Namáhané svalstvo: Predná strana stehien.

ZAKOPÁVANIE



Východisková poloha: L'ah na bruchu, nohy sú zapreté o penový valec adaptéra zakopávania.
Prevedenie pohybu: Zatlačíme do adaptéra umiestneného medzi lýtkom a členkom. Pokrčíme nohy v kolene.
Namáhané svalstvo: Zadný sval stehna, sval lýtkový.

KLUKY NA BRADLÁCH



Východisková poloha: Ruky drží adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakte tlačíme blízko k telu.

Prevedenie pohybu: Natiahneme paže smerom dole do napnutia.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.