



www.trinfit.cz

# TRINFIT Multi lat

TRN-128-00

Návod na cvičenie



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.



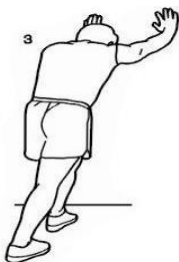
### **1. Predklon k špičke chodidla**

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 zotrvať, 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 zotrvať, 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, päťu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



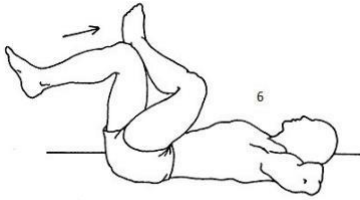
### **4. Pretiahnutie kvadricepsov**

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



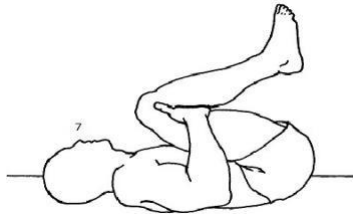
### **5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna**

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 zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



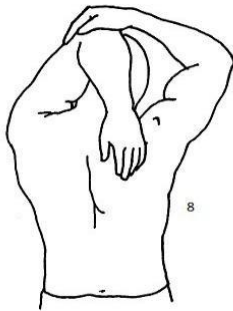
### **6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly**

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.



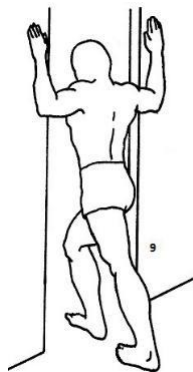
### **7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť**

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**

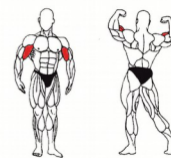
Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate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

## BICEPS V STOJI



**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene čelom k veži, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY

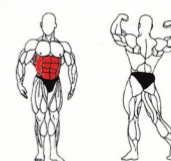


**Východisková poloha:** Ruky sú položené na adaptéri, stojíme vzpriamene.

**Prevedenie pohybu:** Ťaháme ruky smerom dole k telu.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo, ramená.

## SŤAHOVANIE ADAPTÉRU - BRUCHO

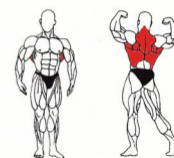


**Východisková poloha:** Adaptér máme okolo krku za hlavou.

**Prevedenie pohybu:** Predkloníme celý trup na stehná.

**Namáhané svalstvo:** Brušné svalstvo.

## VESLOVANIE - NADHMATOM

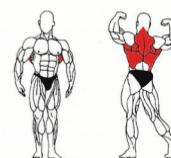


**Východisková poloha:** Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatom.

**Prevedenie pohybu:** Príťahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v lakťoch.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PRED HLAVOU

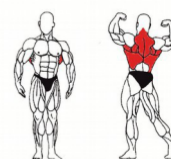


**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PRED HLAVOU

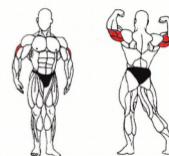


**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.

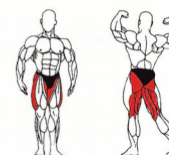
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## TRICEPSS SO STREDNOU KLADKOU



**Východisková poloha:** Ruky drží adaptér nadhmatom, šedej v miernom predklone.  
**Prevedenie pohybu:** Natiahneme paže smerom dopredu do napnutia.  
**Namáhané svalstvo:** Tricepsový sval.

## ZANOŽOVANIE



**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene s členkovým adaptérom na jednej nohe, opierame sa o ramená adaptéra.  
**Prevedenie pohybu:** Natiahnú nohu zanožíme.  
**Namáhané svalstvo:** Sedacie svaly, zadná strana stehien.

## VONKAJŠIE UNOŽOVANIE



**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.  
**Prevedenie pohybu:** Unožíme stranou smerom von.  
**Namáhané svalstvo:** Sedacie svaly.