

trinfIt®

www.trinfit.cz

TRINFIT HOME GYM GX1

TRN-171-GX1

Návod na použitie



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



02 030 255

POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vašeho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými problémami. Následujúce pokyny Vám pomôžu rozložiť cvičebný program. Pre konkrétne informácie o cvičení si zaobstarajte vhodnú knihu alebo sa poraďte s lekárom. Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je nutné dodržiavať správne stravovanie a mať dostatok odpočinku.

PRIEBEH CVIČENIA

Zahrievacia fáza – Behom prvých 5 - 10 minút cvičenia vykonávajte jednoduché cviky a cviky na ponaťahovanie tela. Behom tejto fázy by malo dôjsť k zahriatiu svalov, rastu tepovej frekvencie a rozprúdeniu krvného obehu.

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

Zkľudňovacia fáza po cvičení - Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponaťahujte. Ponaťahovaním sa po cvičení zrýchľuje regeneráciu po cvičení a zvyšujete pružnosť.

FREKVENCIA CVIČENIA

Pre udržanie alebo zlepšenie Vašej kondície doporučujeme cvičiť 3x do týždňa aspoň s 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 Vašeho života.

DOPORUČENÉ CVIKY NA STREČING

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



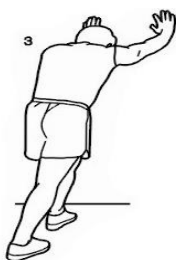
1. Predklon ku špičke chodidla

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa natiahnuť čo najbližšie k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



2. Natiahnutie kolenných šliach

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



3. Natiahnutie lýtok a Achillových šliach

Postavte sa ku stene, jednu nohu posuňte smerom dozadu, mierne sa predkloňte a zaprite sa rukami o stenu. Zadnú nohu držte napnutú, celá plocha chodidla zadnej nohy je na zemi, päta zatlačí do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



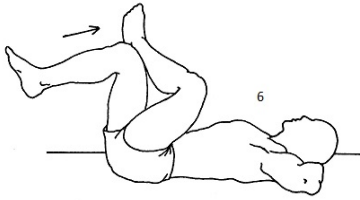
4. Natiahnutie kvadricepsu

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



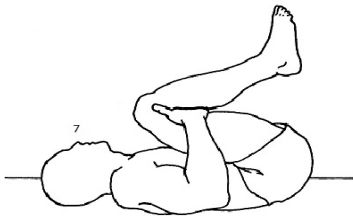
5. Natiahnutie vnútornej strany stehna

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



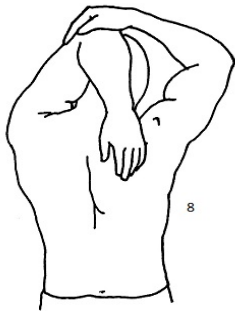
6. Natiahnutie ohýbačov bedier, svalov zadku

V ľahu na chrbte prekrížte dolné končatiny tak, aby sa ľavé lýtko opieralo 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 nenapočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



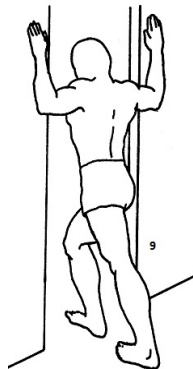
7. Natiahnutie spodnej časti trupu – bedrová oblasť

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a paty priťahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, a tým zabránite nadmernému zaťažaniu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, priťahnite kolená k brade, a zdvihnite boky zo zeme. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe znovu kolená prepnite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



8. Natiahnutie tricepsových svalov

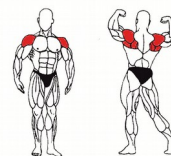
V stoji alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



9. Natiahnutie prsných svalov

V stoji alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY ÚZKY ÚCHOP

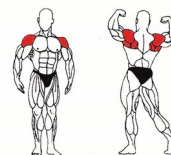


Východisková poloha: Ruky sú položené na adaptéry, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Ťaháme ruky smerom dole k telu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, ramená.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY ŠIROKÝ ÚCHOP

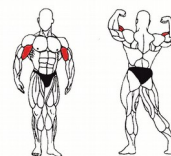


Východisková poloha: Ruky sú položené na adaptéry, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Ťaháme ruky smerom dole k telu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, ramená.

BICEPS V STOJI

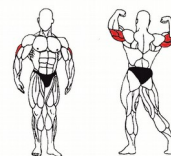


Východisková poloha: V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a pritiahneme ruky smerom hore.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PRÍŤAHY K BRADE

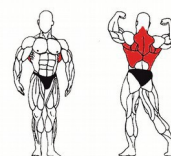


Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakťoch a adaptér vyťahujeme smerom hore pod bradu, lakťe smerujú hore.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

SŤAHOVANIE HORNEJ Kladky V SEDE PRED HLAVU

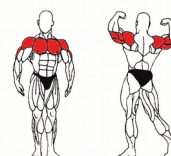


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene čelom k veži, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

Vykonanie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakťe tlačíme smerom dole.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

TLAKY V SEDE

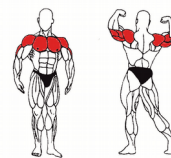


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú pokrčené.

Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky dopredu pred seba.

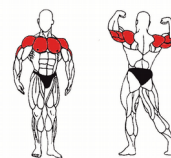
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, ramená.

TLAKY V SEDE



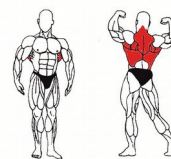
Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú pokrčené.
Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky dopredu pred seba.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, ramená.

PECK-DECK



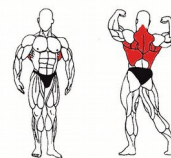
Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú opreté o lakty a pokrčené.
Vykonanie pohybu: Pritiahneme obe ruky k sebe.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, ramená.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY V SEDE ZA HLAVU



Východisková poloha: Sedíme vzpriamenene s opretým chrbtom, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.
Vykonanie pohybu: Stiahneme adaptér za hlavu a lakty tlačíme smerom dole.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY PRED HLAVU

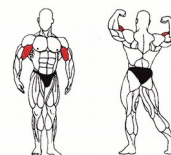


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

Vykonanie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakty tlačíme smerom dole.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

BICEPS SO SPODNOU KLADKOU

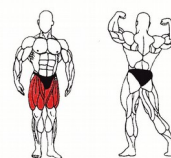


Východisková poloha: Ruky sú opreté o bicepsovú opierku, v natiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky.

Vykonanie pohybu: Krčíme ruky v lakti a pritiahneme adaptér spodnej kladky smerom k brade.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PREDKOPÁVANIE

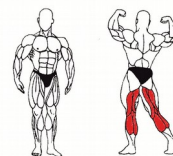


Východisková poloha: Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéry predkopávania.

Vykonanie pohybu: Predkolenia zatlačíme do adaptéru a prepneme nohy.

Namáhané svalstvo: Stehenný sval.

ZAKOPÁVANIE JEDNONOŽ

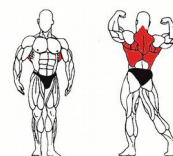
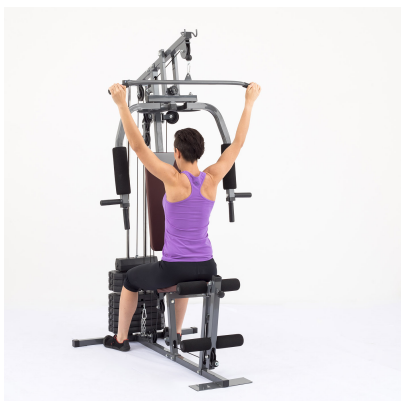


Východisková poloha: Vzpriamený stoj, jedna noha je opretá o penový valec adaptéru zakopávania.

Vykonanie pohybu: Zatláčime do adaptéru umiestneného medzi lýtkom a členkom, pokrčíme nohu v kolene.

Namáhané svalstvo: Zadný sval stehenný.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY ZA HLAVU

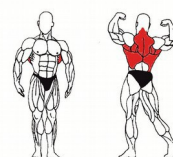


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

Vykonanie pohybu: Stiahneme adaptér za hlavu a lakte tlačíme smerom dole.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY PRED HLAVU

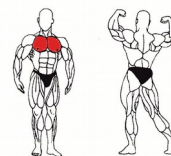


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

Vykonanie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom dole.

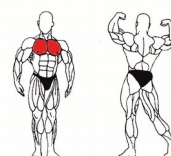
Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

PECK-DECK



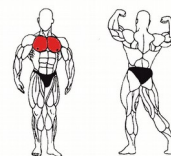
Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú opreté o lakty a pokrčené.
Vykonanie pohybu: Pritiahneme obe ruky k sebe.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

TLAKY V SEDE



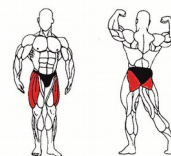
Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruce jsou pokrčené.
Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky dopredu pred seba.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

TLAKY V SEDE



Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom ruky sú pokrčené.
Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky dopredu pred seba.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

VONKAJŠIE UNOŽOVANIE

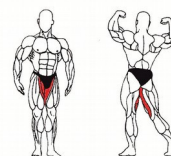


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripavený členkový adaptér.

Vykonalie pohybu: Unožíme stranou smerom von.

Namáhané svalstvo: Sval zadku.

VNÚTORNÉ UNOŽOVANIE

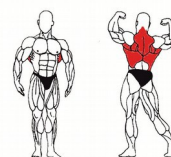


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripavený členkový adaptér.

Vykonalie pohybu: Unožíme stranou smerom dovnútra.

Namáhané svalstvo: Priťahovače nôh.

VESLOVANIE - PODHMATOM

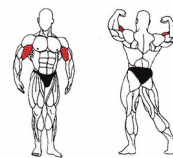


Východisková poloha: Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, tricepsový adaptér držíme podhmatom.

Vykonalie pohybu: Priťahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v lakťoch.

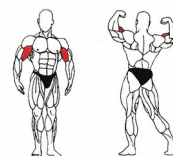
Namáhané svalstvo: Chbtové svalstvo.

BICEPS V STOJI



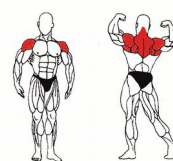
Východisková poloha: V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.
Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a pritiahneme ruky smerom hore.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

BICEPS V STOJI NADHMATOM



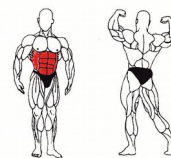
Východisková poloha: V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.
Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakťoch a pritiahneme ruky smerom hore.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval, predlaktie.

PRÍŤAHY K BRADE



Východisková poloha: V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.
Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakťoch a adaptér vyťahujeme smerom hore pod bradu, lakťe smerujú hore.
Namáhané svalstvo: Svaly ramena.

ÚKLONY

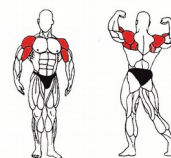


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene, alebo s ľahkým úklonom do strany, v natiiahnutej ruke držíme členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Vykonáme úklon na opačnú stranu.

Namáhané svalstvo: Priamy a šikmý brušný sval.

UPAŽOVANE

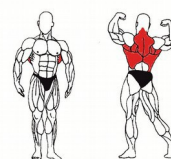


Východisková poloha: V predklone, alebo v polohe na všetkých štyroch máme na zápästí pripevnený členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Upažíme stranou do výšky ramien.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, ramená.

PRÍŤAHY V PREDKLONE

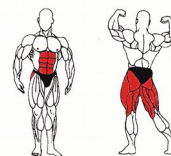


Východisková poloha: Stojíme v predklone s natiiahnutými rukami, adaptér držíme nadhmatom širokým úchopom.

Vykonanie pohybu: Krčíme lakty a pritiahneme adaptér smerom k bruchu.

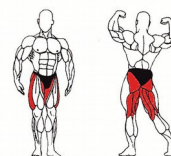
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

MŔTVY ŤAH



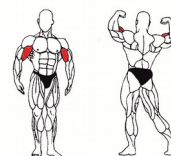
Východisková poloha: Adaptér držíme nadhmatom, predkloníme sa s mierne pokrčenými nohami.
Vykonalie pohybu: Napriamime trup do zvislej polohy
Namáhané svalstvo: Zadná strana stehien, sval zadku, brušné svalstvo, vzpriamovač trupu.

ZANOŽOVANIE



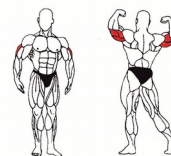
Východisková poloha: Stojíme vzpriamene s členkovým adaptérom na jednej nohe, opierame sa o ramená adaptéru.
Vykonalie pohybu: Natiahnutou nohou zanožíme.
Namáhané svalstvo: Sval zadku, zadná strana stehien.

BICEPS V SEDE



Východisková poloha: Ruky sú opreté o bicepsovú opierku, v natiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky.
Vykonalie pohybu: Krčíme ruky v lakti a pritiahneme adaptér spodnej kladky smerom k brade.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

BICEPS NADHMATOM V SEDE

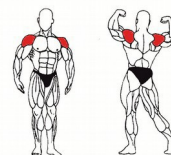


Východisková poloha: Ruky sú opreté o bicepsovú opierku, v natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky.

Vykonanie pohybu: Krčíme ruky v lakti a pritiahneme adaptér spodnej kladky smerom k brade.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PREDPAŽOVANIE JEDNORUČ

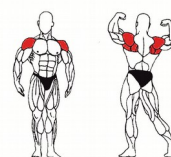


Východisková poloha: Členkový adaptér držíme nadhmatom, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Predpažíme s adaptérom do výšky ramien.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY

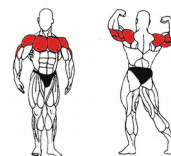


Východisková poloha: Ruky sú položené na adaptéry, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Ťaháme ruky smerom dole k telu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, ramená.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY

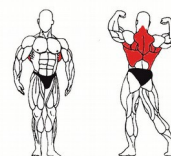


Východisková poloha: Stojíme v predklone, členkový adaptér máme v natiahnutej ruke vo výške ramien.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme adaptér pred telo.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, ramená.

VESLOVANIE V STOJI

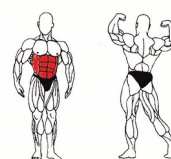


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene s natiiahnutými rukami držíme adaptér.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme ramená peck-decku smerom k telu a pokrčíme ruky v lakt'och.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADY - BRUCHO

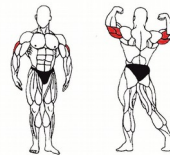


Východisková poloha: Adaptér hornej kladky máme stiahnutý za hlavou.

Vykonanie pohybu: Predkloníme celý trup na stehná.

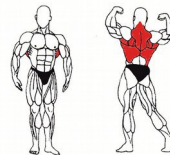
Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo.

SŤAHOVANIE KLADKY



Východisková poloha: Stojíme vzpriamene s pokrčenými rukami.
Vykonanie pohybu: Stiahneme adaptér smerom dole do natiahnutých rúk.
Namáhané svalstvo: Tricepsové svalstvo.

VESLOVANIE - NADHMATOM



Východisková poloha: Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatom.
Vykonanie pohybu: Priťahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v lakťoch.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.