



www.trinfit.cz

TRINFIT HOME GYM GX3

TRN-173-GX3

Návod na použití



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



702 030 255

POKYNY KE CVIČENÍ

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Posouzení Vašeho stavu lékařem je obzvláště důležité, jste-li starší 35 let nebo trpíte jakýmkoliv zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si poříďte vhodnou knihu nebo se poraďte s lékařem. Pro dosažení dobrých výsledků je nutné dodržovat správné stravování a mít dostatek odpočinku.

PRŮBĚH CVIČENÍ

Zahřívací fáze – Během prvních 5 - 10 minut cvičení provádějte jednoduché cviky a cviky pro protažení těla. Během této fáze by mělo dojít k zahřátí svalů, růstu tepové frekvence a rozproudění krevního oběhu.

Fáze cvičení na stroji – Během této fáze udržujte tepovou frekvenci na požadované hodnotě. Během prvních pár týdnů cvičení neudržujte tepovou frekvenci v tréninkové zóně déle než 20 minut. Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka, nikdy dech nezadržujte.

Zklidnění po cvičení – Po cvičení se ještě 5 - 10 minut protahujte. Protahováním po cvičení zrychlíte regeneraci po cvičení a zvyšujete pružnost svalů.

FREKVENCE CVIČENÍ

Pro udržení nebo zlepšení Vaší kondice doporučujeme cvičit 3x týdně s alespoň jedním dnem volna mezi tréninky. Po pár měsících cvičení můžete frekvenci tréninků zvýšit až na 5 tréninků týdně. Zapamatujte si, že pro dosažení dobrých výsledků musí být cvičení pravidelné a stát se pro Vás zábavnou složkou Vašeho života.

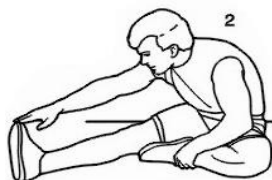
DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volné a plynulé pohyby, nikdy nekmítejte.



1. Předklon ke špičce chodidel

Stůjte s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a pomalu se předkloňte, nohy pomalu natahujte. Uvolněte Vaše záda a ramena a snažte se přitáhnout co k palcům na nohou. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



2. Protážení kolenních šlach

Sedněte si a jednu nohu natáhněte. Chodidlo druhé nohy přitáhněte co nejvíce k sobě a opřete jej o vnitřní stranu stehna napnuté nohy. Snažte se předklonit co nejvíce k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



3. Protážení lýtek a Achillových šlach

Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



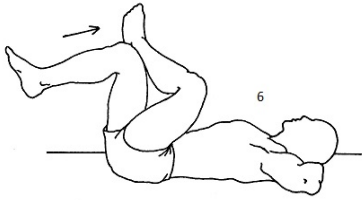
4. Protážení kvadricepsu

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co nejblíže k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



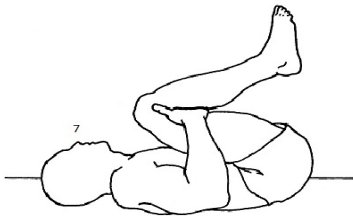
5. Protážení vnitřní strany stehna

Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pocitově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



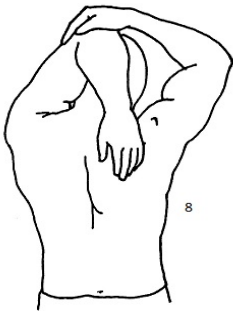
6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžd'ové svaly

V lehu na zádech překřížte dolní končetiny tak, že se levé lýtko opírá o pravé koleno. Uvolněte se, s výdechem přitahujte pravé koleno směrem k bradě. Hlavu, ramena a lokty držte celou plochou na zemi. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte na každou stranu alespoň 3x.



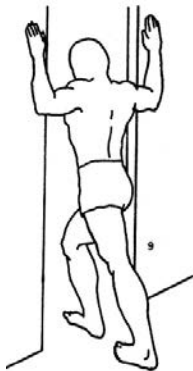
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod kolena, čímž zabráníte nadměrnému zatížení kolen. Uvolněte se, vydechněte, přitáhněte kolena k bradě, a zvedněte boky ze země. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x. Po určité době opět kolena propněte, zabráníte tak možnosti zranění, nebo křeči.



8. Protážení tricepsových svalů

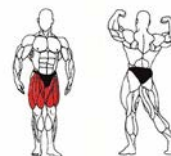
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protážení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



9. Protážení prsních svalů

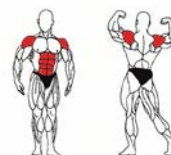
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protážení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

PŘEDKOPÁVÁNÍ



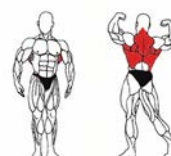
Výchozí poloha: Sedíme se zapřenými nohama o pěnový válec v adaptéru předkopávání.
Provedení pohybu: Bérce zatlačíme do adaptéru a propneme nohy.
Namáhané svalstvo: Přední strana stehen.

ZEVNÍ ROTACE



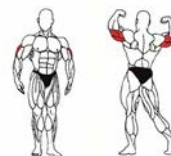
Výchozí poloha: Stojíme s kotníkovým adaptérem v ruce, ruce jsou v předpažení.
Provedení pohybu: Vytahujeme adaptér obloukem směrem ven.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen, břišní svalstvo.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY V SEDĚ PŘED HLAVU



Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně čelem/zády k věži, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ KLADKY



Výchozí poloha: Ruce drží adaptér nadhmatem, stojíme vzpřímeně, lokty tlačíme blízko k tělu.

Provedení pohybu: Natáhneme paže směrem dolů do propnutí.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY ŠIROKÝ ÚCHOP VE STOJI



Výchozí poloha: Stojíme čelem k věži, nadhmatem držíme adaptér na širší ramen, paže jsou téměř napnuté.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér ke stehnům, udržujeme paže stále napnuté.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, triceps.

PŘÍTAHY VE STOJI

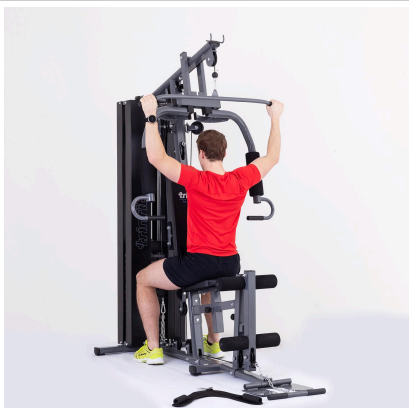


Výchozí poloha: V natažených rukou držíme ramena adaptéru, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme ruce směrem k tělu, lokty táhnou dozadu.

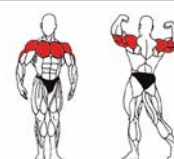
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY V SEDE ZA HLAVU



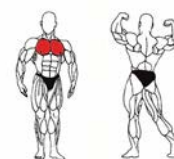
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně čelem/zády k věži, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér za hlavu a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

BENCH PRESS V SEDE



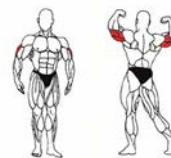
Výchozí poloha: Ramena adaptéru držíme v pokrčených rukou.
Provedení pohybu: Natáhneme paže před sebe.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps.

PECK-DECK



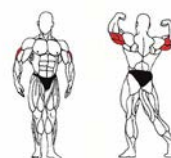
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou opřené o lokty a pokrčené.
Provedení pohybu: Ruce tlačíme obloukem dopředu před sebe.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU – varianta 1



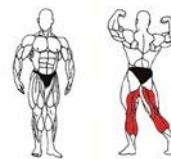
Výchozí poloha: Sedíme s pokrčenýma rukama v lokti, ruce jsou za hlavou, lokty směřují dopředu..
Provedení pohybu: Natáhneme paže dopředu před sebe do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU – varianta 2



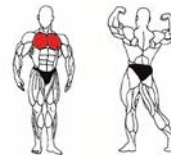
Výchozí poloha: Sedíme s pokrčenýma rukama v lokti, ruce jsou za hlavou, lokty směřují dopředu..
Provedení pohybu: Natáhneme paže dopředu před sebe do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

ZAKOPÁVÁNÍ JEDNONOŽ



Výchozí poloha: Vzpřímený stoj, jedna noha je opřená o pěnový válec adaptéru zakopávání.
Provedení pohybu: Zatačíme do adaptéru umístěného mezi lýtkem a kotníkem, pokrčíme nohu v koleni.
Namáhané svalstvo: zadní sval stehenní, sval lýtkový.

STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky VE STOJI JEDNORUČ



Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s kotníkovým adaptérem v ruce, ruka je mírně pokrčená v úrovni ramene.

Provedení pohybu: Stahujeme kladku směrem před tělo dolů.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU

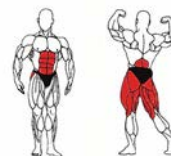


Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženýma rukama, adaptér držíme nadhmatem širokým úchopem.

Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme adaptér směrem k břichu.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

MRTVÝ TAH



Výchozí poloha: Adaptér držíme nadhmatem, předkloníme se s mírně pokrčenýma nohama.

Provedení pohybu: Napřímíme trup do svislé polohy

Namáhané svalstvo: Zadní strana stehen, hýžďový sval, břišní svalstvo, vzpřimovač trupu.

VESLOVÁNÍ – varianta 1



Výchozí poloha: Sedíme na zemi se zapřenýma nohama o nášlapnou platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatem.

Provedení pohybu: Přitahujeme adaptér směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

VESLOVÁNÍ – varianta 2

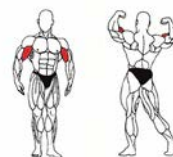


Výchozí poloha: Sedíme na zemi se zapřenýma nohama o nášlapnou platformu, široký adaptér držíme nadhmatem.

Provedení pohybu: Přitahujeme adaptér směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

BICEPS VE STOJI

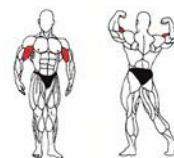


Výchozí poloha: V natažených rukou držíme podhmatem adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme předloktí směrem nahoru.

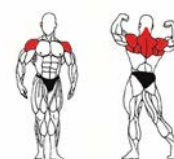
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

BICEPS VE STOJI NADHMATEM



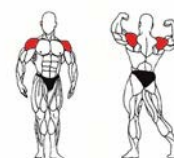
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme nadhmatem adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme předloktí směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Bicipsový sval, předloktí.

PŘÍTAHY K BRADĚ



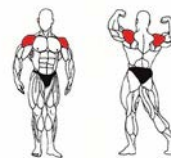
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Ruce krčíme v loktech a adaptér vytahujeme směrem nahoru pod bradu, lokty směřují vzhůru.
Namáhané svalstvo: Svaly ramene

PŘEDPAŽOVÁNÍ



Výchozí poloha: Adaptér spodní kladky držíme nadhmatem, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Předpažíme s adaptérem do výšky ramen.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen.

UPAŽOVÁNÍ NA SPODNÍ KLADCE VE STOJI

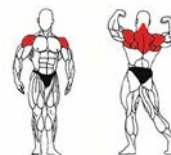


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, v ruce držíme kotníkový adaptér, paže se nachází před tělem v úrovni pasu.

Provedení pohybu: Upažíme do vodorovné polohy.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen.

UPAŽOVÁNÍ V PŘEDKLONU

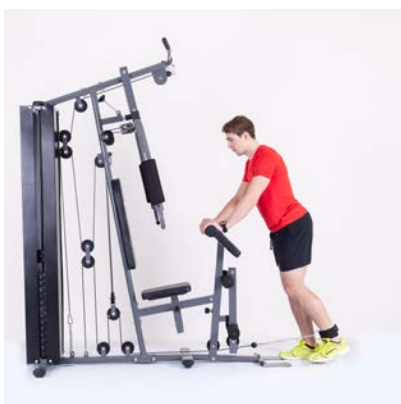
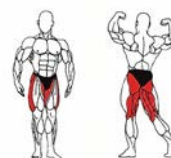


Výchozí poloha: V předklonu s rovnými zády držíme kotníkový adaptér.

Provedení pohybu: Upažíme do strany.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen, zádové svalstvo.

ZANOŽOVÁNÍ



Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s kotníkovým adaptérem na jedné noze, opíráme se o bicepsový pult.

Provedení pohybu: Nataženou nohou pokrčením zanožíme.

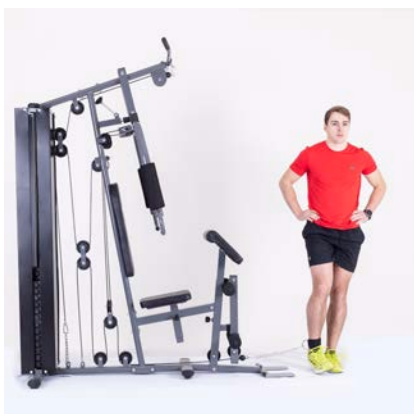
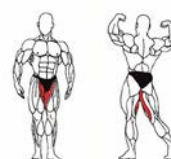
Namáhané svalstvo: Hýžděvý sval, zadní strana stehen.

VNĚJŠÍ UNOŽOVÁNÍ



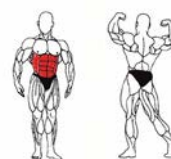
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem ven.
Namáhané svalstvo: Hýžďový sval.

VNITŘNÍ UNOŽOVÁNÍ



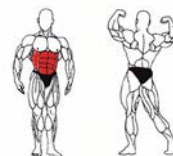
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem dovnitř.
Namáhané svalstvo: Přitahovače nohou.

ÚKLONY



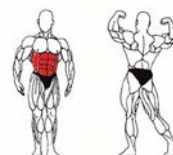
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, nebo s lehkým úklonem do strany, v natažené ruce držíme kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Provedeme úklon na opačnou stranu.
Namáhané svalstvo: Příčný a šikmý břišní sval.

PŘEDKLONY



Výchozí poloha: Adaptér držíme na hrudníku.
Provedení pohybu: Předkloníme celý trup na stehna.
Namáhané svalstvo: Přímý břišní sval.

PŘEDKLONY NA HORNÍ KLADCE



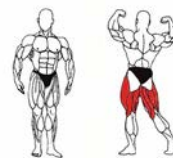
Výchozí poloha: Adaptér horní kladky máme stažený za hlavou.
Provedení pohybu: Předkloníme celý trup na stehna.
Namáhané svalstvo: Přímý břišní sval.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ ZA HLAVU



Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně čelem k věži, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k šiji a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

ZAKOPÁVÁNÍ S KOTNÍKOVÝM ADAPTÉREM



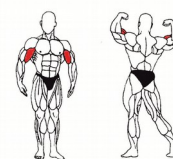
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Pokrčíme nohu v koleni.
Namáhané svalstvo: Zadní strana stehen.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU - PODHMATEM



Výchozí poloha: Předklon s nataženými rukama podhmatem úzkým úchopem.
Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme adaptér směrem k břichu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, biceps.

BICEPS SE SPODNÍ KLADKOU



Výchozí poloha: Ruce jsou opřené o bicepsovou opěrku, v natažených rukou držíme adaptér spodní kladky.
Provedení pohybu: Krčíme ruce v lokti a přitáhneme adaptér spodní kladky směrem k bradě.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.