



www.trinfit.cz

TRINFIT HOME GYM GX1

TRN-171-GX1

Návod na použití



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



02 030 255

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.



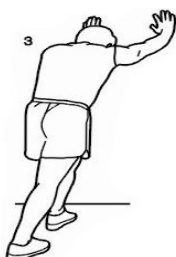
1. Předklon ke špičce chodidel

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. Protažení 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. Protažení 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.



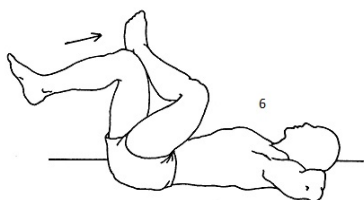
4. Protažení kvadricepsu

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.



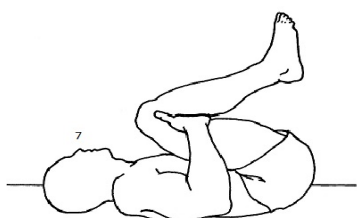
5. Protažení vnitřní strany stehna

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.



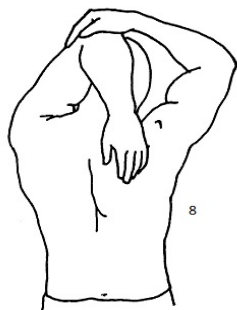
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

V lehu na zádech překřižte 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.



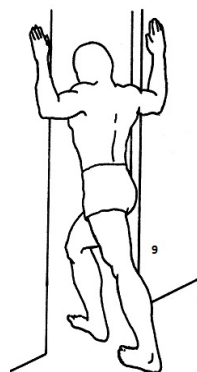
7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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. Protažení tricepsových svalů

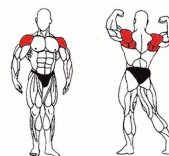
Vstoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte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



9. Protažení prsních svalů

Vstoje 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 protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY ÚZKÝ ÚCHOP

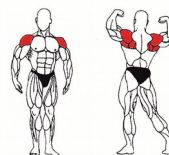


Výchozí poloha: Ruce jsou položeny na adaptéru, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Táhneme ruce směrem dolů k tělu.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, ramena.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY ŠIROKÝ ÚCHOP

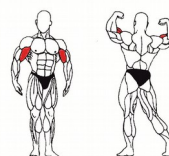


Výchozí poloha: Ruce jsou položeny na adaptéru, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Táhneme ruce směrem dolů k tělu.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, ramena.

BICEPS VE STOJE

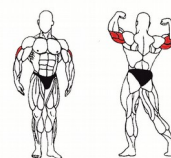


Výchozí poloha: V natažených rukou držíme adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.

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

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PŘÍTAHY K BRADĚ

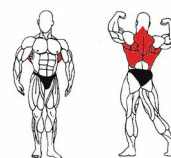


Výchozí poloha: V natažených rukou držíme adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Ruce krčíme v loktech a adaptér vytahujeme směrem nahoru pod bradu, lokty směřují vzůru.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PŘED HLAVU

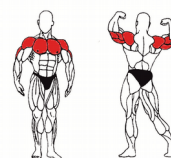


Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně čelem k věži, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

TLAKY V SEDĚ

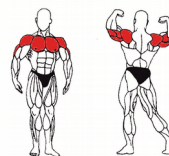


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou pokrčené.

Provedení pohybu: Natáhneme ruce dopředu před sebe.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, ramena.

TLAKY V SEDĚ

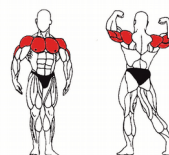


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou pokrčené.

Provedení pohybu: Natáhneme ruce dopředu před sebe.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, ramena.

PECK-DECK

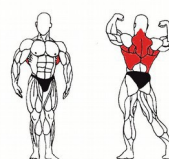


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou opřené o lokty a pokrčené.

Provedení pohybu: Přitáhneme obě ruce k sobě.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, ramena.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY V SEDĚ ZA HLAVU

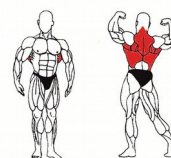


Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně s opřenými zády, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér za hlavu a lokty tlačíme směrem dolů.

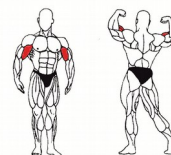
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY PŘED HLAVU



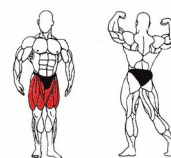
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

BICEPS SE SPODNÍ KLADKOU



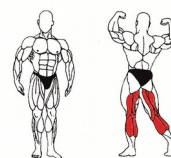
Výchozí poloha: Ruce jsou opřené o bicepsovou opěrku, v natažených rukou držíme adaptér spodní kladky.
Provedení pohybu: Krčíme ruce v lokti a přitáhneme adaptér spodní kladky směrem k bradě.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PŘEDKOPÁVÁNÍ



Výchozí poloha: Sedíme se zapřenýma nohama o pěnový válec v adaptéru předkopávání.
Provedení pohybu: Bérce zatlačíme do adaptéru a propneme nohy.
Namáhané svalstvo: Stehenní sval.

ZAKOPÁVÁNÍ JEDNONOŽ

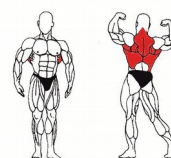
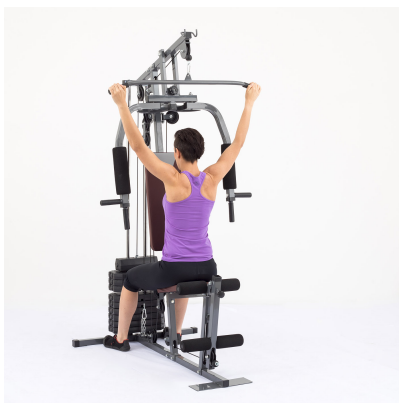


Výchozí poloha: Vzpřímený stoj, jedna noha je opřená o pěnový válec adaptéru zakopávání.

Provedení pohybu: Zatlačíme do adaptéru umístěného mezi lýtkem a kotníkem, pokrčíme nohu v koleni.

Namáhané svalstvo: Zadní sval stehenní.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY ZA HLAVU

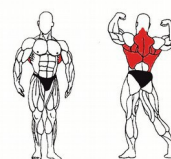


Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér za hlavu a lokty tlačíme směrem dolů.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY PŘED HLAVU

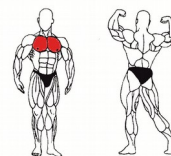


Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.

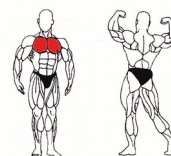
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

PECK-DECK



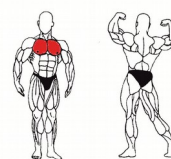
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou opřené o lokty a pokrčené.
Provedení pohybu: Přitáhneme obě ruce k sobě.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

TLAKY V SEDĚ



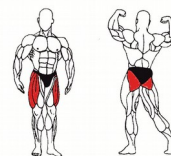
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou pokrčené.
Provedení pohybu: Natáhneme ruce dopředu před sebe.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

TLAKY V SEDĚ



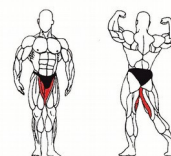
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou pokrčené.
Provedení pohybu: Natáhneme ruce dopředu před sebe.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

VNĚJŠÍ UNOŽOVÁNÍ



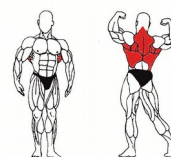
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem ven.
Namáhané svalstvo: Hýžděový sval.

VNITŘNÍ UNOŽOVÁNÍ



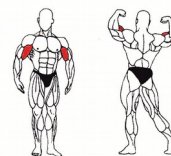
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem dovnitř.
Namáhané svalstvo: Přitahovače nohou.

VESLOVÁNÍ - PODHMATEM



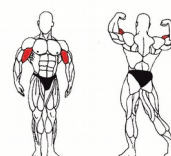
Výchozí poloha: Sedíme na zemi se zapřenými nohama o nášlapnou platformu, tricepsový adaptér držíme podhmatem.
Provedení pohybu: Přitahujeme adaptér směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

BICEPS VE STOJI



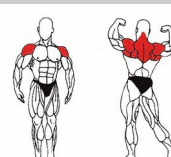
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme ruce směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

BICEPS VE STOJI NADHMATEM



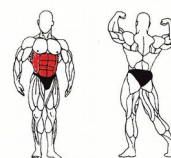
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Ruce krčíme v loktech a přitáhneme ruce směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval, předloktí.

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.

ÚKLONY

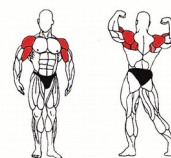


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, nebo s lehkým úklonem do strany, v natažené ruce držíme kotníkový adaptér.

Provedení pohybu: Provedeme úklon na opačnou stranu.

Namáhané svalstvo: Příčný a šikmý břišní sval.

UPAŽOVÁNÍ

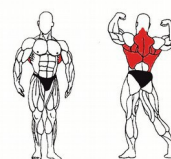


Výchozí poloha: V předklonu, nebo v poloze na všech čtyřech máme na zápěstí připevněný kotníkový adaptér.

Provedení pohybu: Upažíme strannou do výšky ramen.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, ramena.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU

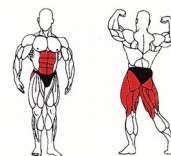


Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženými rukama, adaptér držíme nadhmatem širokým úchopem.

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

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

MRTVÝ TAH

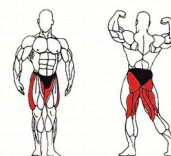


Výchozí poloha: Adaptér držíme nadhmatem, předkloníme se s mírně pokrčenýma nohama.

Provedení pohybu: Napřímíme trup do svislé polohy

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

ZANOŽOVÁNÍ

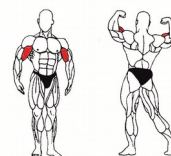


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s kotníkovým adaptérem na jedné noze, opíráme se o ramena adaptéru.

Provedení pohybu: Nataženou nohou zanožíme.

Namáhané svalstvo: Hýžďový sval, zadní strana stehen.

BICEPS V SEDĚ

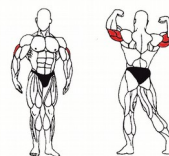


Výchozí poloha: Ruce jsou opřené o bicepsovou opěrku, v natažených rukou držíme adaptér spodní kladky.

Provedení pohybu: Krčíme ruce v lokti a přitáhneme adaptér spodní kladky směrem k bradě.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

BICEPS NADHMATEM V SEDĚ

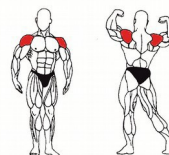


Výchozí poloha: Ruce jsou opřené o bicepsovou opěrku, v natažených rukou držíme adaptér spodní kladky.

Provedení pohybu: Krčíme ruce v lokti a přitáhneme adaptér spodní kladky směrem k bradě.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PŘEDPAŽOVÁNÍ JEDNORUČ

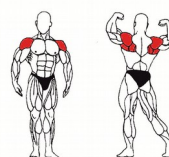


Výchozí poloha: Kotníkový adaptér držíme nadhmatem, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Předpažíme s adaptérem do výšky ramen.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY

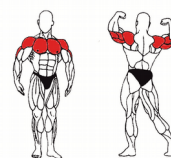


Výchozí poloha: Ruce jsou položené na adaptéru, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Táhneme ruce směrem dolů k tělu.

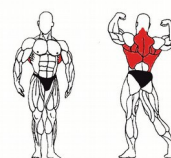
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, ramena.

STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky



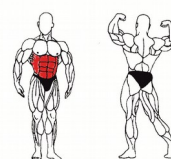
Výchozí poloha: Stojíme v předklonu, kotníkový adaptér máme v natažené ruce ve výšce ramen.
Provedení pohybu: Přitáhneme adaptér před tělo.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, ramena.

VESLOVÁNÍ VE STOJÍ



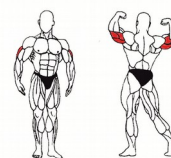
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s nataženýma rukama držíme adaptér.
Provedení pohybu: Přitáhneme ramena peck-decku směrem k tělu a pokrčíme ruce v loktech.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky - BŘICHO



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

STAHOVÁNÍ KLADKY

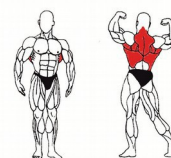


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s pokrčenýma rukama.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér směrem dolů do natažených rukou.

Namáhané svalstvo: Tricepsové svalstvo.

VESLOVÁNÍ - NADHMATEM



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.