



www.trinfit.cz

TRINFIT Vario LX7

TRN-117-LX7

Návod k 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.



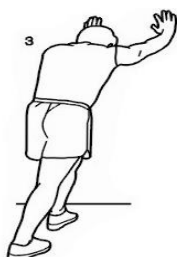
1. Předklon ke špičce chodidel

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. Protahování 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. Protahování 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.



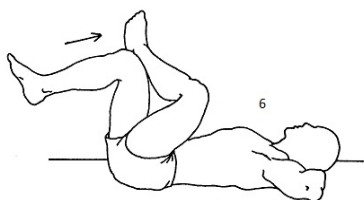
4. Protahování kvadricepsu

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.



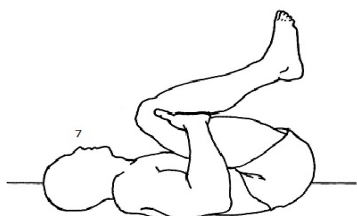
5. Protahování vnitřní strany stehna

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.



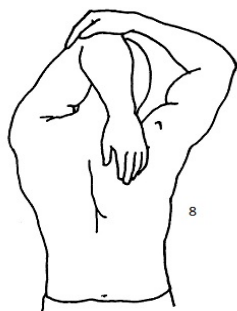
6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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.



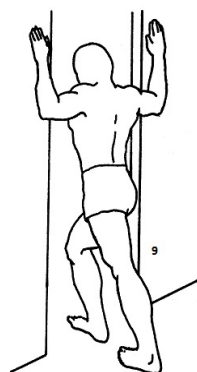
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod kolena, čímž zabráníte nadměrnému zatížení kolenního kloubu. 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

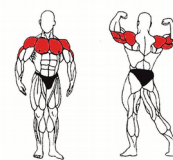
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik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

TLAKY S ČINKOU V LEŽE

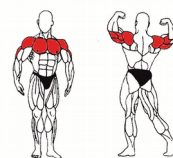


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce s činkou jsou pokrčené v přirozené poloze.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní sval.

TLAKY S ČINKOU V LEŽE NA ZVEDNUTÉ LAVICI

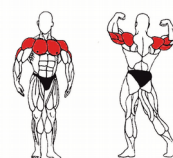


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce s činkou jsou pokrčené v přirozené poloze.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní sval.

TLAKY S ČINKOU V LEŽE S VYTOČENÍM DLANÍ

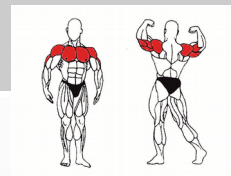


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce s činkou jsou pokrčené v přirozené poloze.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní sval.

TLAKY S ČINKOU V LEŽE

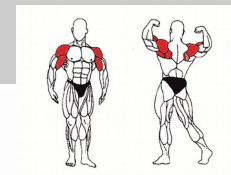


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce s jednoručními činkami jsou pokrčené v přirozené poloze, nohy jsou zapřené o pěnový válec.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní sval.

TLAKY S ČINKOU V SEDĚ

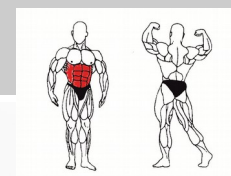


Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavici s pokrčenýma rukama v lokti, lokty jsou v úrovni ramen.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru nad hlavu.

Namáhané svalstvo: Ramena, biceps.

LEH SED

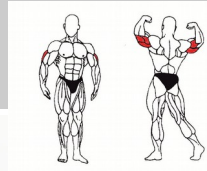


Výchozí poloha: Leh na zádech, tělo vzpřímené nahoru, nohy jsou zapřené o pěnové válce.

Provedení pohybu: Přitáhneme tělo ke stehnům.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo.

TRICEPSOVÝ TLAK S OPŘENÍM O LAVICI

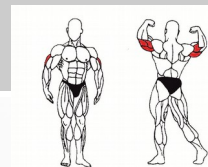


Výchozí poloha: Jedna ruka a noha je opřená o lavičku, v jedné ruce držíme jednoruční činku. Ruka je pokrčená v lokti v úrovni ramena.

Provedení pohybu: Ruku natáhneme směrem dozadu do propnutí, kdy loket je v úrovni ramena.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TRICEPSOVÝ TLAK V LEŽE

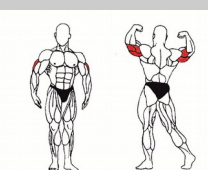


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce jsou natažené směrem nahoru nad prsami.

Provedení pohybu: Ruce pokrčíme v lokti směrem k obličeji, lokty zůstanou ve stejné pozici.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TRICEPSOVÝ TLAK V SEDĚ

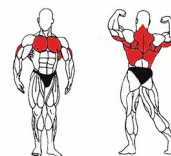


Výchozí poloha: V sedě na lavičce, napnuté ruce drží jednoruční činku nad hlavou.

Provedení pohybu: Ruce krčíme v lokti směrem za záda, lokty zůstanou ve stejné pozici.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PULLOVER

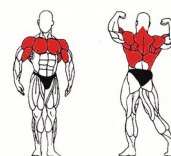


Výchozí poloha: Tělo položené na lavici hrudníkem a rameny, napnuté ruce drží jednoruční činku nad hlavou.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem za hlavu, pohyb je v ramenou.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly, prsní svaly, triceps.

ROZPAŽOVÁNÍ V SEĎĚ

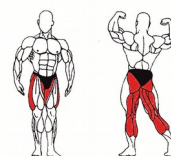


Výchozí poloha: V sedě na lavici, předklon s vytažením těla vpřed, ruce jsou podél těla směrem dolů k zemi.

Provedení pohybu: Ruce zvedáme nahoru do výšky ramen a od těla.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, ramena, biceps, prsní sval.

DŘEPEY JEDNONOŽ S OPOROU

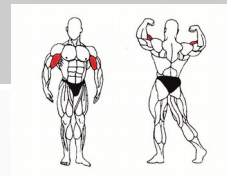


Výchozí poloha: Jedna noha opřená o lavičku špičkou chodidla, koleno pokrčené, druhá noha je natažená a stojná.

Provedení pohybu: Krčíme přední nohu v kolenu a pohybujeme se směrem dolů a nahoru.

Namáhané svalstvo: Hýžďový sval, harmstring, lýtkový sval.

BICEPSOVÉ TLAKY



Výchozí poloha: Sed na lavici s opřenými zády, ruce jsou volně podél těla.

Provedení pohybu: Krčíme ruce v lokti s dlaněmi směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.