



www.trinfit.cz

TRINFIT Vario LX7

TRN-117-LX7

Návod na použitie



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



702 030 255

POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred zahájením akéhokoli'vek 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 ponat'ahovanie 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.

Zkl'udňovacia fáza po cvičení – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponat'ahujte. Ponat'ahovaním sa po cvičení zrýchlite regeneráciu po cvičení a zvyšujete pružnosť svalov.

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 chodidiel



Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly nat'ahujte. 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, pata zatlačí do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



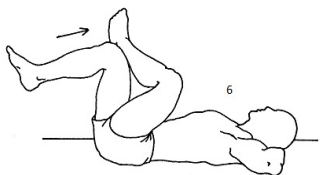
4. Natiahnutie kvadricepsu

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



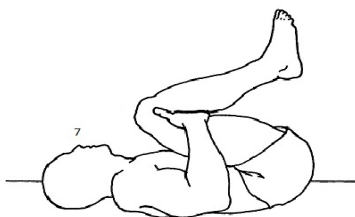
5. Natiahnutie vnútornej strany stehna

Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené koleno 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 prekrižte dolné končatiny tak, aby sa ľavé lýtko opieralo o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom pritiahujte 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



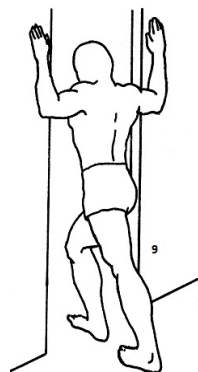
7. Natiahnutie spodnej časti trupu – bedrová oblasť

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



8. Natiahnutie tricepsových svalov

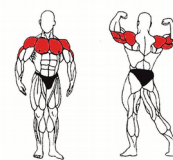
V stoj alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakteť, vydýchnite a zatlačte lakteť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvihnutého lakt'u o stenu. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19.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



9. Natiahnutie prsných svalov

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

TLAKY S ČINKOU V LEŽE

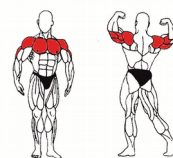


Východisková poloha: L'ah na chrbte, ramená položené na lavičke, ruky s činkou sú pokrčené v prirodzenej polohe.

Vykonanie pohybu: Ruky natiahneme smerom hore.

Namáhané svalstvo: Prsný sval.

TLAKY S ČINKOU V LEŽE NA ZDVIHNUTEJ LAVICI

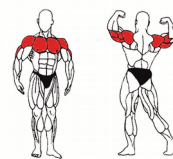


Východisková poloha: L'ah na chrbte, ramená položené na lavičke, ruky s činkou sú pokrčené v prirodzenej polohe.

Vykonanie pohybu: Ruky natiahneme smerom hore.

Namáhané svalstvo: Prsný sval.

TLAKY S ČINKOU V LEŽE S VYTOČENÍM DLANÍ

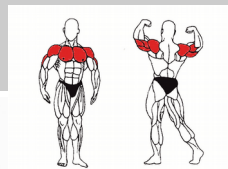


Východisková poloha: L'ah na chrbte, ramená položené na lavičke, ruky s činkou sú pokrčené v prirodzenej polohe.

Vykonanie pohybu: Ruky natiahneme smerom hore.

Namáhané svalstvo: Prsný sval.

TLAKY S ČINKOU V LEŽE

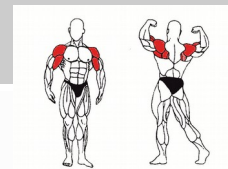


Východisková poloha: L'ah na chrbte, ramená položené na lavičke, ruky s jednoručnými činkami sú pokrčené v prirodzenej polohe, nohy sú zapreté o penový valec.

Vykonanie pohybu: Ruky natiahneme smerom hore.

Namáhané svalstvo: Prsný sval.

TLAKY S ČINKOU V SEDE

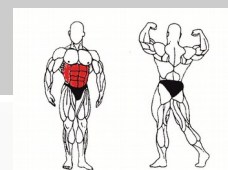


Východisková poloha: Vzpriamený sed na lavici s pokrčenými rukami v lakti, lakťe sú na úrovni ramien.

Vykonanie pohybu: Ruky natiahneme smerom hore nad hlavu.

Namáhané svalstvo: Ramená, biceps.

L'AH SED

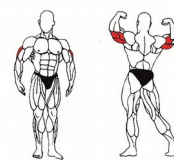


Východisková poloha: L'ah na chrbte, telo vzpriamené hore, nohy sú zapečené o penové válce.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme telo ku stehnám.

Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo.

TRICEPSOVÝ TLAK S OPRENÍM O LAVICU

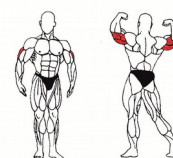


Východisková poloha: Jedna ruka a noha je opretá o lavičku, v jednej ruke držíme jednoručnú činku. Ruka je pokrčená v lakti na úrovni ramena.

Vykonanie pohybu: Ruku natiahneme smerom dozadu do prepnutia, tak aby bol lakť na úrovni ramena.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TRICEPSOVÝ TLAK V LEŽE

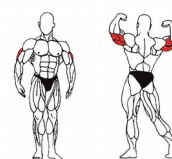


Východisková poloha: L'ah na chrbte, ramená položené na lavičke, ruky sú natiahnuté smerom hore nad prsiami.

Vykonanie pohybu: Ruky pokrčíme v lakti smerom k tvári, lakťe zostanú v rovnakej pozícii.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TRICEPSOVÝ TLAK V SEDE

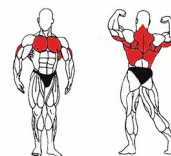


Východisková poloha: V sede na lavici, napnuté ruky držia jednoručnú činku nad hlavou.

Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakti smerom za chrbtom, lakťe zostanú na rovnakej pozícii.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PULLOVER

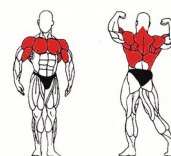


Východisková poloha: Telo položené na lavici hrudníkom a ramenami, napnuté ruky drží jednoručnú činku nad hlavou.

Vykonanie pohybu: Ruky natiahneme smerom za hlavu, pohyb je v ramenách.

Namáhané svalstvo: Svaly chrbtu, prsné svaly, triceps.

ROZPAŽOVANIE V SEDE

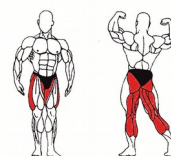


Východisková poloha: V seде na lavici, predklon s vytiahnutím tela vpred, ruky sú pozdĺž tela smerom dolu k zemi.

Vykonanie pohybu: Ruky dvíhame hore do výšky ramien a od tela.

Namáhané svalstvo: Široký chrbtový sval, ramená, biceps, prsný sval.

DREPY JEDNONOŽ S OPOROU

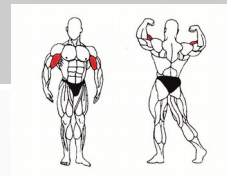


Východisková poloha: Jedna noha opretá o lavičku špičkou chodidla, koleno pokrčené, druhá noha je natiahnutá a stojná.

Vykonanie pohybu: Krčíme prednú nohu v kolene a pohybujeme sa smerom hore a dolu.

Namáhané svalstvo: svaly zadku, harmstring, lýtkový sval.

BICEPSOVÉ TLAKY



Východisková poloha: Sed na lavici s opretým chrbtom, ruky sú voľne pozdĺž tela.

Vykonanie pohybu: Krčíme ruky v lakti s dlaňami smerom hore.

Namáhan svalstvo: Bicepsov svl.