



www.trinfit.cz

TRINFIT HOME GYM GX7

TRN-177-GX7

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 akýmikoli'vek 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.



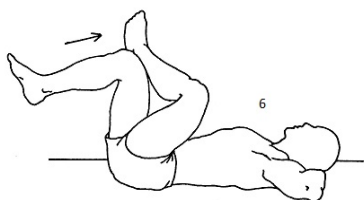
4. Natiahnutie kvadricepsu

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



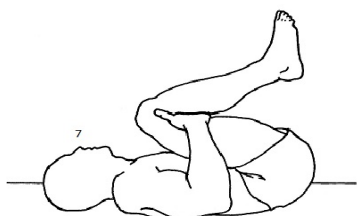
5. Natiahnutie vnútornej strany stehna

Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená 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.



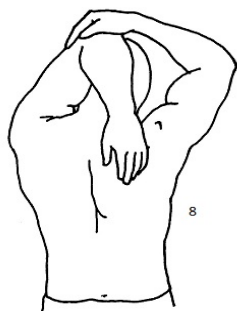
6. Natiahnutie ohýbačov bedier, svalov zadku

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 zotrvajte, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



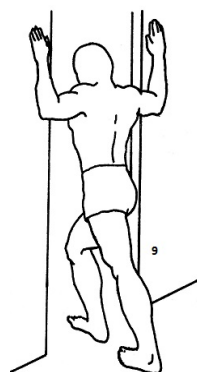
7. Natiahnutie spodnej časti trupu – bedrová oblasť

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



8. Natiahnutie tricepsových svalov

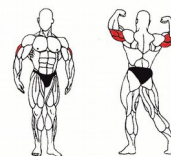
V stoj alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakteť, vydýchnite a zatlačte lakteť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvihnutého lakt'u o stenu. V krajnej polohe zotrvajte, kým nenapočítate do 19.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

KLIKY NA BRADLÁCH

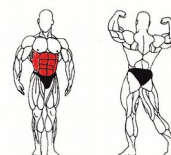


Východisková poloha: Držíme sa natiahnutými rukami o bradlá.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakti a vedieme pohyb telom smerom dole.

Namáhané svalstvo: Triceps.

PRÍŤAHY KOLIEN VO VISE

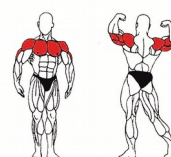


Východisková poloha: Opreté ruky drží madlá bradiel, nohy sú voľne vyvesené dole.

Vykonanie pohybu: Príťah kolien smerom k hrudníku.

Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo.

BENCH PRESS V SEDE – ÚZKY ÚCHOP

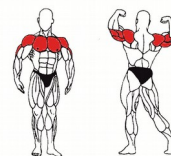


Východisková poloha: Ramená adaptéru držíme v pokrčených rukách.

Vykonanie pohybu: Natiahneme paže pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, triceps.

BENCH PRESS V SEDE

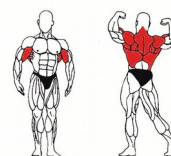


Východisková poloha: Ramená adaptéru držíme v pokrčených rukách.

Vykonanie pohybu: Natiahneme paže pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, triceps.

PRÍŤAHY V SEDE – spodné madlá

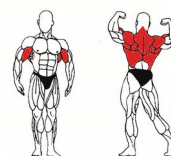


Východisková poloha: Natiahnuté ruky držia ramená adaptéru.

Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakti a ťaháme lakťe smerom dozadu a dole.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PRÍŤAHY V SEDE – horné madlá

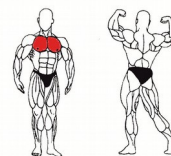


Východisková poloha: Natiahnuté ruky držia ramená adaptéru.

Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakti a ťaháme lakťe smerom dozadu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PECK-DECK

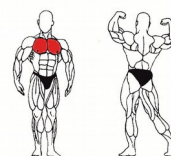


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú mierne pokrčené.

Vykonanie pohybu: Ruky tlačíme oblúkom dopredu pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

TLAKY NA PRSNÉ SVALY

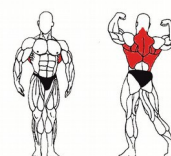


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú pokrčené.

Vykonanie pohybu: Ruky tlačíme dopredu pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

STAHOVANIE HORNEJ KLADKY V SEDE ZA HLAVU

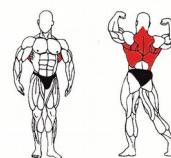


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene s opretým chrbtom, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

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

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

STAHOVANIE HORNEJ KLADKY V SEDE PRED HLAVU

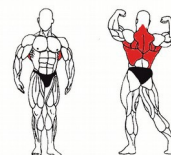


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene čelom k veži, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

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

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

PRÍTAHY V STOJI

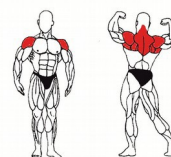


Východisková poloha: Stojíme čelom k veži, v natiahnutých rukách držíme adaptér.

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

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

PRÍTAHY K BRADE

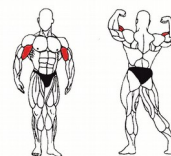


Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakt'och a adaptér vyt'ahujeme smerom hore pod bradu, lakťe smerujú hore.

Namáhané svalstvo: Svaly ramien.

BICEPS V STOJI NADHMATOM

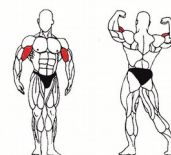


Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme nadhmatom adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakt'och a pritiahneme predlaktie smerom hore.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval, predlaktie.

BICEPS V STOJI

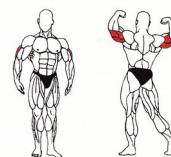


Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme podhmatom adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakt'och a pritiahneme predlaktie smerom hore.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

TRICEPSOVÉ STAHOVANIE Kladky

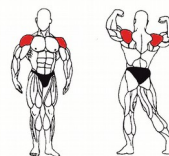


Východisková poloha: Ruky držia adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakťe tlačíme blízko k telu.

Vykonanie pohybu: Natiahneme paže smerom dole do prepnutia.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TLAKY NA RAMENÁ

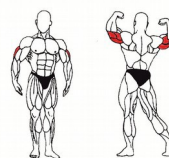


východisková poloha: Sedíme v mierne predklonenej pozícii, v pokrčených rukách držíme ramená adaptéru.

Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky smerom hore.

Namáhané svalstvo: Svaly ramien.

BICEPS V SEDE

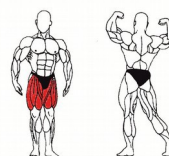


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v rukách držíme adaptéry.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakt'och a pritiahneme predlaktia smerom hore.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PREDKOPÁVANIE

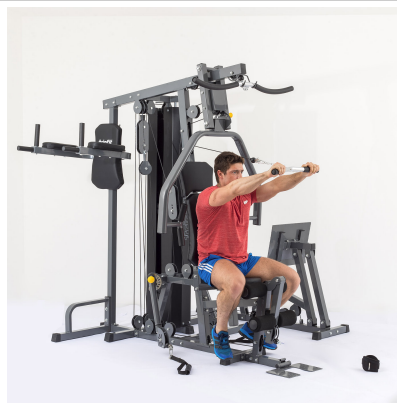
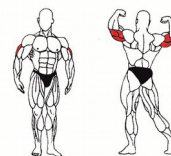


Východisková poloha: Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéry predkopávania.

Vykonanie pohybu: Predkolenia zatlačíme do adaptéru a prepneme nohy.

Namáhané svalstvo: Predná strana stehien.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU

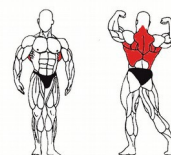


Východisková poloha: Sedíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakťe smerujú dopredu.

Vykonanie pohybu: Natiahneme paže dopredu pred seba do prepnutia.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PRÍTAHY V PREDKLONE

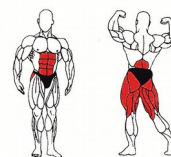


Východisková poloha: Stojíme v predklone s natiahnutými rukami, adaptér držíme nadhmatom širokým úchopom.

vykonanie pohybu: Krčíme lakťe a pritiahneme adaptér smerom k bruchu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

MŔTVY ŤAH

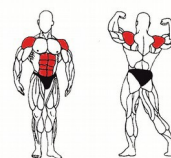


Východisková poloha: Adaptér držíme nadhmatom, predkloníme sa s mierne pokrčenými nohami.

Vykonanie pohybu: Napriamime trup do zvislej polohy

Namáhané svalstvo: Zadná strana stehien, svaly zadku, brušné svalstvo, vzpriamovač trupu.

VONKAJŠIA ROTÁCIA

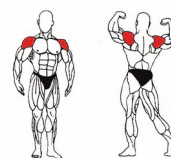


Východisková poloha: Stojíme s členkovým adaptérom v ruke, ruky sú v predpažení.

Vykonanie pohybu: Vytáhneme adaptér oblúkom smerom von.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien, brušné svalstvo.

UPAŽOVANIE NA SPODNEJ KLADKE V STOJI

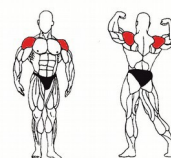


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene, v ruce držíme členkový adaptér, paže sa nachádzajú pred telom v úrovni pásu.

Vykonanie pohybu: Upažíme do vodorovnej polohy.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

PREDPAŽOVANIE JEDNORUČ

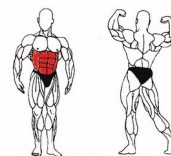


Východisková poloha: Členkový adaptér držíme nadhmatom, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Predpažíme s adaptérom do výšky ramien.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

ÚKLONY

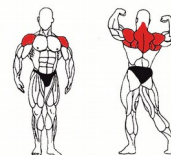


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene, alebo s miernym úklonom do strany, v natiahnutých rukách držíme členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Vykonáme úklon na opačnú stranu.

Namáhané svalstvo: Priamy a šikmý brušný sval.

ROZPAŽOVANIE V STOJI

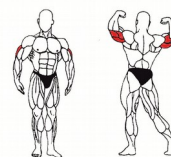


Východisková poloha: Stojíme čelom k veži, v natiahnutých rukách držíme adaptéry.

Vykonanie pohybu: Ruky ťaháme smerom dozadu a dlane idú smerom hore.

Namáhané svalstvo: Svaly ramien, medzi lopatkové svaly.

FRANCÚZKY TLAK - TRICEPS

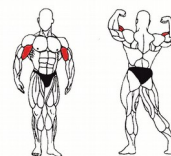


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v pokrčených rukách držíme adaptéry.

Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky smerom dopredu.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

BICEPS V ROZPAŽENÍ

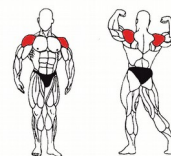


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v mierne pokrčených rukách v lakti držíme adaptér.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme ruky smerom k sebe a pokrčíme lakť do väčšieho uhlu.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

ROZPAŽOVANIE V SEDE

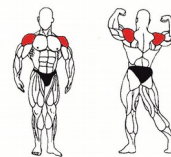


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v natiahnutých rukách držíme adaptéry.

Vykonanie pohybu: Ruky ťaháme smerom hore do výšky ramien.

Namáhané svalstvo: Svaly ramien.

TLAKY NA RAMENÁ

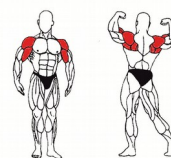


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v pokrčených rukách v lakti držíme adaptér.

Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky smerom hore.

Namáhané svalstvo: Svaly ramien.

STAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PODHMATOM

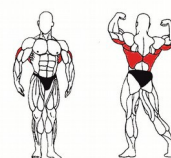


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky podhmatom.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme adaptér smerom dole a pokrčíme ruky v lakt'och.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly, biceps.

STAHOVANIE HORNEJ KLDKY ŠIROKÝ ÚCHOP V STOJI

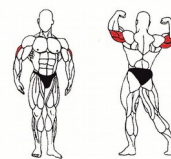


Východisková poloha: Stojíme čelom k veži, nadhmatom držíme adaptér na šírku ramien, paže sú napnuté.

Vykonaie pohybu: Stiahneme adaptér ku stehnám, udržujeme paže stále napnuté.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, triceps.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU S ADAPTÉROO

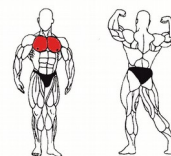


Východisková poloha: Sedíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakťe smerujú dopredu.

Vykonanie pohybu: Natiahneme paže dopredu pred seba do prepnutia.

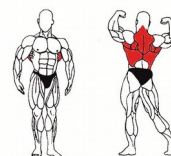
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PREDPAŽENIE S VNITRNOU ROTÁCIOU



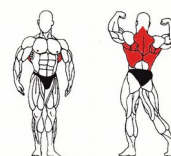
Východisková poloha: Stojíme bokom k veži, v jednej ruke držíme adaptér spodnej kladky.
Vykonanie pohybu: Pritiahneme adaptér smerom hore.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

VESLOVANIE – NADHMATOM



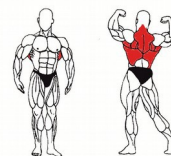
Východisková poloha: Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatom.
Vykonanie pohybu: Prit'ahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v lakt'och.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

VESLOVANIE – PODHAMTOM



Východisková poloha: Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, tricepsový adaptér držíme podhmatom.
Vykonanie pohybu: Prit'ahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v lakt'och.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

VESLOVANIE – JEDNORUČNÝ ADAPTÉR

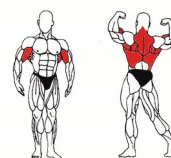


východisková poloha: Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, bočné adaptéry držíme nadhmatom.

Vykonanie pohybu: Prit'ahujeme adaptéry smerom na brucho a krčíme ruky v lakt'och.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PRÍTAHY V PREDKLONE PODHMATOM

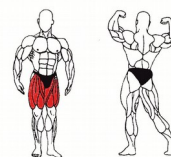


Východisková poloha: Stojíme v predklone čelom k veži, v natiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme ruky smerom k telu a krčíme v lakt'och.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, biceps.

LEG PRESS

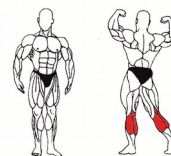


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom a pokrčenými nohami v kolenách.

Vykonanie pohybu: Natiahneme nohy smerom dopredu.

Namáhané svalstvo: Stehenné svalstvo.

VÝPONY

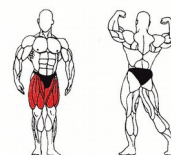


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, nohy sú natiahnuté, chodidlá sú opté iba o špičky.

Vykonanie pohybu: Zatlačíme do špičiek.

Namáhané svalstvo: Lýtkové svaly.

PREDKOPÁVANIE

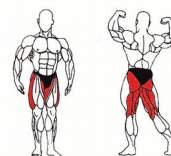


Východisková poloha: Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéri predkopávania.

Vykonanie pohybu: Predkolenia zatlačíme do adaptéru a prepneme nohy.

Namáhané svalstvo: Predná strana stehien.

ZANOŽOVANIE

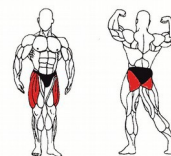
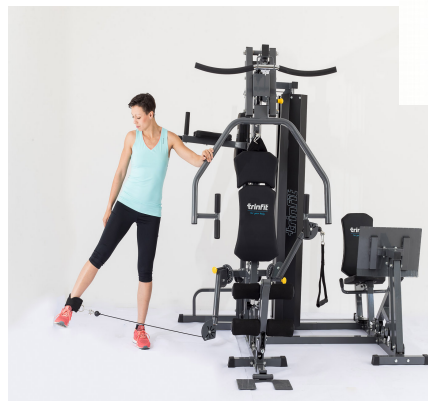


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene s členkovým adaptérom na jednej nohe, opierame sa o ramená adaptéru.

Vykonanie pohybu: Natiahnutou nohou zanožíme.

Namáhané svalstvo: Sval zadku, zadná strana stehien.

VONKAJŠIE UNOŽOVANIE

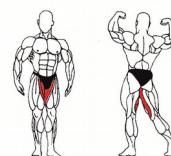
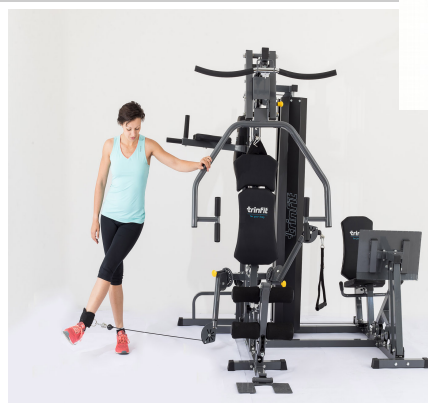


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Unožíme stranou smerom von.

Namáhané svalstvo: Svaly zadku.

VNÚTORNÉ UNOŽOVANIE

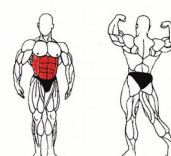


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Unožíme stranou smerom dovnútra.

Namáhané svalstvo: Prit'ahovače nôh.

ÚKLONY

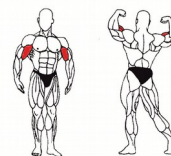
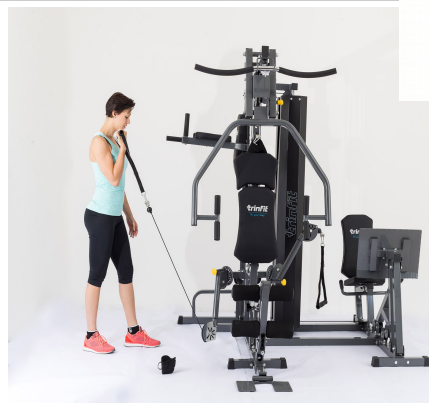


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene, alebo s miernym úklonom do strany, v natiahnutej ruke držíme členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Vykonáme úklon na opačnú stranu.

Namáhané svalstvo: Priamy a šikmý brušný sval.

BICEPSOVÝ ZVIH JEDNORUČ

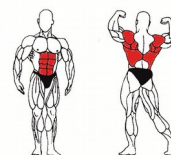
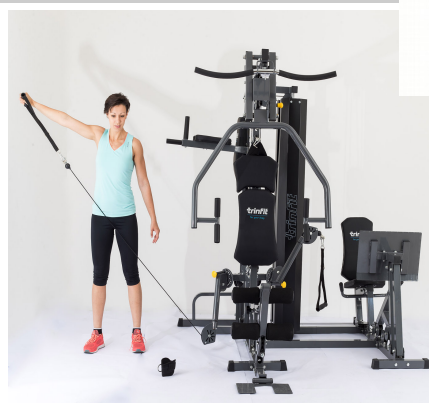


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene čelom k veži, v natiahnutej ruke držíme členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme adaptér smerom k ramenu.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

VONKAJŠIA ROTÁCIA SO SPODNOU KLADKOU

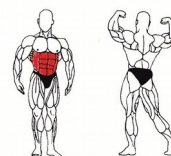


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene s členkovým adaptérom v rukách, ruky sú natiahnuté pred telom v úrovni pasu.

Vykonanie pohybu: Vyt'ahujeme adaptér oblúkom smerom hore do upaženia.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, svaly ramena, brušné svalstvo.

PRÍTAHY KOLIEN VO VISE

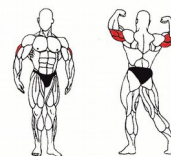


Východisková poloha: Ruky sú opreté o lakte, chrbát sa opiera o chrbtovú opierku.

Vykonanie pohybu: Prit'ahujeme pokrčené kolená smerom k hrudníku.

Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo.

KLIKY NA BRADLÁCH

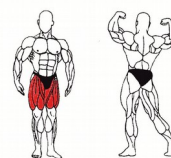


Východisková poloha: Držíme sa natiahnutými rukami o bradlá.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakti a vedieme pohyb telom smerom dole.

Namáhané svalstvo: Triceps.

LEG PRESS



Východisková poloha: Sedíme s opretým chrtom a pokrčenými nohami v kolenách.

Vykonanie pohybu: Natiahneme nohy smerom dopredu.

Namáhané svalstvo: Stehenné svalstvo.