



www.trinfit.cz

TRINFIT Vario LX4

TRN-114-LX4

Návod na použitie



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



702 030 255

POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vášho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší ako 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými ťažkosťami. Nasledujúce pokyny Vám pomôžu rozvrhnúť cvičebný program. Pre konkrétne informácie o cvičení si kúpte vhodnú knihu alebo sa poraďte s lekárom. Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je nutné dodržiavať správne stravovanie a mať dostatok odpočinku.

PRIEBEH CVIČENIA

Zahrievacia fáza – Počas prvých 5 - 10 minút cvičenia robte jednoduché cviky a cviky pre pretiahnutie tela. Počas tejto fázy by malo dôjsť k zvýšeniu telesnej teploty, tepovej frekvencie a rozprúdenie krvného obehu.

Fáza cvičenia na stroji – Počas tejto fázy udržiajte tepovú frekvenciu na požadovanej hodnote. Počas prvých pár týždňov cvičenia neudržiajte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút. Pri cvičení dýchajte pravidelne a zhlboka, nikdy dych nezadržujte.

Zkľudnenie po cvičení – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponášajte. Ponášaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

FREKVENCIA CVIČENIA

Pre udržanie alebo zlepšenie Vašej kondície odporúčame cvičiť 3x týždenne s aspoň 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 Vášho života.

ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

Správne držanie tela pri vykonávaní cvikov je vždy znázornené na príslušnom obrázku. Prevádzajte voľné a plynulé pohyby, nikdy nekmítajte.



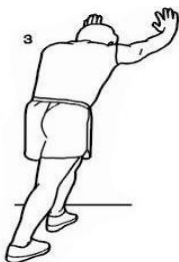
1. Predklon k špičke chodidiel

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa pritiahnuť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



2. Pretiahnutie kolenných šliach

Sadnite si a jednu nohu natiahnite. Chodidlo druhej nohy pritiahnite čo najviac k sebe a oprite ho o vnútornú stranu stehna napnutej nohy. Snažte sa predkloniť čo najviac k palcu tak, aby noha bola napnutá. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

Postavte sa k stene, jednu nohu posuňte smerom dozadu, ľahko sa predkloňte a zaprite sa rukami o stenu. Zadnú nohu držte napnutú, celá plocha chodidla zadnej nohy je na zemi, päťu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



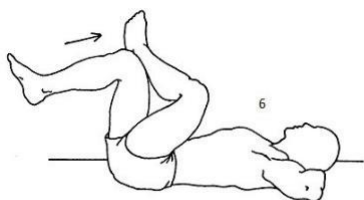
4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



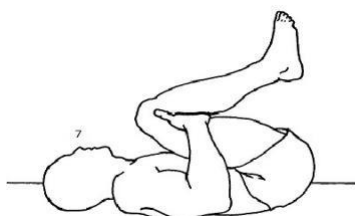
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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 zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



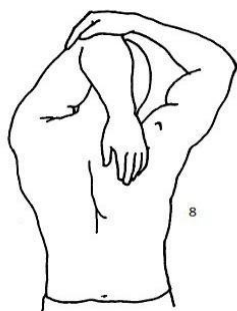
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrižte dolné končatiny tak, že sa ľavé lýtko opiera o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte pravé koleno smerom k brade. Hlavu, ramená a lakty držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvať, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



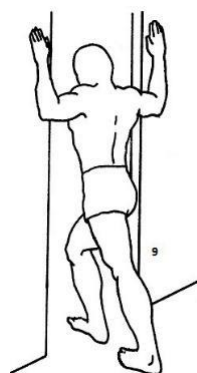
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a päty priťahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, čím zabránite nadmernému zaťaženiu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, priťahnite kolená k brade, a zdvihnite boky zo zeme. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe opäť kolená vystrite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



8. Pretiahnutie tricepsových svalov

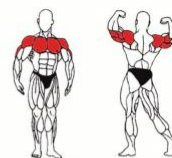
Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakty a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakty a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.

TLAKY S ČINKOU V ĽAHU

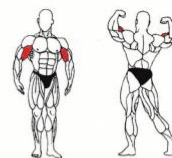


Východisková poloha: Ľah na chrbte, ramená položené na lavičke, ruky s činkou sú pokrčené v prirodzenej polohe.

Prevedenie pohybu: Ruky natiahneme smerom nahor.

Namáhané svalstvo: Prsný sval.

BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVEJ LAVICI

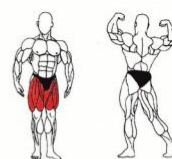


Východisková situácia: Sedíme s opretými lakťami, v rukách držíme os.

Prevedenie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a zdvihneme predlaktia.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PREDKOPÁVANIE

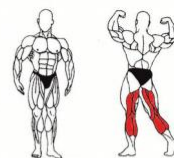


Východisková poloha: Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéri predkopávania.

Prevedenie pohybu: Predkolenie zatlačte do adaptéra a vystrite nohy.

Namáhané svalstvo: Predná strana stehien.

ZAKOPÁVANIE

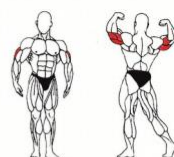


Východisková poloha: Ľah na bruchu, nohy sú zapreté o penový valec adaptéra zakopávania.

Prevedenie pohybu: Zatláčime do adaptéra umiestneného medzi lýtkom a členkom. Pokrčíme nohy v kolene.

Namáhané svalstvo: Zadný sval stehna, sval lýtkový.

TRICEPSOVÝ TLAK V ĽAHU

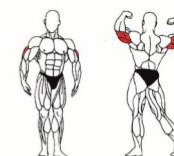
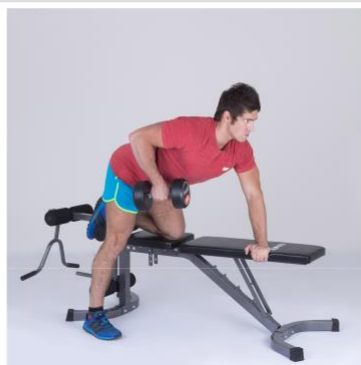


Východisková poloha: Ľah na chrbte, ramená položené na lavičke, ruky sú natiahnuté smerom nahor nad prsiami.

Prevedenie pohybu: Ruky Pokrčíme v lakti smerom k tvári, lakte zostanú v rovnakej pozícii.

Namáhané svalstvo: tricepsový sval.

TRICEPSOVÝ TLAK S OPRENÍM O LAVICU

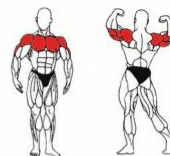


Východisková situácia: Jedna ruka a noha je opretá o lavičku, v jednej ruke držíme jednoručnú činku. Ruka je pokrčená v lakti v úrovni ramena.

Prevedenie pohybu: Ruku natiahneme smerom dozadu do napnutia, kedy lakeť je v úrovni ramena.

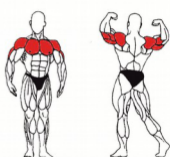
Namáhané svalstvo: tricepsový sval.

BENCH PRESS NA ZDVIHNUTEJ LAVICI



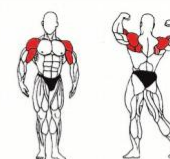
Východisková poloha: Ľah na chrbte, ramená položené na lavičke, v natiahnutých pažiach držíme os.
Prevedenie pohybu: Os položíme na spodnú hranu pŕs a krčíme lakte smerom dole k zemi.
Namáhané svalstvo: Triceps, prsný sval, deltový sval.

BENCH PRESS



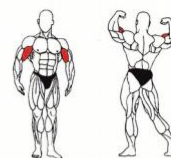
Východisková poloha: Ľah na chrbte, ramená položené na lavičke, v natiahnutých pažiach držíme os.
Prevedenie pohybu: Os položíme na spodnú hranu pŕs a krčíme lakte smerom dole k zemi.
Namáhané svalstvo: Triceps, prsný sval, deltový sval.

TLAKY S ČINKOU V SEDE



Východisková situácia: Vzpriamený sed na lavici s pokrčenými rukami v lakti, lakťe sú v úrovni ramien.
Prevedenie pohybu: Ruky natiahneme smerom nahor nad hlavu.
Namáhané svalstvo: Ramená, biceps.

BICEPSOVÉ TLAKY



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

Prevedenie pohybu: Krčíme ruky v lakti s dlaňami smerom nahor.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.