



www.trinfit.cz

TRINFIT HOME GYM GX6

TRN-176-GX6

Návod na použití



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



702 030 255

POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred zahájením akéhokoľvek 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 ponaťahovanie tela. Behom tejto fázy by malo dôjsť k zahriatiu svalov, rastu tepovej frekvencie a rozprúdeniu krvného obehu.

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

Zkľudňovacia fáza po cvičení - Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponaťahujte. Ponaťahovaním sa po cvičení zrýchľuje regeneráciu po cvičení a zvyšujete pružnosť.

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 naťahujte. 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, päta zatlačí do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



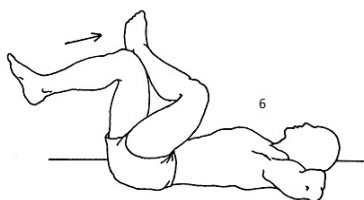
4. Natiahnutie kvadricepsu

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu, nohu vzdialenejšiu od steny pokrčte v kolene a chyťte ju za priehlavok. Snažte sa pritiahnuť pätu 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.



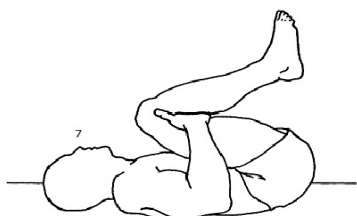
5. Natiahnutie vnútornej strany stehna

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.



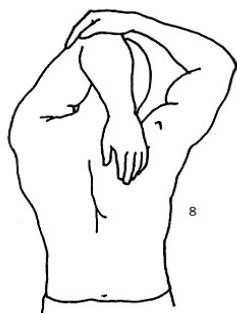
6. Natiahnutie ohýbačov bedier, svalov zadku

V ľahu na chrbte prekrižte dolné končatiny tak, aby sa ľavé lýtko opieralo o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte 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.



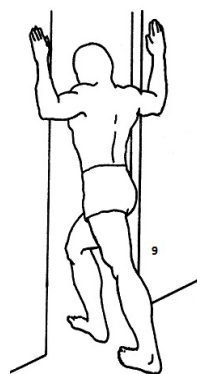
7. Natiahnutie spodnej časti trupu – bedrová oblasť

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



8. Natiahnutie tricepsových svalov

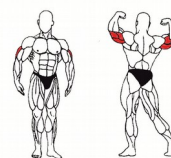
V stoj alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvihnutého lakťu o stenu. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik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

TRICEPSOVÉ ŠTAHOVANIE KLDKY

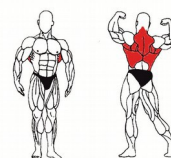


Východisková poloha: Ruky držia adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakte tlačíme blízko k telu.

Vykonanie pohybu: Natiahneme paže smerom dole do prepnutia.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

ŠTAHOVANIE HORNEJ KLDKY ÚZKY ÚCHOP

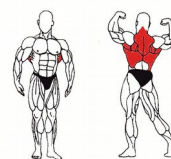
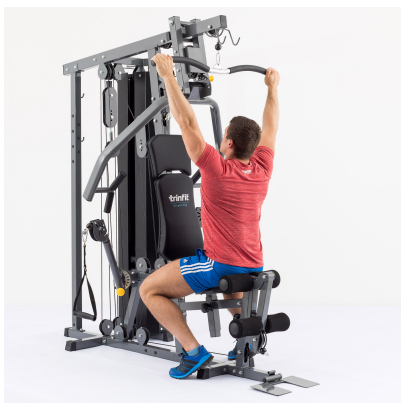


Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme adaptér.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruce v lakťoch a pritiahneme smerom k telu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

ŠTAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PRED HLAVU

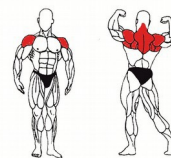


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene čelom k veži, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

Vykonanie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom dole.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

PRÍŤAHY K BRADE

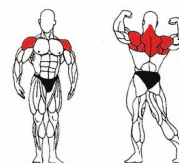


Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Ruky krčíme v lakťoch a adaptér vyťahujeme smerom hore pod bradu, lakťe smerujú hore.

Namáhané svalstvo: Svaly ramena.

TLAKY S ADAPTÉROM

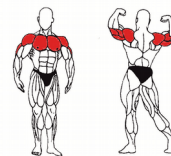


Východisková poloha: V pokrčených rukách v lakti držíme adaptér.

Vykonanie pohybu: Naťahujeme ruky hore nad hlavu.

Namáhané svalstvo: Sval ramena.

BENCH PRESS V SEDE

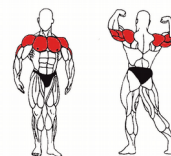


Východisková poloha: Ramena adaptéru držíme v pokrčených rukách.

Vykonanie pohybu: Natiahneme paže pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, triceps.

PECK-DECK

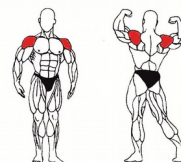


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú mierne pokrčené.

Vykonanie pohybu: Ruky tlačíme oblúkom dopredu pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

UPAŽOVANIE V SEDE

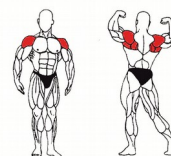


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v natažených rukou držíme adaptér.

Vykonanie pohybu: Upažíme do vodorovnej polohy.

Namáhané svalstvo: Svaly ramena.

SŤAHOVANIE HORNEJ Kladky ZA HLAVU

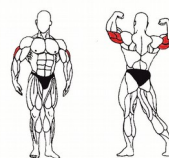


Východisková poloha: Sedíme s natiahnutými rukami, držíme adaptér hornej kladky.

Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a stiahneme adaptér za hlavu.

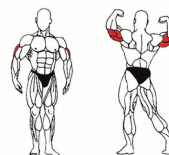
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, ramená.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU – varianta 1



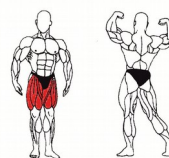
Východisková poloha: Sedíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakťe smerujú dopredu.
Vykonanie pohybu: Natiahneme paže dopredu pred seba do prepnutia.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU – varianta 2



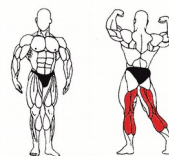
Východisková poloha: Sedíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakťe smerujú dopredu.
Vykonanie pohybu: Natiahneme paže dopredu pred seba do prepnutia.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PREDKOPÁVANIE



Východisková poloha: Sedíme se zaprenými nohami o penový valec v adaptéry predkopávania.
Vykonanie pohybu: Predkolenia zatlačíme do adaptéru a prepneme nohy.
Namáhané svalstvo: Predná strana stehien.

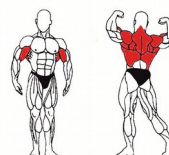
ZAKOPÁVANIE JEDNONOŽ



Východisková poloha: Vzpriamený stoj, jedna noha je opretá o penový valec adaptéru zakopávania.
Vykonanie pohybu: Zatláčime do adaptéru umiestneného medzi lýtkom a členkom, pokrčíme nohu v kolene.

Namáhané svalstvo: Zadný sval stehenný.

PRÍŤAHY V SEDE

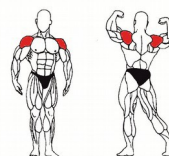


Východisková poloha: Natiahnuté ruky držia ramená adaptéru.

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

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PREDPAŽENIE S ADAPTÉROM

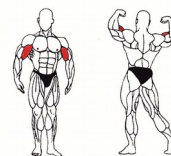


Východisková poloha: Adaptér držíme nadhmatom, stojíme vzpriamene.

Vykonanie pohybu: Predpažíme s adaptérom do výšky ramien.

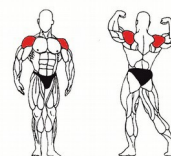
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

BICEPS S ADAPTÉROM



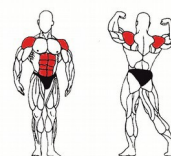
Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v natiiahnutých rukách držíme adaptér.
Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lokti a pritiahneme.
Namáhané svalstvo: Biceps.

UPAŽOVANIE NA SPODNEJ KLADKE V STOJI



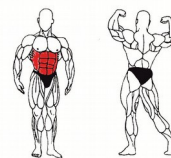
Východisková poloha: Stojíme vzpriamene, v ruke držíme členkový adaptér, paže se nachádzajú pred telom v úrovni pásu.
Vykonanie pohybu: Upažíme do vodorovnej polohy.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

VONKAJŠIA ROTÁCIA



Východisková poloha: Stojíme s členkovým adaptérom v ruke, ruky sú v predpažení.
Vykonanie pohybu: Vytahujeme adaptér oblúkom smerom von.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien, brušné svalstvo.

ÚKLONY

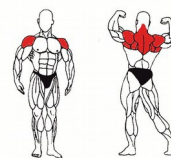


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene, alebo s miernym úklonom do strany, v natiahnutej ruke držíme členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Vykonáme úklon na opačnú stranu.

Namáhané svalstvo: Priamy a šikmý brušný sval.

UPAŽOVANIE V PREDKLONE

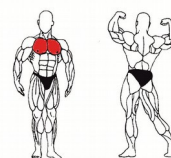


Východisková poloha: V predklone s rovným chrbtom držíme členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Upažíme do strany.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien, chrbtové svalstvo.

PREDPAŽENIE S VNÚTORNOU ROTÁCIOU

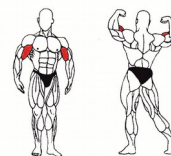


Východisková poloha: Stojíme bokom k veži, v jednej ruke držíme adaptér spodnej kladky.

Vykonanie pohybu: Pritiahneme adaptér smerom hore.

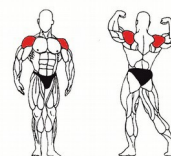
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

BICEPS V STOJI



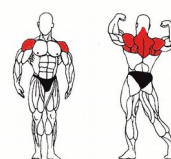
Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.
Vykonanie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a pritiahneme ruky smerom hore.
Namáhané svalstvo: Bicipsový sval.

ROTÁCIA V SEDE



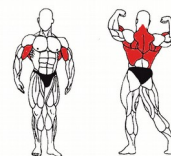
Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v pokrčených rukách v lakti držíme adaptér.
Vykonanie pohybu: Pokrčené ruky dvíhame hore, lakeť a rameno zostáva v rovnakej výške.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

PRÍŤAHY V PREDKLONE



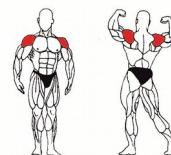
Východisková poloha: V predklone s rovným chrbtom držíme členkový adaptér.
Vykonanie pohybu: Upažíme do strany.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien, chrbtové svalstvo.

PRÍŤAHY V PREDKLONE - PODHMATOM



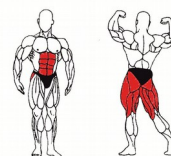
Východisková poloha: Predklon s natiahnutými rukami podhmatom úzkym úchopom.
Vykonanie pohybu: Krčíme lakty a pritiahneme adaptér smerom k bruchu.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, biceps.

TLAKY NA RAMENÁ



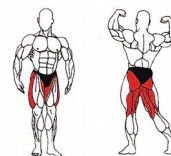
Východisková poloha: Sedíme v mierne predklonenej pozícii, v pokrčených rukách držíme ramená adaptéru.
Vykonanie pohybu: Natiahneme ruky smerom hore.
Namáhané svalstvo: Svaly ramien.

MŔTVY ŤAH



Východisková poloha: Adaptér držíme nadhmatom, predkloníme sa s mierne pokrčenými nohami.
Vykonanie pohybu: Napriamimeme trup do zvislej polohy.
Namáhané svalstvo: Zadná strana stehien, sval zadku, brušné svalstvo, vzpriamovač trupu.

ZANOŽOVANIE

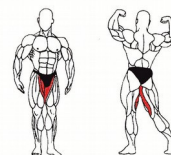


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene s členkovým adaptérom na jednej nohe, opierame sa o ramená adaptéru.

Vykonanie pohybu: Natiahnutú nohu zanožíme.

Namáhané svalstvo: Sval zadku, zadná strana stehien.

VNÚTORNÉ UNOŽOVANIE

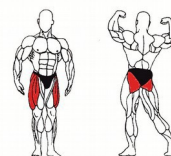


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Unožíme stranou smerom dovnútra.

Namáhané svalstvo: Priťahovače nôh.

VONKAJŠIE UNOŽOVANIE

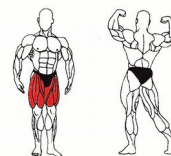


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.

Vykonanie pohybu: Unožíme stranou smerom von.

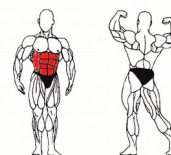
Namáhané svalstvo: Sval zadku.

PREDKOPÁVANIE



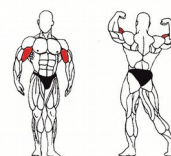
Východisková poloha: Sedíme s zapretými nohami o penový valec v adaptéry predkopávania.
Vykonanie pohybu: Predkolenia zatlačíme do adaptéru a prepneme nohy.
Namáhané svalstvo: Predná strana stehien.

SŤAHOVANIE ADAPTÉRU - BRUCHO



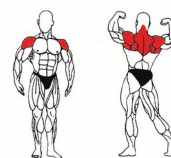
Východisková poloha: Adaptér máme okolo krku za hlavou.
Vykonanie pohybu: Predkloníme celý trup na stehná.
Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo.

BICEPS V ROZPAŽENÍ



Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, v mierne pokrčených rukách v lokti držíme adaptér.
Vykonanie pohybu: Pritiahneme ruky smerom k sebe a pokrčíme lakeť do väčšieho uhlu.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

ROZPAŽOVANIE V STOJI

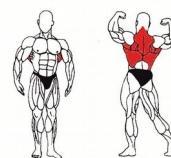


Východisková poloha: Stojíme čelom k veži, v natiiahnutých rukách držíme adaptéry.

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

Namáhané svalstvo: Svaly ramien, medzi lopatkové svaly.

VESLOVANIE

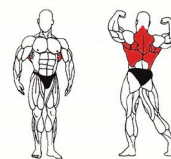


Východisková poloha: Sedíme na zemi se zapretými nohami o nášlapnú platformu.

Vykonanie pohybu: Priťahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v loktách.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

VESLOVANIE – NADHMATOM

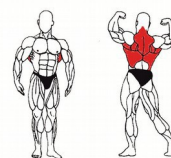
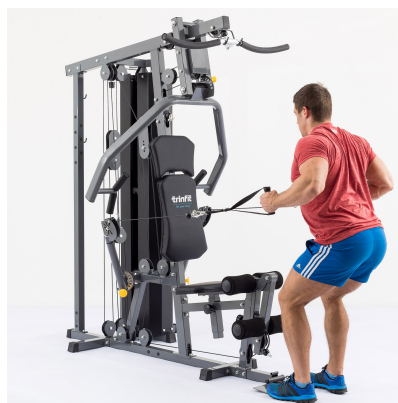


Východisková poloha: Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatom.

Vykonanie pohybu: Priťahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v laktách.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PRÍŤAHY V STOJI



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

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

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.