



www.trinfit.cz

TRINFIT MULTI GYM MX5

TRN-185-MX5

Návod na 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 ke zvýšení tělesné teploty, 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 předcházíte problémům po cvičení a zvyšuje se 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. Protažení 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. Protažení 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.



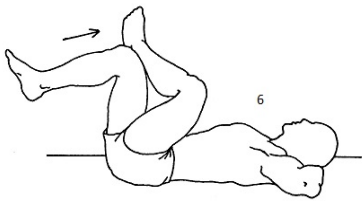
4. Protažení kvadricepsu

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.



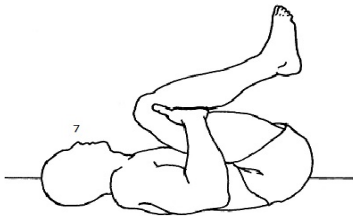
5. Protažení vnitřní strany stehna

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.



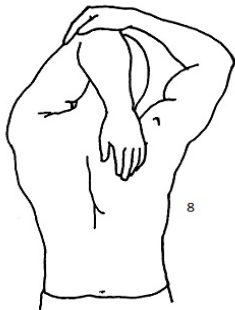
6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžd'ové svaly

V lehu na zádech překřížte 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.



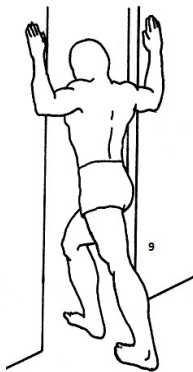
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

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

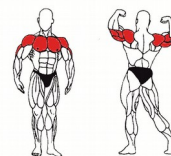
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik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



9. Protážení prsních svalů

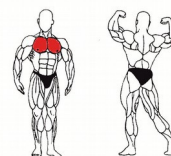
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik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

BENCH PRESS V SEDĚ



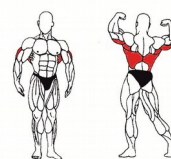
Výchozí poloha: Ramena adaptéru držíme v pokrčených rukou.
Provedení pohybu: Natáhneme paže před sebe.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps.

PECK-DECK



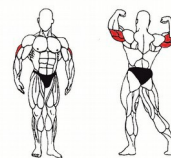
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou lehce pokrčené.
Provedení pohybu: Ruce tlačíme obloukem dopředu před sebe.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY ŠIROKÝ ÚCHOP VE STOJI



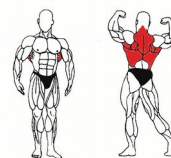
Výchozí poloha: Stojíme čelem k věži, nadhmatem držíme adaptér na šíři ramen, paže jsou téměř napnuté.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér ke stehnům, udržujeme paže stále napnuté.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, triceps.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU



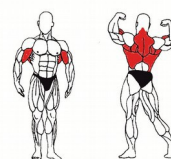
Výchozí poloha: Stojíme s pokrčenýma rukama v lokti, ruce jsou za hlavou, lokty směřují dopředu.
Provedení pohybu: Natáhneme paže dopředu před sebe do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ ZA HLAVU



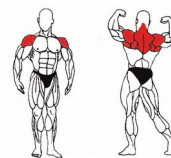
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně s opřenými zády, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k šiji a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PODHMATEM



Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně s opřenými zády, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly, biceps.

PŘÍTAHY K BRADĚ

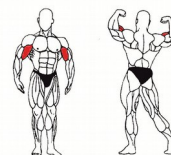


Výchozí poloha: V natažených rukou držíme adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Ruce krčíme v loktech a adaptér vytahujeme směrem nahoru pod bradu, lokty směřují vzhůru.

Namáhané svalstvo: Svaly ramene

BICEPS VE STOJI

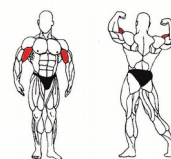


Výchozí poloha: V natažených rukou držíme podhmatem adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme předloktí směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVĚ LAVICI

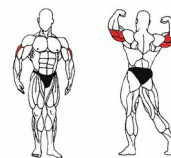


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými lokty, v rukou držíme osu.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a zvedneme předloktí.

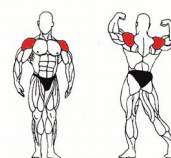
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ KLADKY



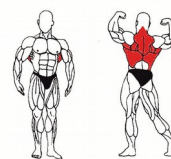
Výchozí poloha: Ruce drží adaptér nadhmatem, stojíme vzpřímeně, lokty tlačíme blízko k tělu.
Provedení pohybu: Natáhneme paže směrem dolů do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

UPAŽOVÁNÍ NA SPODNÍ KLADCE VE STOJI



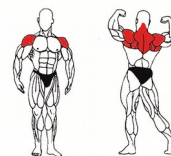
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, v ruce držíme kotníkový adaptér, paže se nachází před tělem v úrovni pasu.
Provedení pohybu: Upažíme do vodorovné polohy.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen.

PŘEDPAŽOVÁNÍ



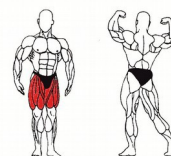
Výchozí poloha: Adaptér spodní kladky držíme nadhmatem, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Předpažíme s adaptérem do výšky ramen.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen.

UPAŽOVÁNÍ V PŘEDKLONU



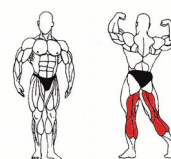
Výchozí poloha: V předklonu s rovnými zády držíme kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Upažíme do strany.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen, zádové svalstvo.

PŘEDKOPÁVÁNÍ



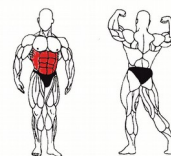
Výchozí poloha: Sedíme se zapřenýma nohama o pěnový válec v adaptéru předkopávání.
Provedení pohybu: Bérce zatlačíme do adaptéru a propneme nohy.
Namáhané svalstvo: Přední strana stehen.

ZAKOPÁVÁNÍ JEDNONOŽ



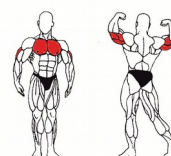
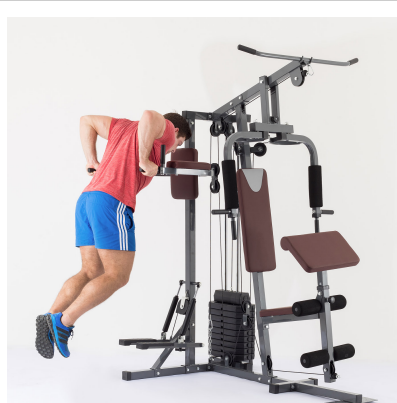
Výchozí poloha: Vzpřímený stoj, jedna noha je opřená o pěnový válec adaptéru zakopávání.
Provedení pohybu: Zatlačíme do adaptéru umístěného mezi lýtkem a kotníkem, pokrčíme nohu v koleni.
Namáhané svalstvo: zadní sval stehenní, sval lýtkový.

PŘÍTAHY KOLEN VE VISU



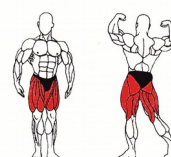
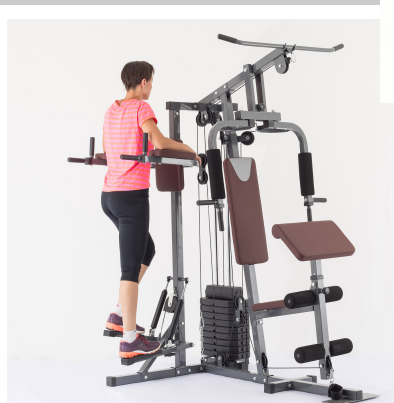
Výchozí poloha: Zapřete se předloktími o opěrky, záda jsou opřena o opěrnou plochu.
Provedení pohybu: Zvedněte kolena směrem k hrudníku.
Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo.

KLIKY NA BRADLECH



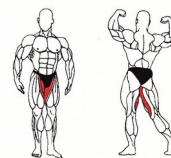
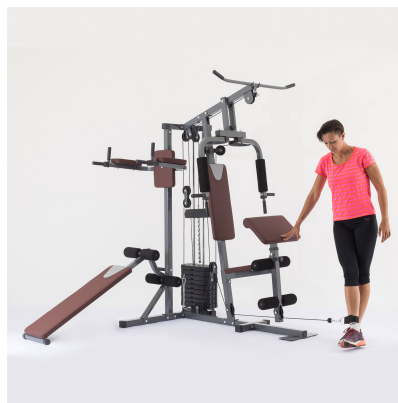
Výchozí poloha: Rukama se držíme bradel, ruce jsou natažené.
Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a spouštíme tělo směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps.

STEPPER



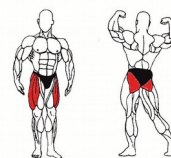
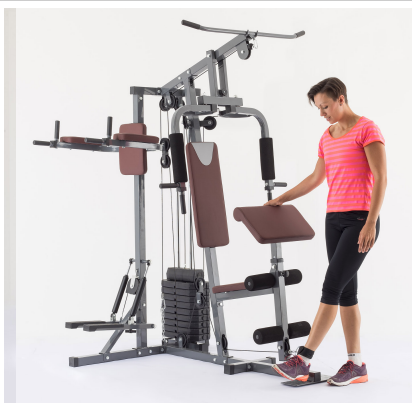
Výchozí poloha: Stojíme na stepperu, ruce jsou opřené o bradla.
Provedení pohybu: Vyměníme nohy sešlápnutím pedálu.
Namáhané svalstvo: Svaly nohou.

VNITŘNÍ UNOŽOVÁNÍ



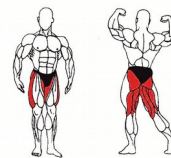
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem dovnitř.
Namáhané svalstvo: Přitahovače nohou.

VNĚJŠÍ UNOŽOVÁNÍ



Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem ven.
Namáhané svalstvo: Hýžďový sval.

ZANOŽOVÁNÍ



Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s kotníkovým adaptérem na jedné noze, opíráme se o ramena adaptéru.
Provedení pohybu: Nataženou nohou zanožíme.
Namáhané svalstvo: Hýžďový sval, zadní strana stehien.

