



[www.trinfit.cz](http://www.trinfit.cz)

# TRINFIT Multi lat

TRN-128-00

Cvičební návod



[www.trinfit.cz](http://www.trinfit.cz)



[info@trinfit.cz](mailto: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 k zahřátí svalů, růstu 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 zrychlíte regeneraci po cvičení a zvyšujete 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. Protážení 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. Protážení 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.



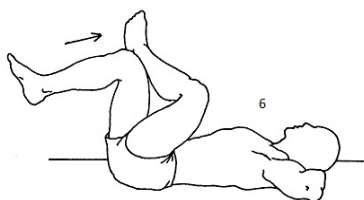
### **4. Protážení kvadricepsu**

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.



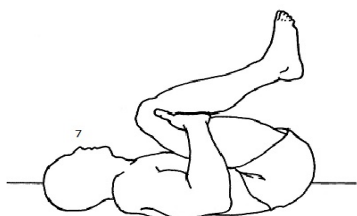
### **5. Protážení vnitřní strany stehna**

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.



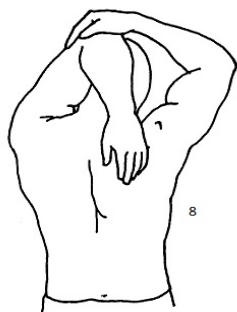
#### **6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly**

V lehu na zádech překřižte 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.



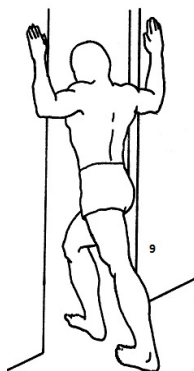
#### **7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast**

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

Vstoje 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.

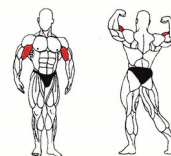


#### **9. Protážení prsních svalů**

Vstoje 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.



## BICEPS VE STOJE



**Výchozí poloha:** Sedíme vzpřímeně čelem k věži, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

**Provedení pohybu:** Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.

**Namáhané svalstvo:** Zádové svaly.

## STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY

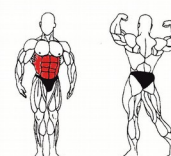


**Výchozí poloha:** Ruce jsou položeny na adaptéru, stojíme vzpřímeně.

**Provedení pohybu:** Táhneme ruce směrem dolů k tělu.

**Namáhané svalstvo:** Zádové svalstvo, ramena.

## STAHOVÁNÍ ADAPTÉRU - BŘICHO

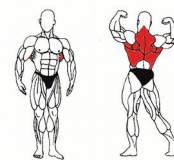


**Výchozí poloha:** Adaptér máme kolem krku za hlavou.

**Provedení pohybu:** Předkloníme celý trup na stehna.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo.

## VESLOVÁNÍ - NADHMATEM

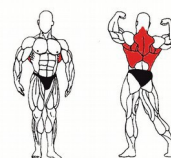


**Výchozí poloha:** Sedíme na zemi se zapřenýma nohama o nášlapnou platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatem.

**Provedení pohybu:** Přitahujeme adaptér směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.

**Namáhané svalstvo:** Zádové svalstvo.

## STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky V SEDĚ PŘED HLAVU

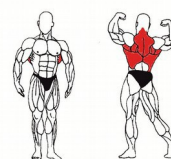


**Výchozí poloha:** Sedíme vzpřímeně, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

**Provedení pohybu:** Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.

**Namáhané svalstvo:** Zádové svaly.

## STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky V SEDĚ PŘED HLAVU

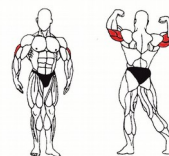


**Výchozí poloha:** Sedíme vzpřímeně, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

**Provedení pohybu:** Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.

**Namáhané svalstvo:** Zádové svaly.

## TRICEPSS SE STŘEDNÍ KLADKOU

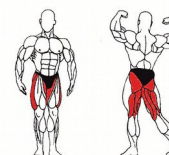


**Výchozí poloha:** Ruce drží adaptér nadhmatem, sedíme v mírném předklonu.

**Provedení pohybu:** Natáhneme paže směrem dopředu do propnutí.

**Namáhané svalstvo:** Tricepsový 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 stehen.

## 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.