

TRINFIT Bench FX7

TRN-127-FX7
Návod k použití



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.



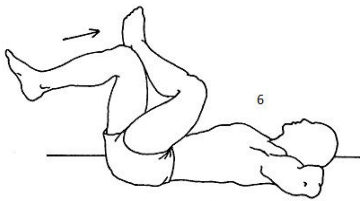
4. Protážení kvadricepsu

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 nejbližší k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



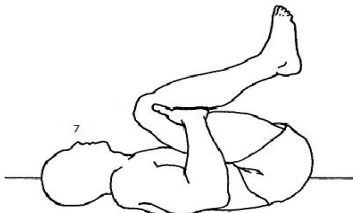
5. Protážení vnitřní strany stehna

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.



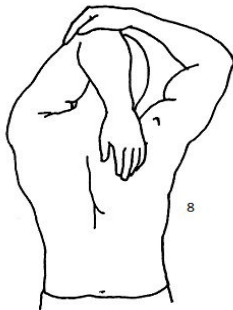
6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžd'ové svaly

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.



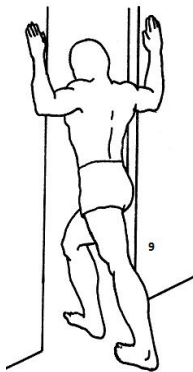
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

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

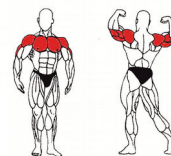
Vstoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protážení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte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



9. Protážení prsních svalů

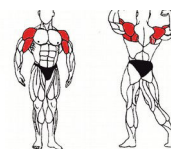
Vstoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protážení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte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

BENCH PRESS



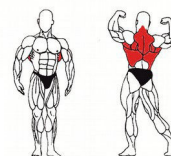
Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, v natažených pažích držíme osu.
Provedení pohybu: Osu položíme na spodní hrany prsou a krčíme lokty směrem dolů k zemi.
Namáhané svalstvo: Triceps, prsní sval, deltový sval.

TLAKY S ČINKOU V SEDĚ



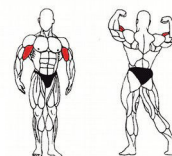
Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavičce s pokrčenými rukama v lokti, lokty jsou v úrovni ramen.
Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru nad hlavu.
Namáhané svalstvo: Ramena, biceps.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY V SEDĚ ZA HLAVU



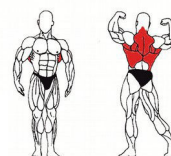
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně s opřenými zády, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér za hlavu a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVĚ LAVICI



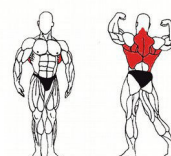
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými lokty, v ruce držíme činku.
Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a zvedneme předloktí.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PŘED HLAVU



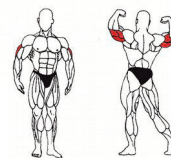
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PŘED HLAVU



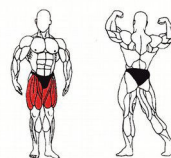
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ KLADKY



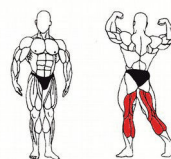
Výchozí poloha: Ruce drží adaptér nadhmatem, stojíme vzpřímeně, lokty tlačíme blízko k tělu.
Provedení pohybu: Natáhneme paže směrem dolů do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PŘEDKOPÁVÁNÍ



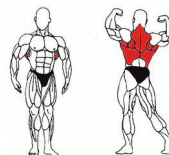
Výchozí poloha: Sedíme se zapřenýma nohama o pěnový válec v adaptéru předkopávání.
Provedení pohybu: Bérce zatlačíme do adaptéru a propneme nohy.
Namáhané svalstvo: Přední strana stehen.

ZAKOPÁVÁNÍ



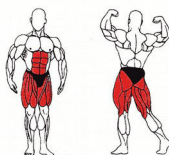
Výchozí poloha: Leh na bříše, nohy jsou zapřené o pěnový válec adaptéru zakopávání.
Provedení pohybu: Zatlačíme do adaptéru umístěného mezi lýtkem a kotníkem, pokrčíme nohy v koleni.
Namáhané svalstvo: Zadní sval stehenní, sval lýtkový.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU



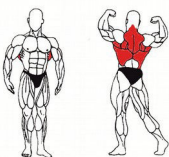
Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženými rukama, adaptér držíme nadhmatem širokým úchopem.
Provedení pohybu: Natáhneme paže směrem dolů do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

DŘEPEY S OSOU ZA HLAVOU



Výchozí poloha: Stoj rozkročný, osu máme opřenou o ramena za hlavou.
Provedení pohybu: Provedeme dřep pokrčením kolem a ohnutím v pánvi.
Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, hýžďové svalstvo, svaly stehen.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU



Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženými rukama, osu držíme nadhmatem.
Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme osu směrem k břichu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.