



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

## TRINFIT Bench FX7

TRN-127-FX7  
Návod na použitie



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



[info@trinfit.cz](mailto: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.

**Skľudnenie po cvičení** – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponatáhujte. Ponaťahovaním 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 nekmitajte.



### **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 pritiahnúť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvaťe, 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 zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



### **3. Pretiahnutie lýtok a Achilových 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, pätu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



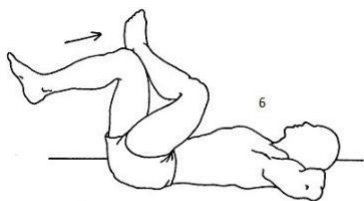
### **4. Pretiahnutie kvadricepsov**

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu, nohu vzdialenejšiu od steny pokrčte v kolene a uchopte ju za priehlavok. Snažte sa pritiahnúť päť čo najbližšie k zadku, kolena nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvaťe, 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 kolena tlačte pociťovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



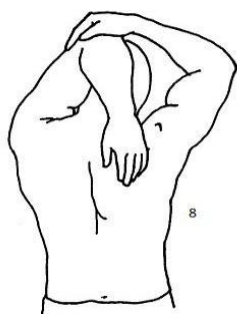
### **6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly**

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.



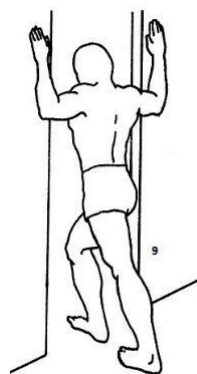
### **7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť**

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a päty pritiahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, čím zabránite nadmernému zaťaženiu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, pritiahnite 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**

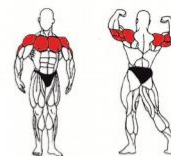
Postojáčky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate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



### **9. Pretiahnutie prsných svalov**

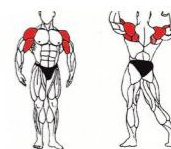
Postojáčky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate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

## BENCH PRESS



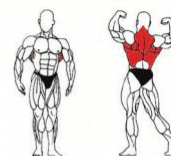
**Východisková poloha:** Ľah na chrbte, ramená položené na lavičke, v natiiahnutých pažiach držíme os.  
**Prevedenie pohybu:** Os položíme na spodnú hranu prs a krčíme lakte smerom dole k zemi.  
**Namáhané svalstvo:** Triceps, prsný sval, deltový sval.

## TLAKY S ČINKOU V SEDE



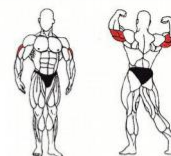
**Východisková poloha:** Vzpriamený sed na lavičici s pokrčenými rukami v lakti, lakťe sú v úrovni ramien.  
**Prevedenie pohybu:** Ruky natiiahneme smerom nahor nad hlavu.  
**Namáhané svalstvo:** Ramená, biceps.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY V SEDE ZA HLAVU



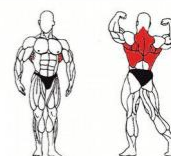
**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene s opretým chrbtom, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.  
**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér za hlavu a lakťe tlačíme smerom nadol.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVEJ LAVICI



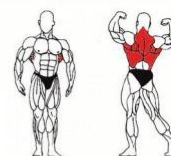
**Východisková poloha:** Sedíme s opretými laktami, v rukách držíme činku.  
**Prevedenie pohybu:** Pokrčíme ruky v lakťoch a zdvihneme predlaktia.  
**Namáhané svalstvo:** Bicepsový sval.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KĽADKY V SEDE PRED HLAVU



**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.  
**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

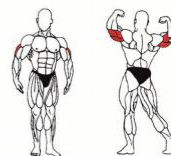
## SŤAHOVANIE HORNEJ KĽADKY V SEDE PRED HLAVU



**Východisková situácia:** Sedíme vzpriamene, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.  
**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

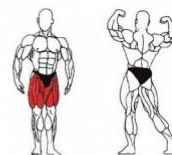


## TRICEPSOVÉ ŠTAHOVANIE KLADKY



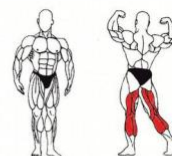
**Východisková poloha:** Ruky držia adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakte tlačíme blízko k telu.  
**Prevedenie pohybu:** Natiahneme paže smerom dole do napnutia.  
**Namáhané svalstvo:** Tricepsový sval.

## PREDKOPÁVANIE



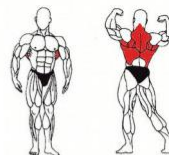
**Východisková poloha:** Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéri predkopávania.  
**Prevedenie pohybu:** Predkolenie zatlačte do adaptéra a vystríte nohy.  
**Namáhané svalstvo:** Predná strana stehien.

## ZAKOPÁVANIE



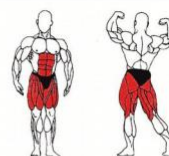
**Východisková poloha:** Ľah na bruchu, nohy sú zapreté o penový valec adaptéra zakopávania.  
**Prevedenie pohybu:** Zatlačíme do adaptéra umiestneného medzi lýtkom a členkom. Pokrčíme nohy v kolene.  
**Namáhané svalstvo:** Zadný sval stehna, sval lýtkový.

## PRÍŤAHY V PREDKLONE



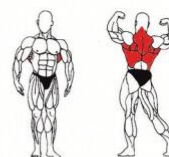
**Východisková poloha:** Stojíme v predklone s natiahnutými rukami, adaptér držíme nadhmatom širokým úchopom.  
**Prevedenie pohybu:** Natiahneme paže smerom dole do napnutia.  
**Namáhané svalstvo:** Tricepsový sval.

## DREPY S OSOU ZA HLAVOU



**Východisková poloha:** Stoj rozkročný, os máme opretú o ramená za hlavou.  
**Prevedenie pohybu:** Vykonáme drep pokrčením kolien a ohnutím v panve.  
**Namáhané svalstvo:** Brušné svalstvo, sedacie svalstvo, svaly stehien.

## PRÍŤAHY V PREDKLONE



**Východisková poloha:** Stojíme v predklone s natiahnutými rukami, osu držíme nadhmatom.  
**Prevedenie pohybu:** Krčíme lakty a pritiahneme os smerom k bruchu.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.