



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

# TRINFIT HOME GYM GX5

TRN-175-GX5

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 zahájením akéhokoli'vek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vašeho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší 35 rokov alebo trpíte akýmikoli'vek 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 udržiajte tepovú frekvenciu na požadovanej hodnote. Behom prvých pár týždňov cvičenia neudržiajte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút. Po cvičení dýchajte pravidelne a zhlboka, nikdy dych nezadržujte.

**Zkľudňovacia fáza po cvičení** - Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponaťahujte. Ponaťahovaním sa po cvičení zrýchlite 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 zotrvaťe, 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 zotrvaťe, 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, pata zatlačí do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvaťe, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



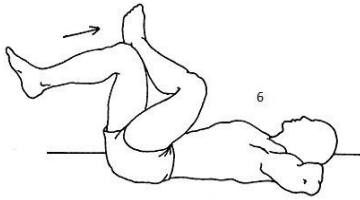
### **4. Natiahnutie kvadricepsu**

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu, nohu vzdialenejšiu od steny pokrčte v kolene a chyt'ite ju za priehlavok. Snažte sa pritiahnout patu čo najbližšie k zadku, kolená nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvaťe, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



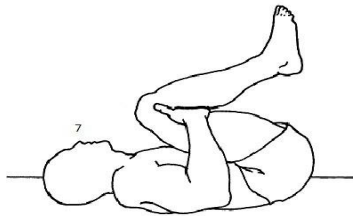
### **5. Natiahnutie vnútornej strany stehna**

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 zotrvaťe, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



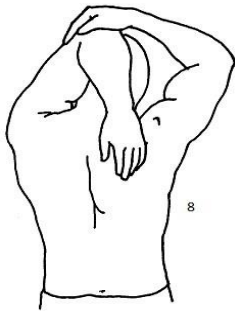
### **6. Natiahnutie ohýbačov bedier, svalov zadku**

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



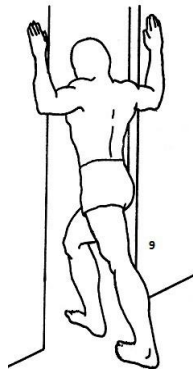
### **7. Natiahnutie spodnej časti trupu – bedrová oblasť**

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a paty pritiahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, a tým zabránite nadmernému zatlačeniu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, pritiahnite 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 krči.



### **8. Natiahnutie tricepsových svalov**

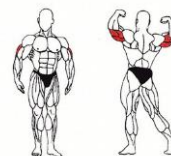
V stoji alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dľaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvihnutého lakt'u o stenu. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19.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



### **9. Natiahnutie prsných svalov**

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

## TRICEPSOVÉ ŠTAHOVANIE KLADKY

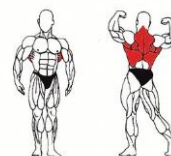


**Východisková poloha:** Ruky drží adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakte tlačíme blízko ku telu.

**Vykonanie pohybu:** Natiahneme paže smerom dole do prepnutia.

**Namáhané svalstvo:** Tricepsový sval.

## ŠTAHOVANIE HORNEJ KLADKY ÚZKY ÚCHOP

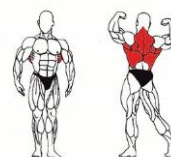


**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

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

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## ŠTAHOVANIE HORNEJ KLADKY V SEDE PRED HLAVU PODHMATOM

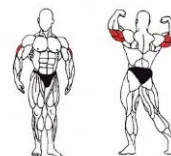


**Východisková poloha:** V natiahnutých rukách držíme adaptér.

**Vykonanie pohybu:** Pokrčíme ruky v lakt'och a pritiahneme ruky smerom ku telu.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## PRÍŤAHY K BRADE

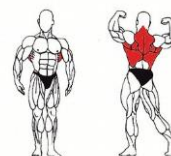


**Východisková poloha:** V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

**Vykonanie pohybu:** Ruky krčíme v lakt'och a adaptér vyt'ahujeme smerom hore pod bradu, lakte smerujú smerom hore.

**Namáhané svalstvo:** Tricepsový sval.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PRED HLAVU

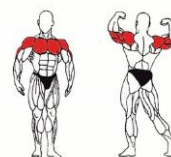
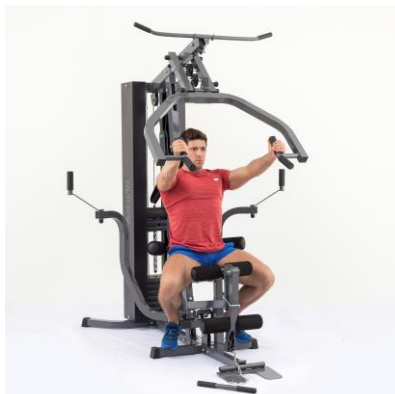


**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene čelom k veži, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

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

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## BENCH PRESS V SEDE

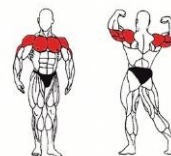


**Východisková poloha:** Ramená adaptéru držíme v pokrčených rukách.

**Vykonanie pohybu:** Natiahneme paže pred seba.

**Namáhané svalstvo:** Prsné svalstvo, triceps.

## PECK-DECK

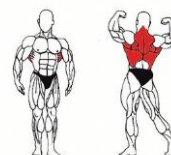


**Východisková poloha:** Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú mierne pokrčené.

**Vykonanie pohybu:** Ruky tlačíme oblúkom dopredu pred seba.

**Namáhané svalstvo:** Prsné svalstvo.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PRED HLAVU

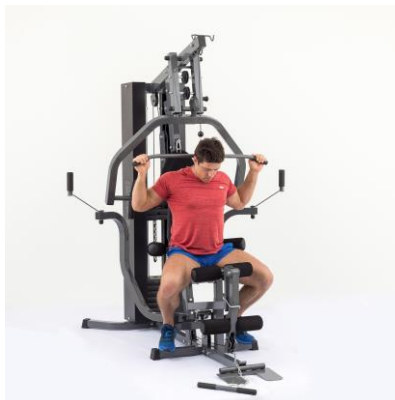
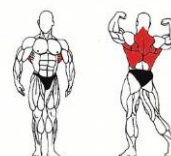


**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene čelom k veži, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

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

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE ZA HLAVU

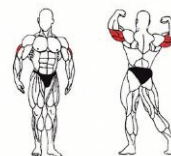


**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene, v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.

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

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU – varianta 1

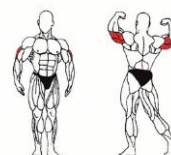


**Východisková poloha:** Sedíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakte smerujú dopredu.

**Vykonalie pohybu:** Natiahneme paže dopredu pred seba do prepnutia.

**Namáhané svalstvo:** Tricepsový sval.

## TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU – varianta 2

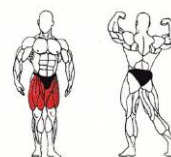


**Východisková poloha:** Sedíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakte smerujú dopredu.

**Vykonalie pohybu:** Natiahneme ruky dopredu pred seba.

**Namáhané svalstvo:** Tricepsový sval.

## PREDKOPÁVANIE



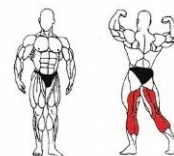
**Východisková poloha:** Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéry predkopávania.

**Vykonalie pohybu:** Predkolenia zatlačíme do adaptéru a prepneme nohy.

**Namáhané svalstvo:** Predná strana stehien.



## ZAKOPÁVANIE JEDNONOŽ

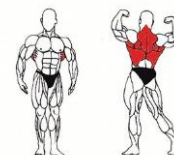


**Východisková poloha:** Vzpriamený stoj, jedna noha je opretá o penový valec adaptéru zakopávania.

**Vykonanie pohybu:** Zatlačíme do adaptéru umiestneného medzi lýtkom a členkom, pokrčíme nohu v kolene.

**Namáhané svalstvo:** Zadný sval stehenný.

## VESLOVANIE V STROJI

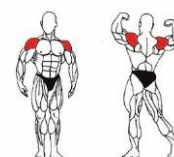


**Východisková poloha:** Natiahnuté ruky drží ramená peck decku.

**Vykonanie pohybu:** Ruky krčíme v lakti a ťaháme smerom dozadu.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## PREDPAŽOVANIE V STOJI

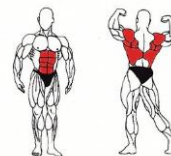


**Východisková poloha:** Adaptér spodnej kladky držíme nadhmatom, stojíme vzpriamene.

**Vykonanie pohybu:** Predpažíme s adaptérom do výšky ramien.

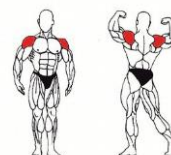
**Namáhané svalstvo:** Svalstvo ramien.

## VONKAJŠIA ROTÁCIA SO SPODNOU KLADKOU



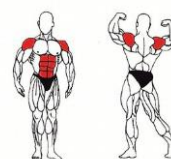
**Východisková poloha:** Stojíme s členkovým adaptérom v ruke, rucky sú v predpažení.  
**vykonanie pohybu:** Vyt'ahujeme adaptér oblúkom smerom von.  
**Namáhané svalstvo:** Svalstvo ramien, brušné svalstvo.

## UPAŽOVANIE NA SPODNEJ KLADKE V STOJI



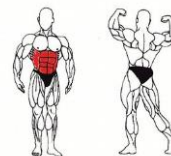
**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene, v ruke držíme členkový adaptér, paže sa nachádzajú pred telom v úrovni pásu.  
**Vykonanie pohybu:** Upažíme do vodorovnej polohy.  
**Namáhané svalstvo:** Svalstvo ramien.

## VONKAJŠIA ROTÁCIA



**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene, stranou od tela držíme členkový adaptér.  
**Vykonanie pohybu:** T'aháme na druhú stranu v natiiahnutých rukách.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## ÚKLONY

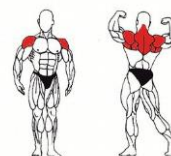


**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene, alebo s miernym úklonom do strany, v natiiahnutej ruke držíme členkový adaptér.

**Vykonanie pohybu:** Vykonáme úklon na opačnú stranu.

**Namáhané svalstvo:** Priamy a šikmý brušný sval.

## UPAŽOVANIE V PREDKLONE

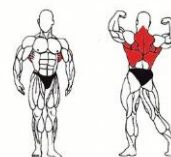


**Východisková poloha:** V predklone s rovným chrbtom držíme členkový adaptér.

**Vykonanie pohybu:** Upažíme do strany.

**Namáhané svalstvo:** Svalstvo ramien, chrbtové svalstvo.

## PRÍTAHY V PREDKLONE JEDNORUČ

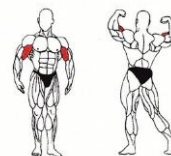


**Východisková poloha:** Stojíme v predklone s natiiahnutou rukou, držíme členkový adaptér

**Vykonanie pohybu:** Krčíme lakť a pritiahneme adaptér smerom k bruchu.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## BICEPS V STOJI

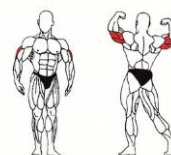


**Východisková poloha:** V natahnutých rukách držíme podhmatom adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

**Vykonanie pohybu:** Pokrčíme ruky v lakt'och a pritiahneme predlaktie smerom hore.

**Namáhané svalstvo:** Bicepsový sval.

## BICEPS V STOJI NADHMATOM

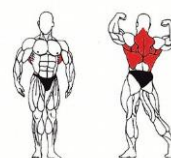


**Východisková poloha:** V natahnutých rukách držíme nadhmatom adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

**Vykonanie pohybu:** Pokrčíme ruky v lakt'och a pritiahneme predlaktie smerom hore.

**Namáhané svalstvo:** Bicepsový sval, predlaktie.

## PRÍŤAHY V PREDKLONE

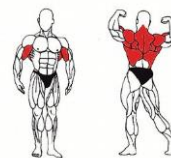


**Východisková poloha:** Stojíme v predklone s natahnutými rukami, adaptér držíme nadhmatom.

**Vykonanie pohybu:** Krčíme lakty a pritiahneme adaptér smerom k bruchu.

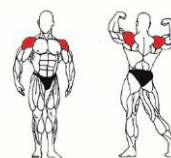
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## PRÍŤAHY V PREDKLONE - PODHMATOM



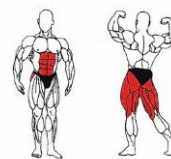
**Východisková poloha:** Predklon s natiahnutými rukami podhmatom.  
**Vykonanie pohybu:** Krčíme lakty a pritiahneme adaptér smerom k bruchu.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo, biceps.

## TLAKY NA RAMENÁ



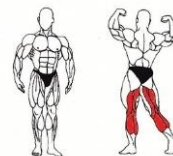
**Východisková poloha:** Sedíme v mierne predklonenej pozícii, v pokrčených rukách držíme ramená adaptéru.  
**Vykonanie pohybu:** Natiahneme ruky smerom hore.  
**Namáhané svalstvo:** Svaly ramien.

## MŔTVY ŤAH



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

## ZAKOPÁVANIE JEDNONOŽ

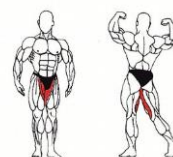


**Východisková poloha:** Vzpriamený stoj, jedna noha je opretá o penový valec adaptéru zakopávania.

**Vykonanie pohybu:** Zatlačíme do adaptéru umiestneného medzi lýtkom a členkom, pokrčíme nohu v kolene.

**Namáhané svalstvo:** Zadný sval stehenný, sval lýtkový.

## VNÚTORNÉ UNOŽOVANIE

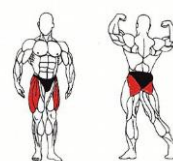


**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.

**Vykonanie pohybu:** Unožíme stranou smerom dovnútra.

**Namáhané svalstvo:** Prit'ahovače nôh.

## VONKAJŠIE UNOŽOVANIE

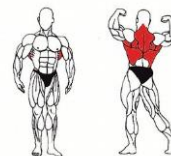


**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.

**Vykonanie pohybu:** Unožíme stranou smerom von.

**Namáhané svalstvo:** Sval zadku.

## VESLOVANIE

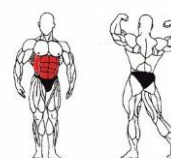


**Východisková poloha:** Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášlapnú platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatom.

**Vykonanie pohybu:** Prit'ahujeme adaptér smerom na brucho a krčíme ruky v lakt'och.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo.

## PREDKLONY

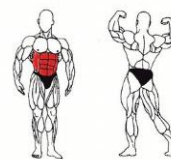


**Východisková poloha:** Adaptér držíme na hrudníku.

**Vykonanie pohybu:** Predkloníme celý trup na stehná.

**Namáhané svalstvo:** Priamy brušný sval.

## PREDKLONY NA HORNEJ KLADKE



**Východisková poloha:** Adaptér hornej kladky máme stiahnutý za hlavou.

**Vykonanie pohybu:** Predkloníme celý trup na stehná.

**Namáhané svalstvo:** Priamy brušný sval.