



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

# TRINFIT MULTI GYM MX4

TRN-184-MX4

Návod na obsluhu



[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.

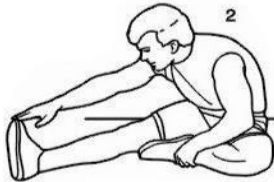
## ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

Správne držanie tela pri vykonávaní cvikov je vždy znázornené na príslušnom obrázku. Prevádzajte voľné a plynulé pohyby, nikdy nekmitajte.



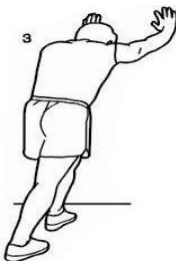
### **1. Predklon k špičke chodidiel**

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 Achillových 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.



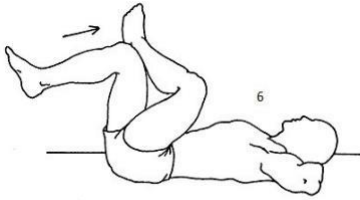
### **4. Pretiahnutie kvadricepsov**

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, kolená nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



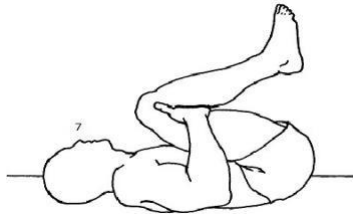
### **5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna**

Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo 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.



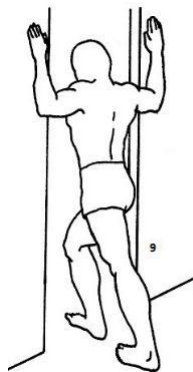
### **7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť**

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**

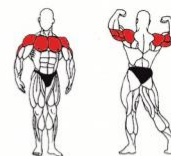
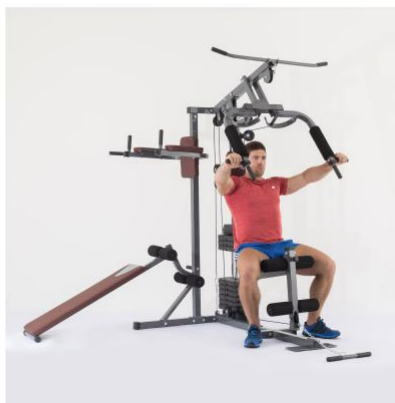
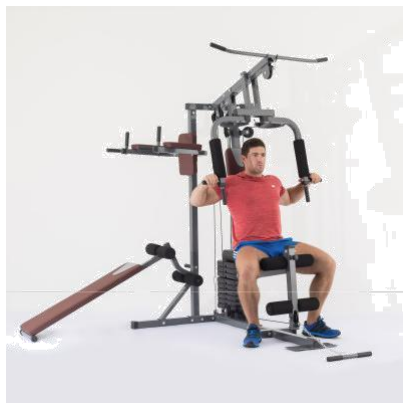
Postojáčky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate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

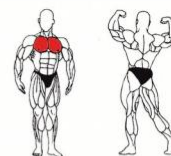
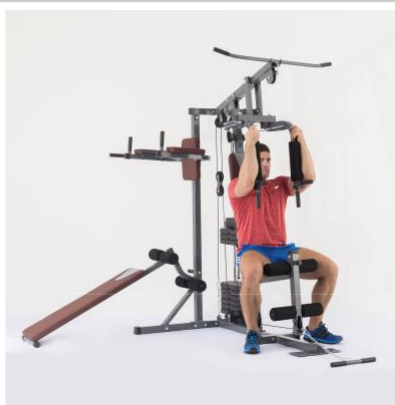
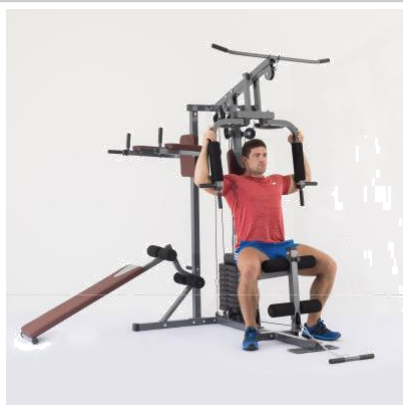


**Východisková poloha:** Ramená adaptéra držíme v pokrčených rúk.

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

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

## PECK-DECK

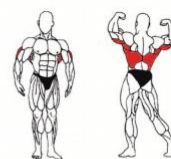
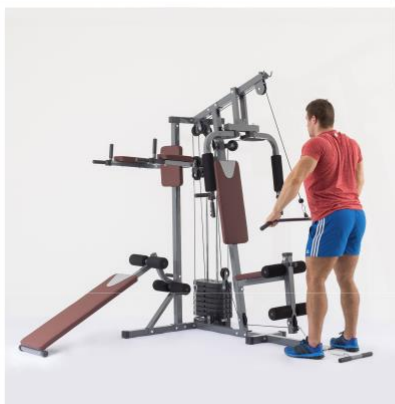
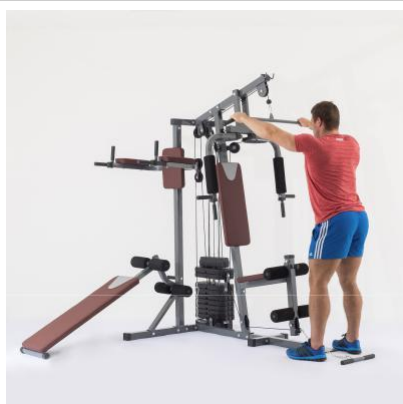


**Východisková poloha:** Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú ľahko pokrčené.

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

**Namáhané svalstvo:** Prsné svalstvo.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY ŠIROKÝ ÚCHOP V STOJI

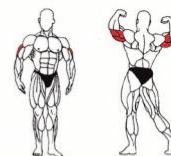
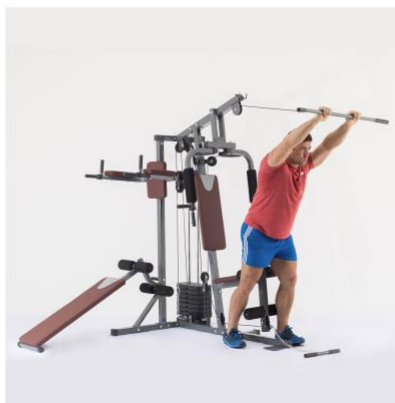
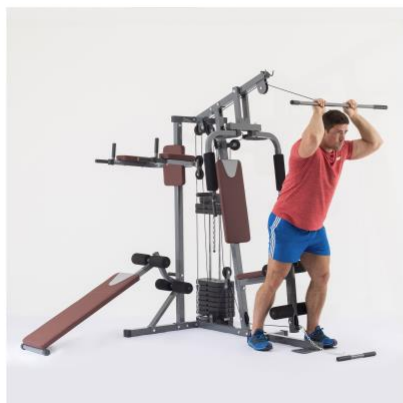


**Východisková poloha:** Stojíme čelom k veži, nadhmatom držíme adaptér na šírku ramien, paže sú takmer napnuté.

**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k stehnám, udržiavame paže stále napnuté.

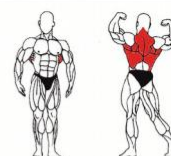
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo, triceps.

## TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU



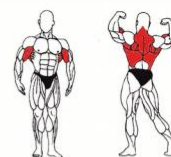
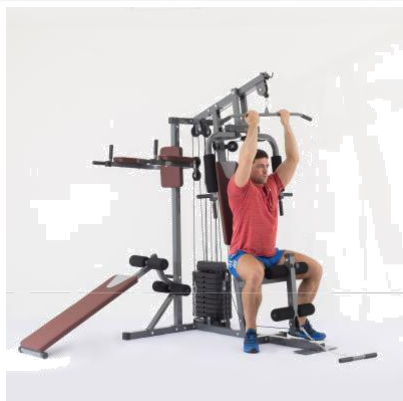
**Východisková poloha:** Stojíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakte smerujú dopredu.  
**Prevedenie pohybu:** Natiahneme paže dopredu pred seba do napnutia.  
**Namáhané svalstvo:** tricepsovú svaly.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY V SEDE ZA HLAVU



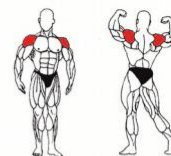
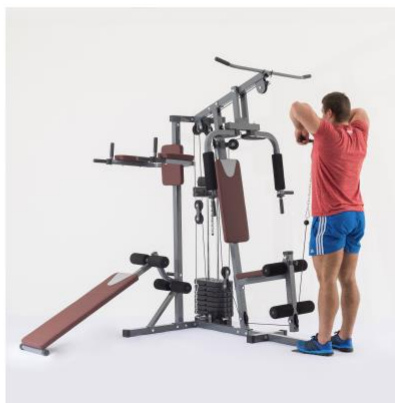
**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene s opretým chrbtom, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.  
**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k šiji a lakte tlačíme smerom nadol.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly.

## SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY V SEDE PODHMATOM



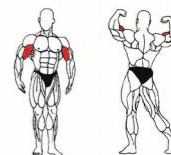
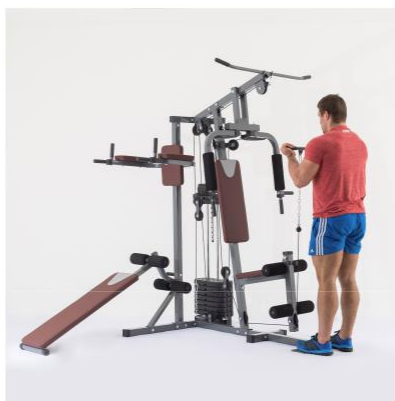
**Východisková poloha:** Sedíme vzpriamene s opretým chrbtom, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.  
**Prevedenie pohybu:** Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly, biceps.

## PRÍŤAHY K BRADE



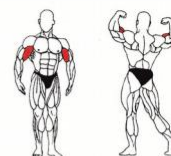
**Východisková poloha:** V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.  
**Prevedenie pohybu:** Ruky krčíme v lakťoch a adaptér vyťahujeme smerom nahor pod bradu, lakťe smerujú nahor.  
**Namáhané svalstvo:** Svaly ramena.

## BICEPS V STOJI



**Východisková poloha:** V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.  
**Prevedenie pohybu:** Ruky krčíme v lakťoch a pritiahneme predlaktia smerom nahor.  
**Namáhané svalstvo:** Biceps sval.

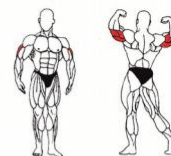
## BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVEJ LAVICI



**Východisková poloha:** Sedíme s opretými lakťami, v rukách držíme os.  
**Prevedenie pohybu:** Pokrčíme ruky v lakťoch a zdvihneme predlaktia.  
**Namáhané svalstvo:** Biceps sval.

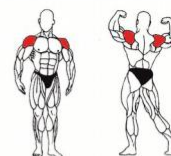
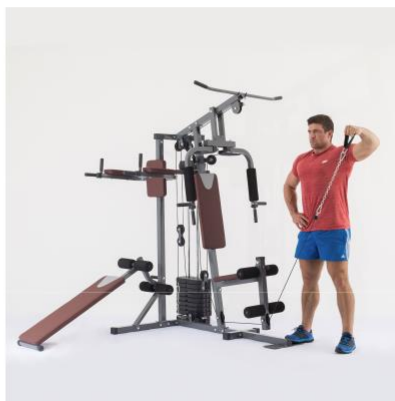


## TRICEPSOVÉ SŤAHOVANIE KLADKY



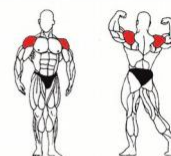
**Východisková poloha:** Ruky držia adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakty tlačíme blízko k telu.  
**Prevedenie pohybu:** Natiahneme paže smerom dole do napnutia.  
**Namáhané svalstvo:** tricepsový sval.

## UPAŽOVÁNIE NA SPODNEJ KLADKE V STOJI



**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene, v ruke držíme členkový adaptér, paža sa nachádza pred telom v úrovni pásu.  
**Prevedenie pohybu:** upažíme do vodorovnej polohy.  
**Namáhané svalstvo:** Svalstvo ramien.

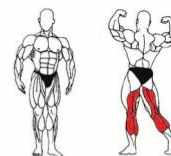
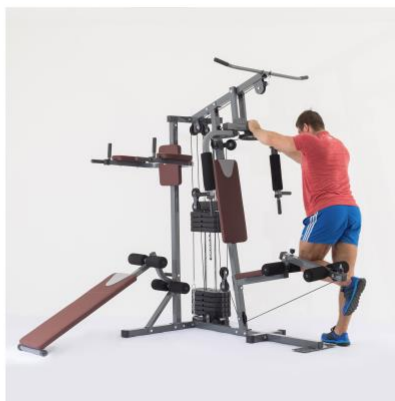
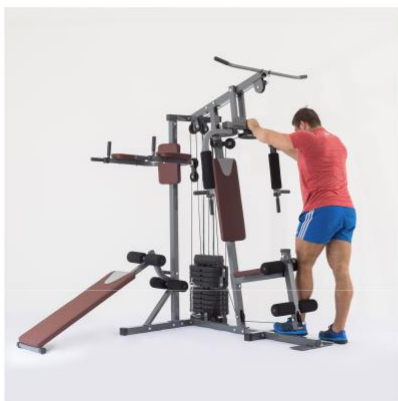
## PREDPAŽOVANIE



**Východisková poloha:** Adaptér spodnej kladky držíme podhmatom, stojíme vzpriamene.  
**Prevedenie pohybu:** Predpažíme s adaptérom do výšky ramien.  
**Namáhané svalstvo:** Svalstvo ramien.

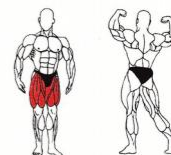
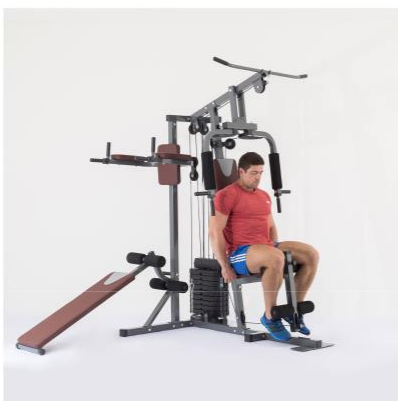


## ZAKOPÁVANIE JEDNONOŽ



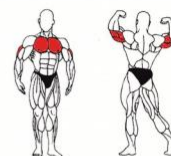
**Východisková poloha:** Vzpriamený stoj, jedna noha je opretá o penový valec adaptéra zakopávania.  
**Prevedenie pohybu:** Zatiačíme do adaptéra umiestneného medzi lýtkom a členkom, Pokrčíme nohu v kolene.  
**Namáhané svalstvo:** zadný sval stehna, sval lýtkový.

## PREDKOPÁVANIE



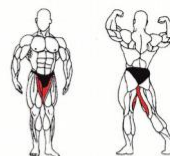
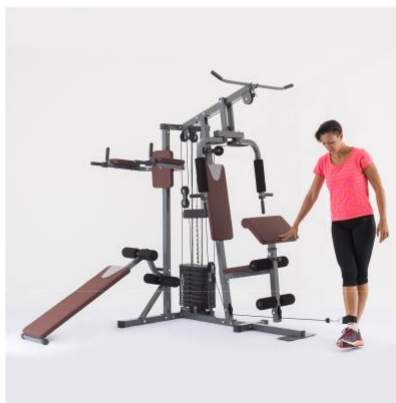
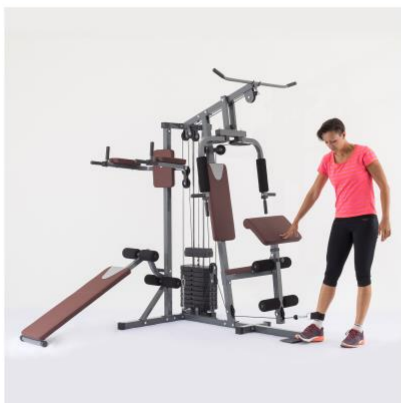
**Východisková poloha:** Sedíme zo zapretými nohami o penový valec v adaptéri prekopávania.  
**Prevedenie pohybu:** Berci zatlačíme do adaptéra a vystrieme nohy.  
**Namáhané svalstvo:** Predná strana stehien.

## KĽUKY NA BRADLÁCH



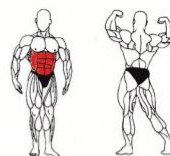
**Východisková poloha:** Rukami sa držíme bradiel, ruky sú natiahnuté.  
**Prevedenie pohybu:** Pokrčíme ruky v lakťoch a spúšťame telo smerom nadol.  
**Namáhané svalstvo:** Prsné svalstvo, triceps.

## PRÍŤAHY KOLIEN VO VISE



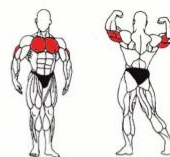
**Východisková poloha:** Zaprite sa predlaktiami o opierky, chrbát je opretý o opornú plochu.  
**Prevedenie pohybu:** Zdvihnite kolena smerom k hrudníku.  
**Namáhané svalstvo:** Brušné svalstvo.

## SED – ĽAH NA ŠIKMEJ LAVICI



**Východisková poloha:** Nohy sú zapreté o penové valce, ruky v tyl alebo na prsiach, spustíte trup dozadu.  
**Prevedenie pohybu:** Vráťte sa späť do sedu.  
**Namáhané svalstvo:** Brušný svalstvo.

## TLAKY S JEDNORUČKAMI NA ŠIKMEJ LAVICI



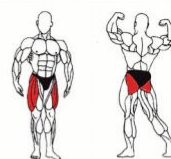
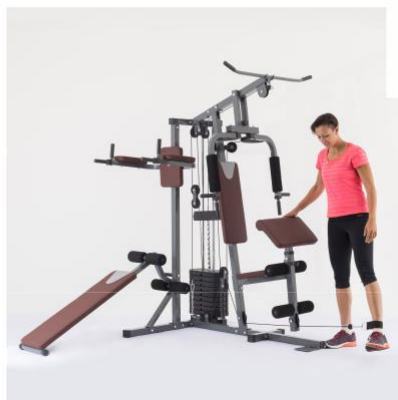
**Východisková poloha:** Ľah na chrbte, nohy sú zapreté o penové valce, v ohnutých pažiach držíme jednoručky.  
**Prevedenie pohybu:** Prepnete paže smerom nahor.  
**Namáhané svalstvo:** Prsné svalstvo, triceps.

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

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

**Namáhané svalstvo:** Priťahovače nôh.

## VONKAJŠIE UNOŽOVANIE

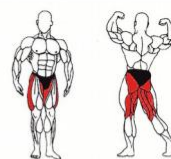
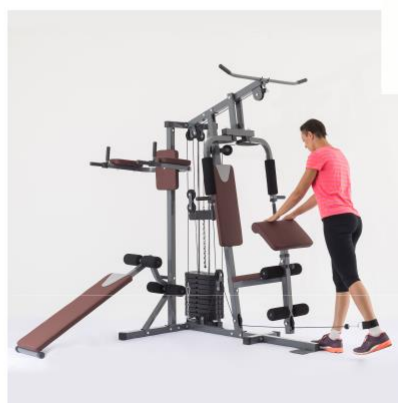
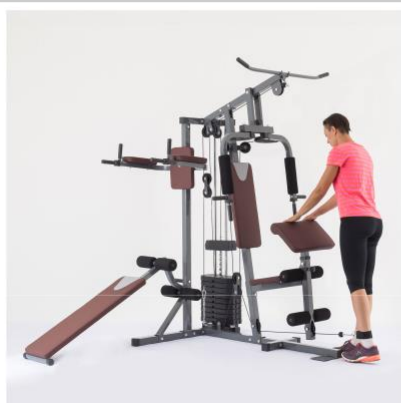


**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripevnený členkový adaptér.

**Prevedenie pohybu:** Unožíme do strany smerom von.

**Namáhané svalstvo:** Sedacie svaly.

## ZANOŽOVANIE



**Východisková poloha:** Stojíme vzpriamene s členkovým adaptérom na jednej nohe, opierame sa o ramená adaptéra.

**Prevedenie pohybu:** Natiahnutou nôh zanožíme.

**Namáhané svalstvo:** Sedacie svaly, zadná strana stehien.