



www.trinfit.cz

TRINFIT MULTI GYM MX5

TRN-185-MX5

Návod na použitie



www.trinfit.cz



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.

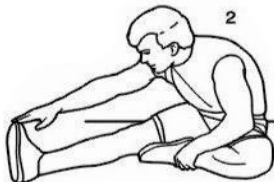
ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

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



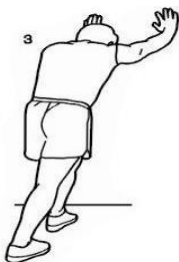
1. Predklon k špičke chodidla

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.



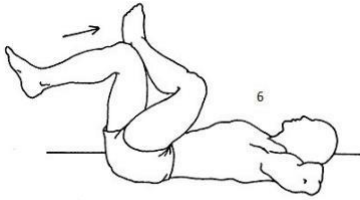
4. Pretiahnutie kvadricepsov

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.



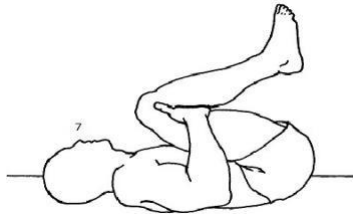
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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.



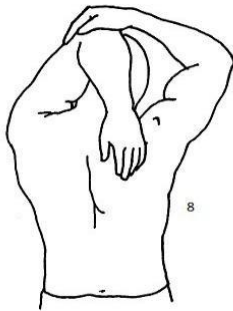
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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.



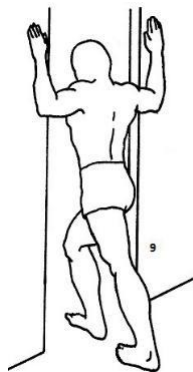
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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

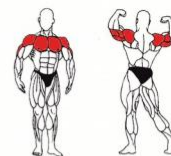
Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate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



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojacky 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

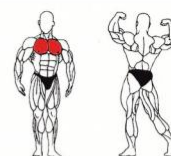
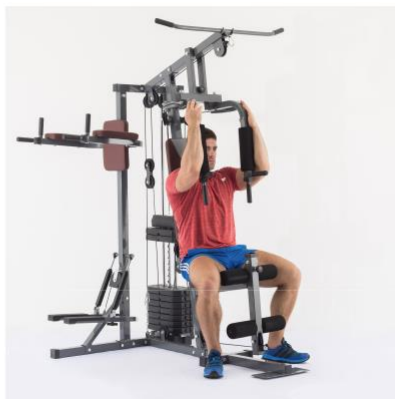


Východisková poloha: Ramená adaptéra držíme v pokrčených rúk.

Prevedenie pohybu: Natiahneme paže pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, triceps.

PECK-DECK

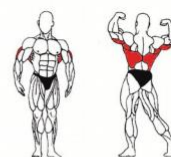


Východisková poloha: Sedíme s opretým chrbtom, ruky sú ľahko pokrčené.

Prevedenie pohybu: Ruky tlačíme oblúkom dopredu pred seba.

Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLADKY ŠIROKÝ ÚCHOP V STOJI

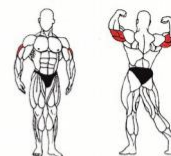


Východisková poloha: Stojíme čelom k veži, nadhmatom držíme adaptér na šírku ramien, paže sú takmer napnuté.

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

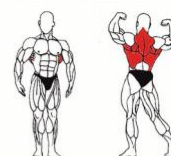
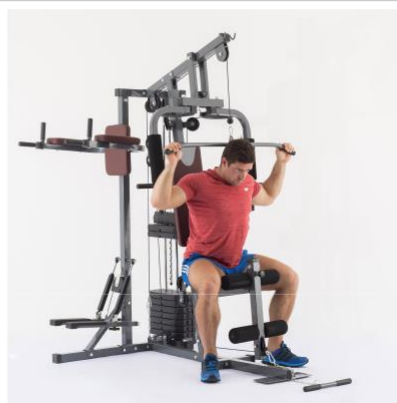
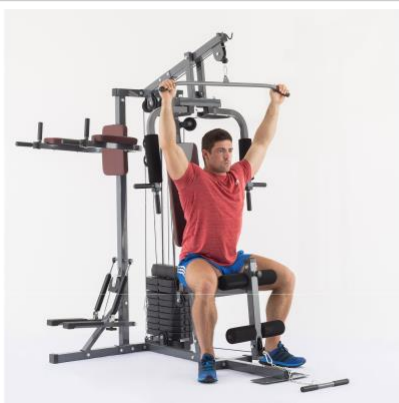
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, triceps.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU



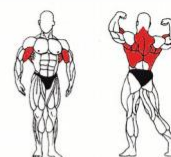
Východisková poloha: Stojíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakte smerujú dopredu.
Prevedenie pohybu: Natiahneme paže dopredu pred seba do napnutia.
Namáhané svalstvo: tricepsovú svalstvo.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE ZA HLAVU



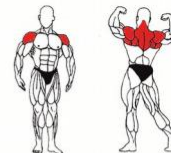
Východisková poloha: Sedíme vzpriamene s opretým chrbtom, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.
Prevedenie pohybu: Stiahneme adaptér k šiji a lakte tlačíme smerom nadol.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

SŤAHOVANIE HORNEJ KLDKY V SEDE PODHMATOM



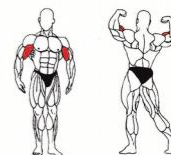
Východisková poloha: Sedíme vzpriamene s opretým chrbtom, v natiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.
Prevedenie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, biceps.

PRÍŤAHY K BRADE



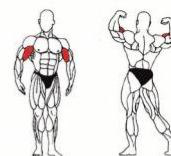
Východisková poloha: V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.
Prevedenie pohybu: Ruky krčíme v lakťoch a adaptér vyťahujeme smerom nahor pod bradu, lakťe smerujú nahor.
Namáhané svalstvo: Svaly ramena.

BICEPS V STOJI



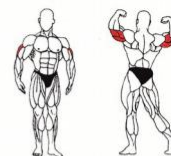
Východisková poloha: V natiiahnutých rukách držíme adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.
Prevedenie pohybu: Ruky krčíme v lakťoch a pritiahneme predlaktia smerom nahor.
Namáhané svalstvo: Biceps sval.

BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVEJ LAVICI



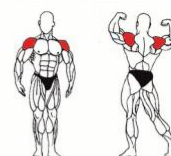
Východisková poloha: Sedíme s opretými lakťami, v rukách držíme os.
Prevedenie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a zdvihneme predlaktia.
Namáhané svalstvo: Biceps sval.

TRICEPSOVÉ ŠTAHOVANIE KLDKY



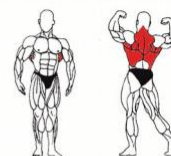
Východisková poloha: Ruky držia adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakte tlačíme blízko k telu.
Prevedenie pohybu: Natiahneme paže smerom dole do napnutia.
Namáhané svalstvo: tricepsový sval.

UPAŽOVÁNIE NA SPODNEJ KLDKE V STOJI



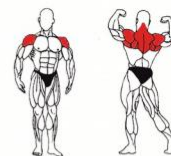
Východisková poloha: Stojíme vzpriamene, v ruke držíme členkový adaptér, paža sa nachádza pred telom v úrovni pásu.
Prevedenie pohybu: upažíme do vodorovnej polohy.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

PREDPAŽOVANIE



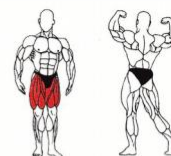
Východisková poloha: Adaptér spodnej kladky držíme podhmatom, stojíme vzpriamene.
Prevedenie pohybu: Predpažíme s adaptérom do výšky ramien.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien.

UPAŽOVANIE V PREDKLONE



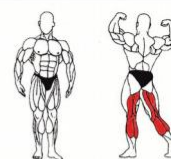
Východisková poloha: V predklone s rovným chrbtom držíme členkový adaptér.
Prevedenie pohybu: Upažíme do strany.
Namáhané svalstvo: Svalstvo ramien, chrbtové svalstvo.

PREDKOPÁVANIE



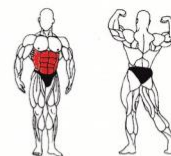
Východisková poloha: Sedíme so zapretými nohami o penový valec v adaptéri prekopávania.
Prevedenie pohybu: Berci zatlačíme do adaptéra a vystrieme nohy.
Namáhané svalstvo: Predná strana stehien.

ZAKOPÁVANIE JEDNONOŽ



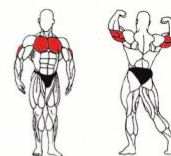
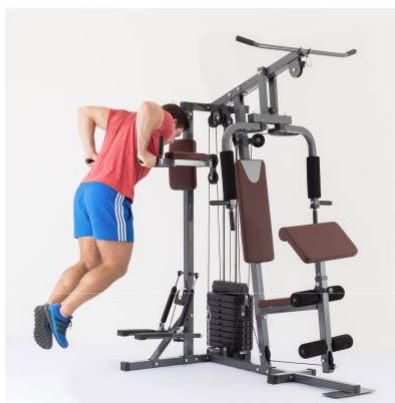
Východisková poloha: Vzpriamený stoj, jedna noha je opretá o penový valec adaptéra zakopávania.
Prevedenie pohybu: Zatlačíme do adaptéra umiestneného medzi lýtkom a členkom, Pokrčíme nohu v kolene.
Namáhané svalstvo: zadný sval stehna, sval lýtkový.

PRÍŤAHY KOLIEN VO VISE



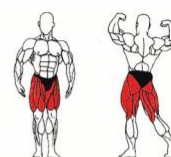
Východisková poloha: Zaprite sa predlaktiami o opierky, chrbát je opretý o opornú plochu.
Prevedenie pohybu: Zdvihnite kolena smerom k hrudníku.
Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo.

KĽUKY NA BRADLÁCH



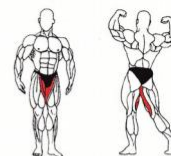
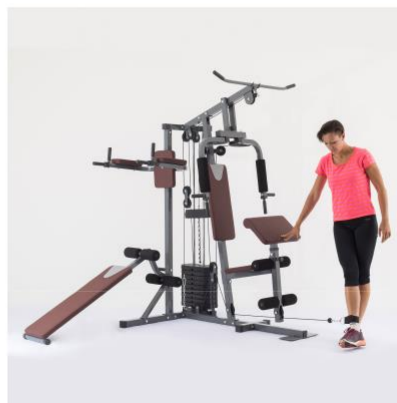
Východisková poloha: Rukami sa držíme bradiel, ruky sú natiahnuté.
Prevedenie pohybu: Pokrčíme ruky v lakťoch a spúšťame telo smerom nadol.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, triceps.

STEPPER



Východisková poloha: Stojíme na stepperi, ruky sú opreté o bradlá.
Prevedenie pohybu: Vymeníme nohy zošliapnutím pedálu.
Namáhané svalstvo: Svaly nôh.

VNÚTORNÉ UNOŽOVANIE

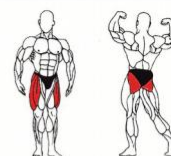


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripravený členkový adaptér.

Prevedenie pohybu: Unožíme stranou smerom dovnútra.

Namáhané svalstvo: Priťahovače nôh.

VONKAJŠIE UNOŽOVANIE

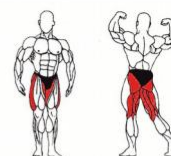


Východisková poloha: Stojíme vzpriamene bokom k veži, na jednej nohe máme pripavený členkový adaptér.

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.