



www.trinfit.cz

TRINFIT HOME GYM GX7

TRN-177-GX7

Návod na použití



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



702 030 255

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 rozpróduení 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.



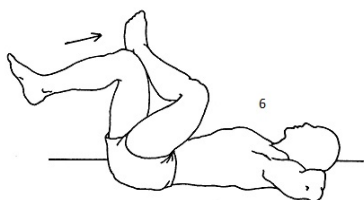
4. Protážení kvadricepsu

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



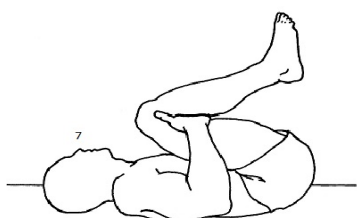
5. Protážení vnitřní strany stehna

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.



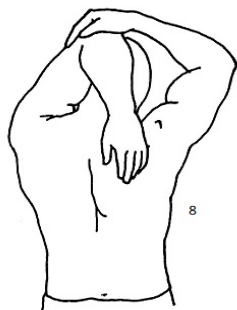
6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

V lehu na zádech překřižte 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.



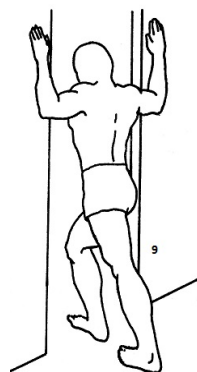
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

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

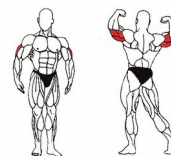
Vstoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte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

KLIKY NA BRADLECH

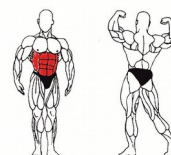


Výchozí poloha: Držíme se nataženýma rukama o bradla.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v lokti a vedeme pohyb tělem směrem dolů.

Namáhané svalstvo: Triceps.

PŘÍTAHY KOLEN VE VISU

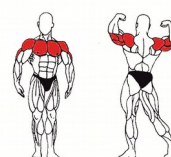


Výchozí poloha: Opřené ruce drží madla bradel, nohy jsou volně vyvěšené dolů.

Provedení pohybu: Přítah kolen směrem k hrudníku.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo.

BENCH PRESS V SEDĚ – ÚZKÝ ÚCHOP

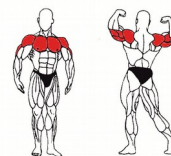


Výchozí poloha: Ramena adaptéru držíme v pokrčených rukou.

Provedení pohybu: Natáhneme paže před sebe.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps.

BENCH PRESS V SEDĚ

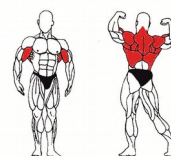


Výchozí poloha: Ramena adaptéru držíme v pokrčených rukou.

Provedení pohybu: Natáhneme paže před sebe.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps.

PŘÍTAHY V SEDĚ – spodní madla

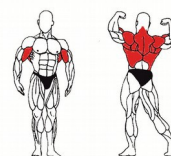


Výchozí poloha: Natažené ruce drží ramena adaptéru.

Provedení pohybu: Ruce krčíme v lokti a táhneme lokty směrem dozadu a dolů.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

PŘÍTAHY V SEDĚ – horní madla

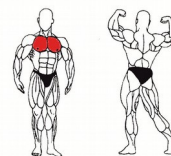


Výchozí poloha: Natažené ruce drží ramena adaptéru.

Provedení pohybu: Ruce krčíme v lokti a táhneme lokty směrem dozadu.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

PECK-DECK

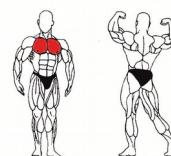


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou lehce pokrčené.

Provedení pohybu: Ruce tlačíme obloukem dopředu před sebe.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

TLAKY NA PRSNÍ SVALY

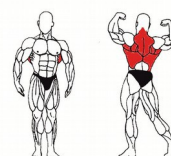


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, ruce jsou pokrčené.

Provedení pohybu: Ruce tlačíme dopředu před sebe.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ ZA HLAVU

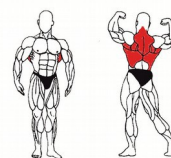


Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně s opřenými zády, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér za hlavu a lokty tlačíme směrem dolů.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PŘED HLAVU

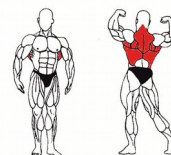


Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně čelem k věži, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

PŘÍTAHY VE STOJI

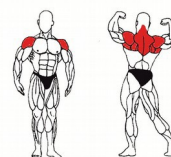


Výchozí poloha: Stojíme čelem k věži, v natažených rukou držíme adaptér.

Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dozadu.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

PŘÍTAHY K BRADĚ

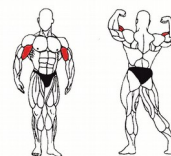


Výchozí poloha: V natažených rukou držíme adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Ruce krčíme v loktech a adaptér vytahujeme směrem nahoru pod bradu, lokty směřují vzhůru.

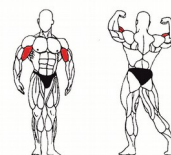
Namáhané svalstvo: Svaly ramene.

BICEPS VE STOJI NADHMATEM



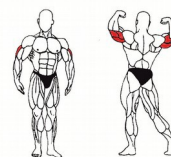
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme nadhmatem adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme předloktí směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval, předloktí.

BICEPS VE STOJI



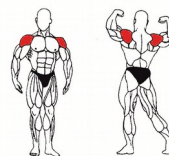
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme podhmatem adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme předloktí směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

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.

TLAKY NA RAMENA

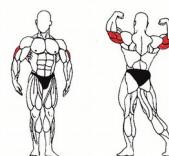


Výchozí poloha: Sedíme v lehce předkloněné pozici, v pokrčených rukou držíme ramena adaptéru.

Provedení pohybu: Natáhneme ruce směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Svaly ramen.

BICEPS V SEDĚ

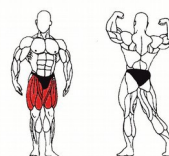


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, v rukou držíme adaptéry.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme předloktí směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PŘEDKOPÁVÁNÍ

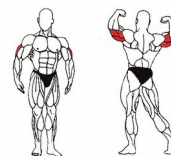
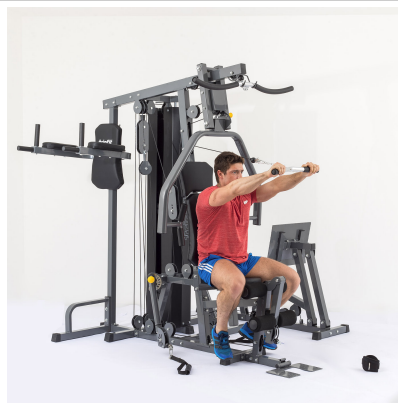


Výchozí poloha: Sedíme se zapřenými nohama o pěnový válec v adaptéru předkopávání.

Provedení pohybu: Bérce zatlačíme do adaptéru a propneme nohy.

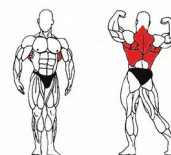
Namáhané svalstvo: Přední strana stehen.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU



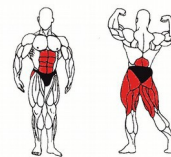
Výchozí poloha: Sedíme s pokrčenýma rukama v lokti, ruce jsou za hlavou, lokty směřují dopředu..
Provedení pohybu: Natáhneme paže dopředu před sebe do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU



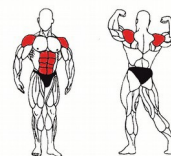
Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženýma rukama, adaptér držíme nadhmatem širokým úchopem.
Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme adaptér směrem k břichu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

MRTVÝ TAH



Výchozí poloha: Adaptér držíme nadhmatem, předkloníme se s mírně pokrčenýma nohama.
Provedení pohybu: Napřímíme trup do svislé polohy
Namáhané svalstvo: Zadní strana stehen, hýžďový sval, břišní svalstvo, vzpřimovač trupu.

ZEVNÍ ROTACE

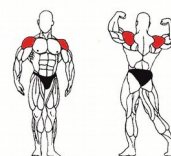


Výchozí poloha: Stojíme s kotníkovým adaptérem v ruce, ruce jsou v předpažení.

Provedení pohybu: Vytahujeme adaptér obloukem směrem ven.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen, břišní svalstvo.

UPAŽOVÁNÍ NA SPODNÍ KLADCE VE STOJÍ

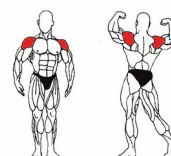


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, v ruce držíme kotníkový adaptér, paže se nachází před tělem v úrovni pasu.

Provedení pohybu: Upažíme do vodorovné polohy.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen.

PŘEDPAŽOVÁNÍ JEDNORUČ

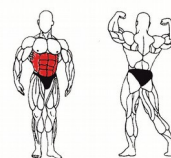


Výchozí poloha: Kotníkový adaptér držíme nadhmatem, stojíme vzpřímeně.

Provedení pohybu: Předpažíme s adaptérem do výšky ramen.

Namáhané svalstvo: Svalstvo ramen.

ÚKLONY

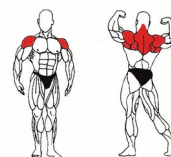


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, nebo s lehkým úklonem do strany, v natažené ruce držíme kotníkový adaptér.

Provedení pohybu: Provedeme úklon na opačnou stranu.

Namáhané svalstvo: Příčný a šikmý břišní sval.

ROZPAŽOVÁNÍ VE STOJI

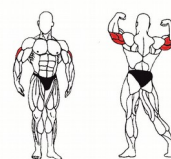


Výchozí poloha: Stojíme čelem k věži, v natažených rukou držíme adaptéry.

Provedení pohybu: Ruce táhneme směrem dozadu a dlaně jdou směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Svaly ramen, mezi lopatkové svaly.

FRANCOUZSKÝ TLAK - TRICEPS

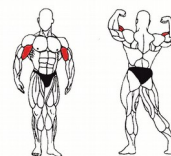


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, v pokrčených rukou držíme adaptéry.

Provedení pohybu: Natáhneme ruce směrem dopředu.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

BICEPS V ROZPAŽENÍ

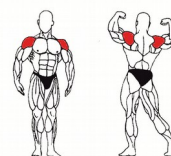


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, v lehce pokrčených rukou v lokti držíme adaptér.

Provedení pohybu: Přitáhneme ruce směrem k sobě a pokrčíme loket do většího úhlu.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

ROZPAŽOVÁNÍ V SEDE

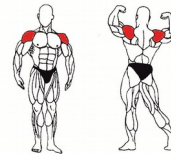


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, v natažených rukou držíme adaptéry.

Provedení pohybu: Ruce táhneme směrem nahoru do výšky ramen.

Namáhané svalstvo: Svaly ramen.

TLAKY NA RAMENA

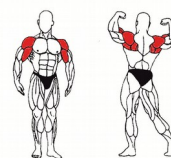


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, v pokrčených rukou v lokti držíme adaptér.

Provedení pohybu: Natáhneme ruce směrem nahoru.

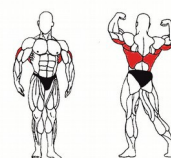
Namáhané svalstvo: Svaly ramen.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PODHMATEM



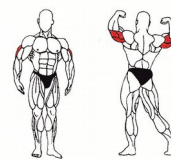
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, v natažených rukou držíme adaptér horní kladky podhmatem.
Provedení pohybu: Přitáhneme adaptér směrem dolů a pokrčíme ruce v loktech.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly, biceps.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY ŠIROKÝ ÚCHOP VE STOJÍ



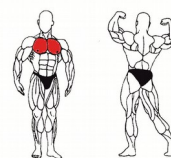
Výchozí poloha: Stojíme čelem k věži, nadhmatem držíme adaptér na šíři ramen, paže jsou napnuté.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér ke stehnům, udržujeme paže stále napnuté.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, triceps.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU S ADAPTÉREM



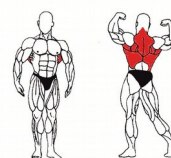
Výchozí poloha: Sedíme s pokrčenými rukama v lokti, ruce jsou za hlavou, lokty směřují dopředu..
Provedení pohybu: Natáhneme paže dopředu před sebe do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PŘEDPAŽENÍ S VNITŘNÍ ROTACÍ



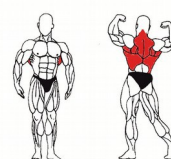
Výchozí poloha: Stojíme bokem k věži, v jedné ruce držíme adaptér spodní kladky.
Provedení pohybu: Přitáhneme adaptér směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo.

VESLOVÁNÍ – NADHMATEM



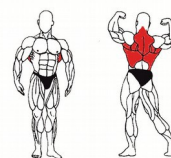
Výchozí poloha: Sedíme na zemi se zapřenýma nohama o nášlapnou platformu, tricepsový adaptér držíme nadhmatem.
Provedení pohybu: Přitahujeme adaptér směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

VESLOVÁNÍ – PODHAMTEM



Výchozí poloha: Sedíme na zemi se zapřenýma nohama o nášlapnou platformu, tricepsový adaptér držíme podhmatem.
Provedení pohybu: Přitahujeme adaptér směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

VESLOVÁNÍ – JEDNORUČNÍ ADAPTÉR

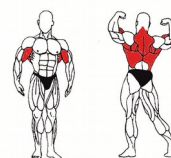


Výchozí poloha: Sedíme na zemi se zapřenýma nohama o nášlapnou platformu, boční adaptéry držíme nadhmatem.

Provedení pohybu: Přitahujeme adaptéry směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU PODHMATEM

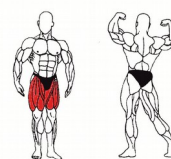


Výchozí poloha: Stojíme v předklonu čelem k věži, v natažených rukou držíme adaptér spodní kladky.

Provedení pohybu: Přitáhneme ruce směrem k tělu a krčíme v loktech.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, biceps.

LEG PRESS

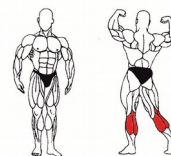


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády a pokrčenýma nohama v kolenou.

Provedení pohybu: Natáhneme nohy směrem dopředu.

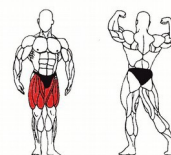
Namáhané svalstvo: Stehenní svalstvo.

VÝPONY



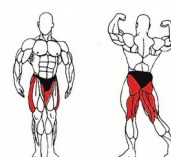
Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády, nohy jsou natažené, chodidla jsou opřená pouze o špičky.
Provedení pohybu: Zatlačíme do špiček.
Namáhané svalstvo: Lýtkové svaly.

PŘEDKOPÁVÁNÍ



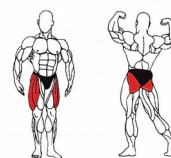
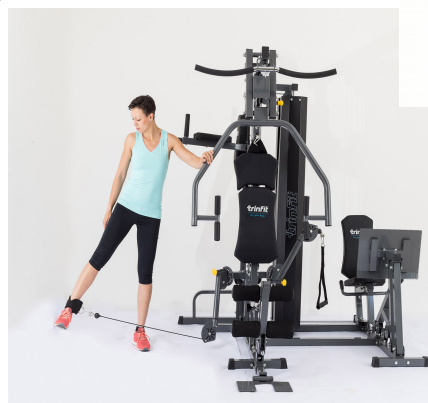
Výchozí poloha: Sedíme se zapřenými nohama o pěnový válec v adaptéru předkopávání.
Provedení pohybu: Bérce zatlačíme do adaptéru a propneme nohy.
Namáhané svalstvo: Přední strana stehen.

ZANOŽOVÁNÍ



Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s kotníkovým adaptérem na jedné noze, opíráme se o ramena adaptéru.
Provedení pohybu: Nataženou nohou zanožíme.
Namáhané svalstvo: Hýžďový sval, zadní strana stehen.

VNĚJŠÍ UNOŽOVÁNÍ

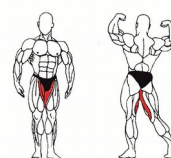


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.

Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem ven.

Namáhané svalstvo: Hýžďový sval.

VNITŘNÍ UNOŽOVÁNÍ

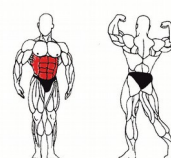


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně bokem k věži, na jedné noze máme připevněn kotníkový adaptér.

Provedení pohybu: Unožíme stranou směrem dovnitř.

Namáhané svalstvo: Přitahovače nohou.

ÚKLONY

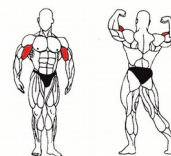
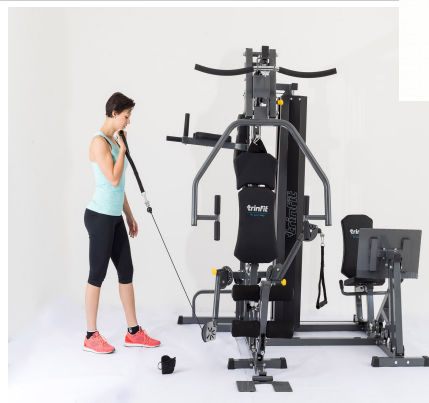


Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně, nebo s lehkým úklonem do strany, v natažené ruce držíme kotníkový adaptér.

Provedení pohybu: Provedeme úklon na opačnou stranu.

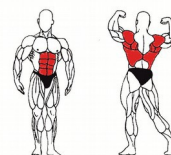
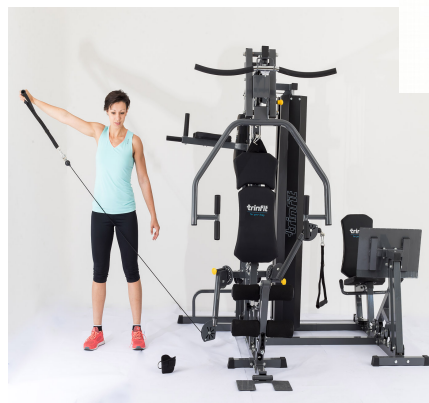
Namáhané svalstvo: Příčný a šikmý břišní sval.

BICEPSOVÝ ZVIH JEDNORUČ



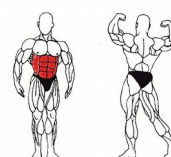
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně čelem k věži, v natažené ruce držíme kotníkový adaptér.
Provedení pohybu: Přitáhneme adaptér směrem k rameni.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

ZEVNÍ ROTACE SE SPODNÍ KLADKOU



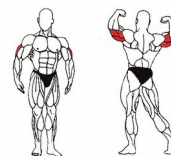
Výchozí poloha: Stojíme vzpřímeně s kotníkovým adaptérem v ruce, ruce jsou natažené před tělem v úrovni pasu.
Provedení pohybu: Vytahujeme adaptér obloukem směrem nahoru do upažení.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, svaly ramena, břišní svalstvo.

PŘÍTAHY KOLEN VE VISU



Výchozí poloha: Ruce jsou opřené o lokty, záda se opírají o zádovou opěrku.
Provedení pohybu: Přitahujeme pokrčená kolena směrem k hrudníku..
Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo.

KLIKY NA BRADLECH

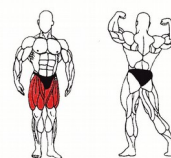


Výchozí poloha: Držíme se nataženými rukama o bradla.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v lokti a vedeme pohyb tělem směrem dolů.

Namáhané svalstvo: Triceps.

LEG PRESS



Výchozí poloha: Sedíme s opřenými zády a pokrčenými nohama v kolenou.

Provedení pohybu: Natáhneme nohy směrem dopředu.

Namáhané svalstvo: Stehenní svalstvo.