



www.trinfit.cz

TRINFIT Vario LX4

TRN-114-LX4

Návod k 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 rozpróudění 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.

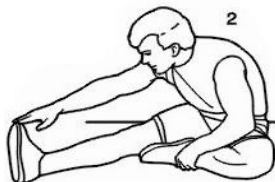
DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volné a plynulé pohyby, nikdy nekmítejte.



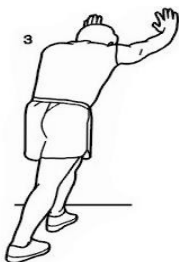
1. Předklon ke špičce chodidel

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.



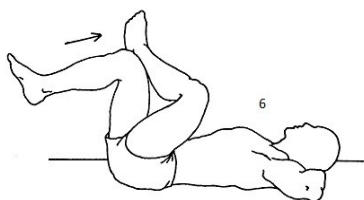
4. Protážení kvadricepsu

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.



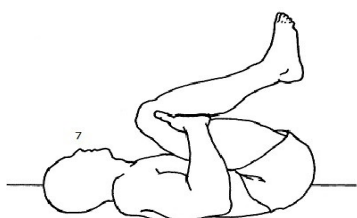
5. Protážení vnitřní strany stehna

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.



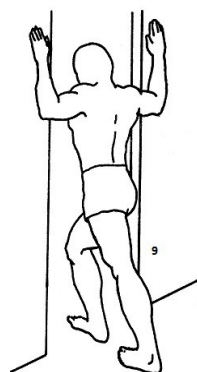
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod kolena, čímž zabráníte nadměrnému zatížení kolena. 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

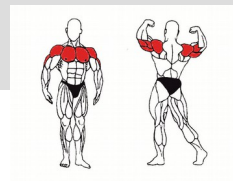
Vestojte nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protážení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik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



9. Protážení prsních svalů

Vestojte se opřete rukama v pravém úhlu mezi futra, s výdechem se snažte maximálně protáhnout Vaše prsní svaly. Důležité je nijak při strečingu prsní svaly nezatínat, ale nechat je uvolněné a s výdechem dostat ruce co nejdál za sebe. Tento cvik má samozřejmě mnoho variací a dá se praktikovat i s každou rukou zvlášť a maximálním vytočením v rameni dokonale protáhnout všechny svalové snopce. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

TLAKY S ČINKOU V LEŽE

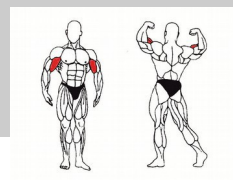


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce s činkou jsou pokrčené v přirozené poloze.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní sval.

BICEPSOVÝ ZDVIH NA SCOTTOVĚ LAVICI

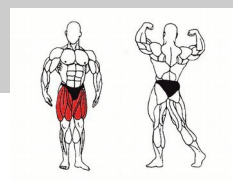


Výchozí poloha: Sedíme s opřenými lokty, v ruce držíme osu.

Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a zvedneme předloktí.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

PŘEDKOPÁVÁNÍ

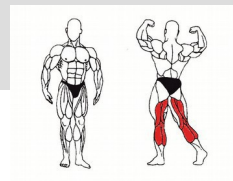


Výchozí poloha: Sedíme se zapřenýma nohama o pěnový válec v adaptéru předkopávání.

Provedení pohybu: Bérce zatlačíme do adaptéru a propneme nohy.

Namáhané svalstvo: Přední strana stehů.

ZAKOPÁVANÍ

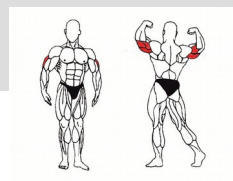


Výchozí poloha: Leh na břiše, nohy jsou zapřené o pěnový válec adaptéru zakopávání.

Provedení pohybu: Zatláčíme do adaptéru umístěného mezi lýtkem a kotníkem, pokrčíme nohy v kolenní.

Namáhané svalstvo: Zadní sval stehenní, sval lýtkový.

TRICEPSOVÝ TLAK V LEŽE

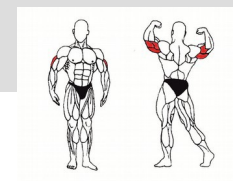


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce jsou natažené směrem nahoru nad prsma.

Provedení pohybu: Ruce pokrčíme v lokti směrem k obličeji, lokty zůstanou ve stejné pozici.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

TRICEPSOVÝ TLAK S OPŘENÍM O LAVICI

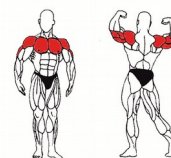


Výchozí poloha: Jedna ruka a noha je opřena o lavičku, v jedné ruce držíme jednoruční činku. Ruka je pokrčená v lokti v úrovni ramena.

Provedení pohybu: Ruku natáhneme směrem dozadu do propnutí, kdy loket je v úrovni ramena.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

BENCH PRESS NA ZVEDNUTÉ LAVICI

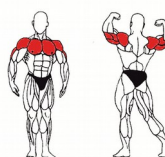


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, v natažených pažích držíme osu.

Provedení pohybu: Osu položíme na spodní hrany prsou a krčíme lokty směrem dolů k zemi.

Namáhané svalstvo: Triceps, prsní sval, deltový sval.

BENCH PRESS

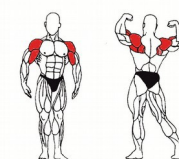


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, v natažených pažích držíme osu.

Provedení pohybu: Osu položíme na spodní hrany prsou a krčíme lokty směrem dolů k zemi.

Namáhané svalstvo: Triceps, prsní sval, deltový sval.

TLAKY S ČINKOU V SEDĚ

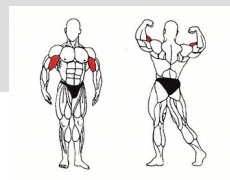


Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavičce s pokrčenýma rukama v lokti, lokty jsou v úrovni ramen.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru nad hlavu.

Namáhané svalstvo: Ramena, biceps.

BICEPSOVÉ TLAKY



Výchozí poloha: Sed na lavici s opřenými zády, ruce jsou volně podél těla.

Provedení pohybu: Krčíme ruce v lokti s dlaněmi směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.