



www.trinfit.cz

TRINFIT L5 Pro

TRN-118-L5Pro

Návod k použití



www.trinfit.cz



info@trinfit.cz



488 388 906

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 rozproudění 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.



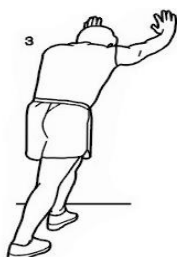
1. Předklon ke špičce chodidel

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.



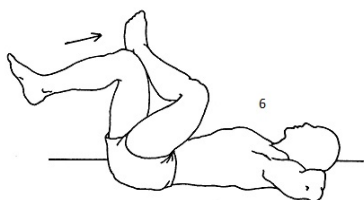
4. Protážení kvadricepsu

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.



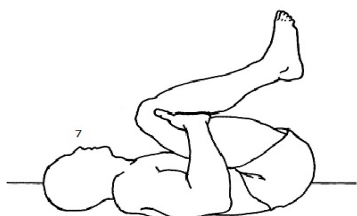
5. Protážení vnitřní strany stehna

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.



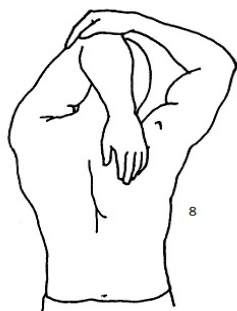
6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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.



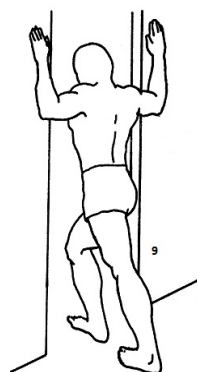
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

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

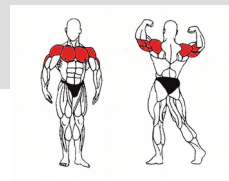
Vstoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte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

TLAKY S ČINKOU V LEŽE

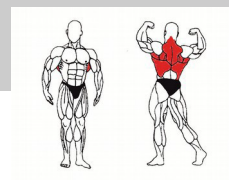


Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce s činkou jsou pokrčené v přirozené poloze.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní sval.

PŘÍTAHY JEDNORUČNÍ ČINKY NA ZÁDA

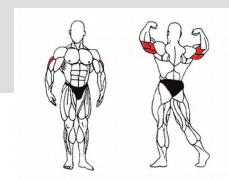


Výchozí poloha: Leh na břicho ve sklonu, prsa položená na lavičce, ruce s činkou jsou uvolněné v přirozené poloze.

Provedení pohybu: Ruce přitáhneme směrem hrudníku.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

TRICEPSOVÝ TLAK V SEDĚ

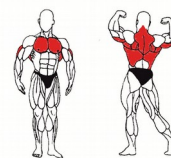


Výchozí poloha: V sedě na lavici, napnuté ruce drží jednoruční činku nad hlavou.

Provedení pohybu: Ruce krčíme v lokti směrem za záda, lotky zůstanou ve stejné pozici.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PULLOVER

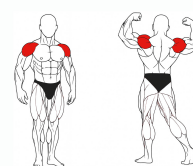


Výchozí poloha: Tělo položené na lavici hrudníkem a rameny, napnuté ruce drží jednoruční činku nad hlavou.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem za hlavu, pohyb je v ramenu.

Namáhané svalstvo: Zádové svaly, prsní svaly, triceps.

ROZPAŽOVÁNÍ V SEDĚ

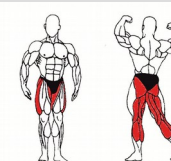


Výchozí poloha: V sedě na lavici, předklon s vytažením těla vpřed, ruce jsou podél těla směrem dolů k zemi.

Provedení pohybu: Ruce zvedáme nahoru do výšky ramen a od těla.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, ramena, biceps, prsní sval.

DŘEPLY JEDNONOŽ S OPOROU

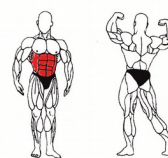


Výchozí poloha: Jedna noha opřená o lavičku špičkou chodidla, koleno pokrčené, druhá noha je natažená a stojná.

Provedení pohybu: Krčíme přední nohu v koleni a pohybujeme se směrem dolů a nahoru.

Namáhané svalstvo: Hýžďový sval, hamstring, lýtkový sval

SKLAPOVAČKY NA LAVICI

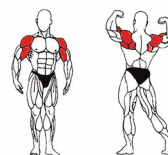


Výchozí poloha: Sedněte si na lavici, Záda držte vzpřímená a lehce se zakloňte. Rukama se chytěte za kraje, nohy zvedněte a kolena nechte mírně pokrčená.

Provedení pohybu: S výdechem pomocí aktivace břišních svalů pokrčte kolena a přitáhněte je k hrudníku. Zároveň běžte trupem naproti kolenům. Poté se s nádechem vraťte do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo.

TLAKY NA RAMENA VSEDĚ

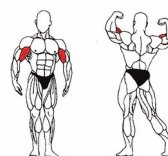


Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavici s pokrčenýma rukama v lokti, lokty jsou v úrovni ramen.

Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru nad hlavu.

Namáhané svalstvo: Ramena, biceps.

BICEPS NA SCOTTOVÉ LAVICI

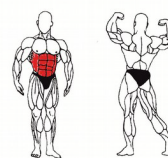


Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavici opřenýma rukama o scottovu lavici.

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

Namáhané svalstvo: Biceps.

SEDLER S ADAPTÉREM NA LAVICI

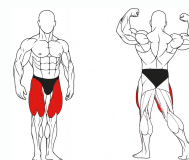


Výchozí poloha: Zapřete si nohy do adaptéru (doraz na břicho) a lehněte si.

Provedení pohybu: S výdechem pomocí aktivace břišních svalů zvedněte tělo a tlačte hrudník směrem ke kolenům. Poté se s nádechem vraťte do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo.

PŘEDKOPÁVÁNÍ NA LAVICI

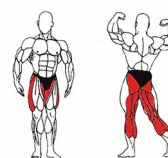


Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavici se zapřenými rukama a nohy v pokrčené poloze.

Provedení pohybu: Propínání nohou.

Namáhané svalstvo: Přední část stehen (quadriceps).

ZÁKOPÁVÁNÍ NA LAVICI

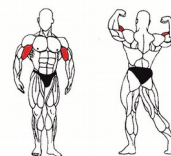


Výchozí poloha: Lehněte si břichem na lavici a začněte s propnutými nohama.

Provedení pohybu: Pokrčením nohou v kolenní.

Namáhané svalstvo: Zadní část stehen.

BICEPS VE STOJE

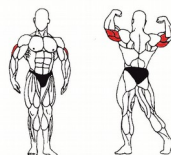


Výchozí poloha: Stoupněte si vzpřímeně před kladku a uchopte adaptér spodní kladky. Začněte se svěřenými rukami směrem dolů.

Provedení pohybu: Ohnutím rukou v lokti pomocí bicepsu zdvihnete kladku směrem nahoru. Následně kladku pomalu spouštějte zpět do svěřené polohy rukou.

Namáhané svalstvo: Biceps.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY NA TRICEPS

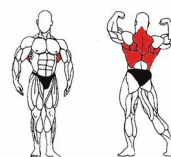


Výchozí poloha: Stoupněte si před kladku v mírném předklonu a uchopte adaptér horní kladky. Začněte s ohnutými rukami v lokti.

Provedení pohybu: Pomocí tricepsu stahujte kladku směrem dolů.

Namáhané svalstvo: Triceps.

VESLOVÁNÍ - NADHMATEM

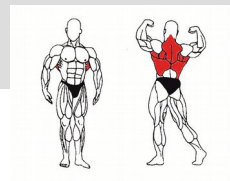


Výchozí poloha: S rovnými zády uchopte adaptér spodní kladky nadhmatem a zapřete se nohama o zářáčky na nohy.

Provedení pohybu: Stahujte kladku směrem k břichu.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo

STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky



Výchozí poloha: Ve vzpřímeném sedu uchopte adaptér horní kladky.

Provedení pohybu: Stahujte kladku směrem k hrudníku lokty tlačte mírně za tělo.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257