www.trinfit.cz

TRINFIT L8 Pro

TRN-118-L8Pro

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 jakýmikoliv zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si pořiďte 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.

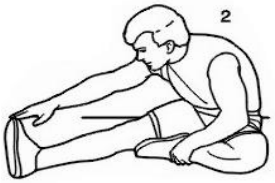
FREKVENCE CVIČENÍ

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.

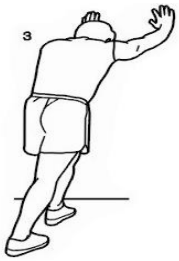
DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

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

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.



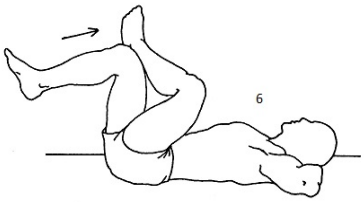
2. Protažení kolenních šlach
Sedněte si a jednu nohu natáhněte. Chodidlo druhé nohy přitáhněte co nejvíce k sobě a opřete jej o vnitřní stranu stehna napnuté nohy. Snažte se předklonit co nejvíc k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



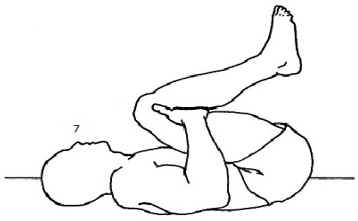
3. Protažení lýtek a Achillových šlach
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

4. Protažení 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.

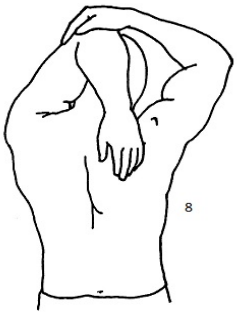
5. Protažení vnitřní strany stehna
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pocitově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



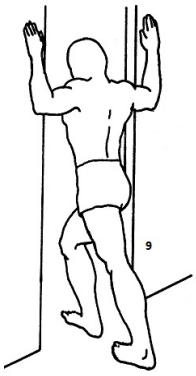
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly
V lehu na zádech překřižte dolní končetiny tak, že se levé lýtko opírá o pravé koleno. Uvolněte se, s výdechem přitahujte pravé koleno směrem k bradě. Hlavu, ramena a lokty držte celou plochou na zemi. V krajní polože setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte na každou stranu alespoň 3x.



7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast
V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod koleny, 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.

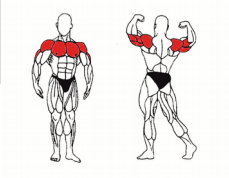


8. Protažení tricepsových svalů
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte,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



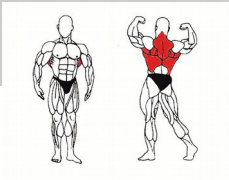
9. Protažení prsních svalů
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud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

TLAKY S ČINKOU V LEŽE



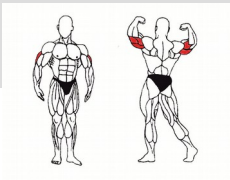
Výchozí poloha: Leh na zádech, ramena položená na lavičce, ruce s činkou jsou pokrčené v přirozené poloze.
Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Prsní sval.

PŘÍTAHY JEDNORUČNÍ ČINKY NA ZÁDA



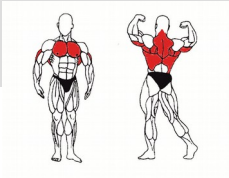
Výchozí poloha: Leh na břiše ve sklonu, prsa položená na lavičce, ruce s činkou jsou uvolněné v přirozené poloze.
Provedení pohybu: Ruce přitáhneme směrem hrudníku.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

TRICEPSOVÝ TLAK V SEDĚ



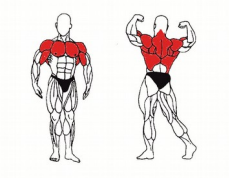
Výchozí poloha: V sedě na lavici, napnuté ruce drží jednoruční činku nad hlavou.
Provedení pohybu: Ruce krčíme v lokti směrem za záda, lotky zůstanou ve stejné pozici.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PULLOVER



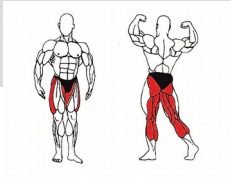
Výchozí poloha: Tělo položené na lavici hrudníkem a rameny, napnuté ruce drží jednoruční činku nad hlavou.
Provedení pohybu: Ruce natáhneme směrem za hlavu, pohyb je v ramenou.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly, prsní svaly, triceps.

ROZPAŽOVÁNÍ V SEDĚ



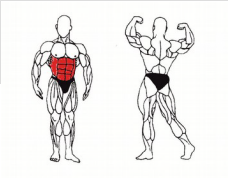
Výchozí poloha: V sedě na lavici, předklon s vytažením těla vpřed, ruce jsou podél těla směrem dolů k zemi.
Provedení pohybu: Ruce zvedáme nahoru do výšky ramen a od těla.
Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, ramena, biceps, prsní sval.

DŘEPY JEDNONOŽ S OPOROU



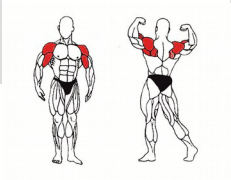
Výchozí poloha: Jedna noha opřená o lavičku špičkou chodidla, koleno pokrčené, druhá noha je natažená a stojná.
Provedení pohybu: Krčíme přední nohu v koleni a pohybujeme se směrem dolů a nahoru.
Namáhané svalstvo: Hýžďový sval, harmstring, lýtkový sval

SKLAPOVAČKY NA LAVICI



Výchozí poloha: Sedněte si na lavici, Záda držte vzpřímená a lehce se zakloňte. Rukama se chyťte 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.

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