

CZ

SK

trInFit®

TRINFIT Multifunkční deska na kliky

NÁVOD NA POUŽITÍ / NÁVOD NA POUŽITIE





BAREVNÉ ROZLIŠENÍ ZAPOJENÍ SVALŮ

Díky barevně označeným pozicím úchopů můžete snadno zaměřit trénink na různé svalové skupiny – prsní svaly, ramena, deltoidy, bicepsy, tricepsy, střed těla i zádové svaly.

SNADNÉ POUŽITÍ

Jednoduše vložte madla do zvolené pozice na desce a zaměřte se na procvičení konkrétní svalové partie.



PEVNÁ MADLA

Madla jsou vyrobena z odolného ABS kompozitního plastu, který zajišťuje stabilitu a dlouhou životnost.

ZESÍLENÁ KONSTRUKCE DESKY

Základní deska je zesílena **pro maximální zatížení 100 kg**, což zajišťuje bezpečné a stabilní používání při cvičení.





10TÝDENNÍ FITNESS PROGRAM

(30–60 sekund odpočinku mezi cviky)

FUNKCE A VÝHODY

Kliky jsou kombinovány s aerobním cvičením, silovým tréninkem a posilováním břišních svalů / středu těla, což vytváří komplexní trénink.

Pomáhá rozvíjet prsní svaly, ramena, záda, tricepsy i bicepsy.

Zapojíte střed těla, dolní část těla i hýžděové svaly.

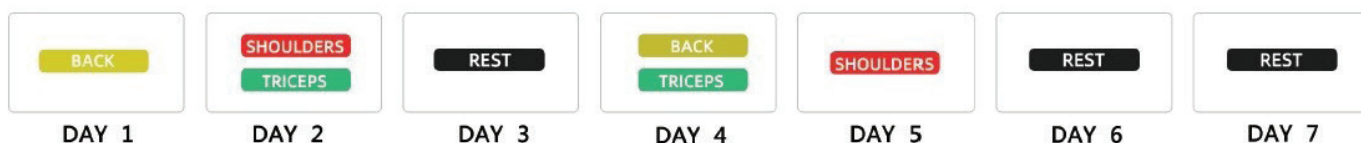
Zlepšuje sílu, vytrvalost, rychlost a koordinaci.

Podporuje budování svalů, spalování kalorií a redukci hmotnosti.

TŘI TRÉNINKOVÉ FÁZE PROGRAMU (10TÝDENNÍ PLÁN)

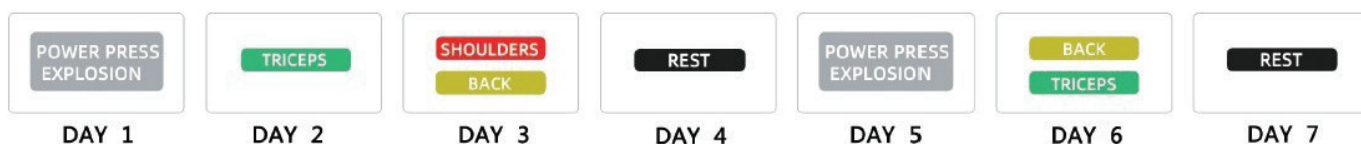
1. Startovací fáze – trénink 4 dny v týdnu po dobu 3 týdnů

Den 1 - záda, Den 2 - ramena, triceps, Den 3 - odpočinek, Den 4 - Záda, triceps, Den 5 - Ramena, Den 6 - odpočinek, Den 7 - odpočinek



2. Akcelerační fáze – trénink 5 dní v týdnu po dobu 3 týdnů

Den 1 - trénink na celé s vysokou intenzitou, Den 2 - triceps, Den 3 - ramena, záda, Den 4 - odpočinek, Den 5 - trénink na celé s vysokou intenzitou, Den 6 - záda, triceps, Den 7 - odpočinek



3. Explozivní fáze – 4 týdny tréninku, 5 dní v týdnu

Den 1 - trénink na celé s vysokou intenzitou, Den 2 - ramena, Den 3 - odpočinek, Den 4 - trénink na celé s vysokou intenzitou, Den 5 - trénink na celé s vysokou intenzitou, Den 6 - záda, triceps, Den 7 - odpočinek





ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehřátí a následně po tréninku zklidnění a protažení.

Následující doporučení praktikujte nejlépe třikrát týdně a jeden den mezi tréninky si odpočiňte. Po několika měsících můžete cviky navýšit na čtyřikrát až pětkrát týdně. Správné prohřátí a rozcvičení těla před cvičením je účinná prevence proti zraněním a zvýšení efektivity tréninku. Pravidelné protahování je důležité také kvůli lepší regeneraci svalů a prevence zranění a “svalové horečce.”

Uvolnění hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon

Pomalou se předkloníte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Lehké pokrčení v kolenou

Nohy mějte postavené na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.



Protažení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přiblížte k podlaze. Opatrně se posadte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů

Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici po dobu 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.





FAREBNÉ ROZLIŠENIE ZAPOJENIA SVALOV

Vďaka farebne označeným pozíciám úchopov môžete jednoducho zamerať tréning na rôzne svalové skupiny – prsné svaly, ramená, deltoidy, bicepsy, tricepsy, stred tela aj chrbtové svaly.

JEDNODUCHÉ POUŽITIE

Jednoducho vložte madlá do zvolenej pozície na doske a zamerajte sa na precvičenie konkrétnej svalovej partie.



PEVNÉ MADLÁ

Madlá sú vyrobené z odolného ABS kompozitného plastu, ktorý zabezpečuje stabilitu a dlhú životnosť.

ZOSILNENÁ KONŠTRUKCIA DOSKY

Základná doska je zosilnená pre maximálne zaťaženie približne 100 kg, čo zabezpečuje bezpečné a stabilné používanie pri cvičení.





10-TÝŽDŇOVÝ FITNESS PROGRAM

(30 – 60 sekúnd odpočinku medzi cvikmi)

FUNKCIE A VÝHODY

Kľuky sú kombinované s aeróbnym cvičením, silovým tréningom a posilňovaním brušných svalov / stredu tela, čím vzniká komplexný tréning.

Pomáha rozvíjať prsné svaly, ramená, chrbát, tricepsy aj bicepsy.

Zapojíte stred tela, dolnú časť tela aj sedacie svaly.

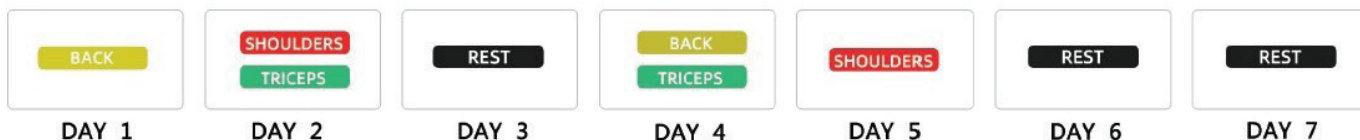
Zlepšuje silu, vytrvalosť, rýchlosť a koordináciu.

Podporuje budovanie svalov, spaľovanie kalórií a redukciu hmotnosti.

TRI TRÉNINGOVÉ FÁZY PROGRAMU (10-TÝŽDŇOVÝ PLÁN)

1. Štartovacia fáza – tréning 4 dni v týždni počas 3 týždňov

Deň 1 – chrbát Deň 2 – ramená, triceps, Deň 3 – odpočinok, Deň 4 – chrbát, triceps, Deň 5 – ramená, Deň 6 – odpočinok, Deň 7 – odpočinok



2. AKCELERAČNÁ FÁZA – TRÉNING 5 DNÍ V TÝŽDNI POČAS 3 TÝŽDŇOV

Deň 1 – tréning celého tela s vysokou intenzitou, Deň 2 – triceps, Deň 3 – ramená, chrbát, Deň 4 – odpočinok, Deň 5 – tréning celého tela s vysokou intenzitou, Deň 6 – chrbát, triceps, Deň 7 – odpočinok



3. EXPLOZÍVNA FÁZA – 4 TÝŽDNE TRÉNINGU, 5 DNÍ V TÝŽDNI

Deň 1 – tréning celého tela s vysokou intenzitou, Deň 2 – ramená, Deň 3 – odpočinok, Deň 4 – tréning celého tela s vysokou intenzitou, Deň 5 – tréning celého tela s vysokou intenzitou, Deň 6 – chrbát, triceps, Deň 7 – odpočinok





ROZOHRIATIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké zahriatie a následne po tréningu upokojenie a pretiahnutie.

Nasledujúce odporúčania praktizujte ideálne trikrát do týždňa a jeden deň medzi tréningami si oddýchnite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky zvýšiť na štyrikrát až päťkrát do týždňa. Správne zahriatie a rozohriatie tela pred cvičením je účinnou prevenciou proti zraneniam a zvyšuje efektivitu tréningu. Pravidelné naťahovanie je dôležité aj kvôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a „svalovíc“.



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili mierny ťah vo svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne predkloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Predkloňte sa čo najviac to pôjde a v pozícii vydržte desať sekúnd. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Jemne sa nakloňte doľava, kým nepocítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Ľahké pokrčenie v kolenách

Nohy majte postavené na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a plynule prejdite do podrepu. Sledujte vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované. Cvik zopakujte niekoľkokrát.



Pretiahnutie spodnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadzte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v spodnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov

Posadzte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Predkloňte sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii desať sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

