



[www.trinfit.cz](http://www.trinfit.cz)

# TRINFIT Multi Tower

TRN-160-00

Návod na použitie



[www.trinfit.cz](http://www.trinfit.cz)



[info@trinfit.cz](mailto:info@trinfit.cz)



702 030 255

## POKYNY K CVIČENIU

**VAROVANIE:** Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vášho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší ako 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými ťažkosťami. Nasledujúce pokyny Vám pomôžu rozvrhnúť cvičebný program. Pre konkrétne informácie o cvičení si kúpte vhodnú knihu alebo sa poraďte s lekárom. Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je nutné dodržiavať správne stravovanie a mať dostatok odpočinku.

## PRIEBEH CVIČENIA

**Zahrievacia fáza** – Počas prvých 5 - 10 minút cvičenia robte jednoduché cviky a cviky pre pretiahnutie tela. Počas tejto fázy by malo dôjsť k zvýšeniu telesnej teploty, tepovej frekvencie a rozprúdenie krvného obehu.

**Fáza cvičenia na stroji** – Počas tejto fázy udržiajte tepovú frekvenciu na požadovanej hodnote. Počas prvých pár týždňov cvičenia neudržiajte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút. Pri cvičení dýchajte pravidelne a zhlboka, nikdy dych nezadržujte.

**Skľudnenie po cvičení** – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponášajte. Ponášaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

## FREKVENCIA CVIČENIA

Pre udržanie alebo zlepšenie Vašej kondície odporúčame cvičiť 3x týždenne s aspoň jedným dňom voľna medzi tréningami. Po pár mesiacoch cvičenia môžete frekvenciu tréningov zvýšiť až na 5 tréningov týždenne. Zapamätajte si, že pre dosiahnutie dobrých výsledkov musí byť cvičenie pravidelné a stať sa pre Vás zábavnou zložkou Vášho života.

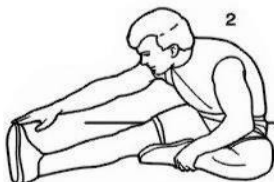
## ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

Správne držanie tela pri vykonávaní cvikov je vždy znázornené na príslušnom obrázku. Prevádzajte voľné a plynulé pohyby, nikdy nekmitajte.



### **1. Predklon k špičke chodidla**

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa pritiahnúť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



### **2. Pretiahnutie kolenných šliach**

Sadnite si a jednu nohu natiahnite. Chodidlo druhej nohy pritiahnite čo najviac k sebe a oprite ho o vnútornú stranu stehna napnutej nohy. Snažte sa predkloniť čo najviac k palcu tak, aby noha bola napnutá. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



### **3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach**

Postavte sa k stene, jednu nohu posuňte smerom dozadu, ľahko sa predkloňte a zaprite sa rukami o stenu. Zadnú nohu držte napnutú, celá plocha chodidla zadnej nohy je na zemi, pätu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



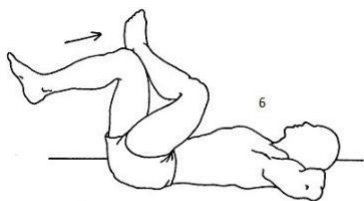
### **4. Pretiahnutie kvadricepsov**

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu, nohu vzdialenejšiu od steny pokrčte v kolene a uchopte ju za priehlavok. Snažte sa pritiahnúť päť čo najbližšie k zadku, kolená nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



### **5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna**

Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



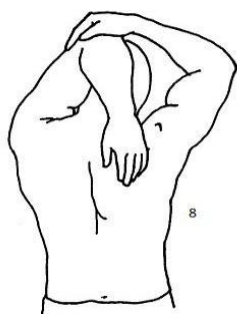
### **6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly**

V ľahu na chrbte prekrižte dolné končatiny tak, že sa ľavé lýtko opiera o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte pravé koleno smerom k brade. Hlavu, ramená a lakty držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvaťte, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



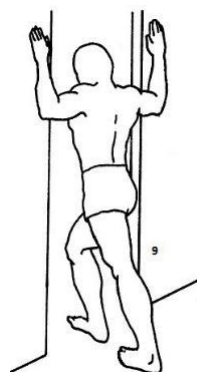
### **7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť**

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a päty pritiahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, čím zabránite nadmernému zaťaženiu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, pritiahnite kolená k brade, a zdvihnite boky zo zeme. V krajnej polohe zotrvaťte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe opäť kolená vystrite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



### **8. Pretiahnutie tricepsových svalov**

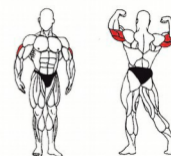
Postojačky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvaťte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



### **9. Pretiahnutie prsných svalov**

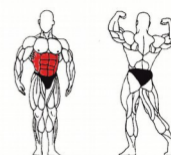
Postojačky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvaťte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.

## KĽUKY NA BRADLÁCH



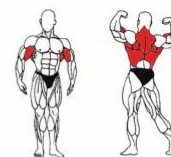
**Východisková poloha:** Držíme sa natiahnutými rukami o bradlá.  
**Prevedenie pohybu:** Pokrčíme ruky v lakti a vedieme pohyb telom smerom nadol.  
**Namáhané svalstvo:** Triceps.

## PRÍŤAHY KOLIEN VO VISE



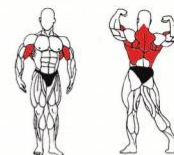
**Východisková poloha:** opreté ruky držia madlá bradiel, nohy sú voľne spustené dole.  
**Prevedenie pohybu:** príťahy kolien smerom k hrudníku.  
**Namáhané svalstvo:** Brušný svalstvo.

## ZHYBY NA HRAZDE - ŠIROKÝ ÚCHOP



**Východisková poloha:** Zaveste sa širokým úchopom na hrazdu.  
**Prevedenie pohybu:** Vykonaňte zhyb, až je hrudník pri hrazdy. Pomaly sa spustíte dolu a začnite znovu.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo, biceps.

## ZHYBY NA HRAZDE PODHMATOM

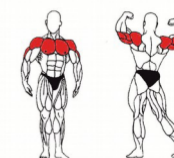


**Východisková poloha:** Zaveste sa úzkym úchopom na hrazdu.

**Prevedenie pohybu:** Vykonajte zhybov, až je hrudník pri hrazdy. Pomaly sa spustíte dolu a začnite znovu.

**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svalstvo, biceps.

## KLUKY

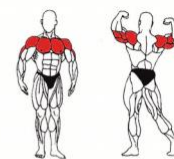


**Východisková poloha:** Natiahnuté ruky držia madlá.

**Prevedenie pohybu:** Ruky krčíme v lakti a ťaháme lakte smerom dozadu a dole.

**Namáhané svalstvo:** Hrudník, ramená, triceps.

## TLAKY S ČINKOU V ĽAHU

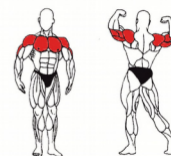


**Východisková poloha:** Ľah na chrbte, ramená položená na lavičke, ruky s činkou sú pokrčené v prirodzenej polohe.

**Prevedenie pohybu:** Ruky natiahneme smerom nahor.

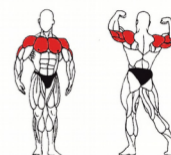
**Namáhané svalstvo:** Prsný sval.

## BENCH PRESS



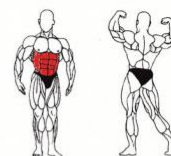
**Východisková poloha:** Ľah na chrbte, ramená položená na lavičke, v natahnutých pažiach držíme os.  
**Prevedenie pohybu:** Os položíme na spodnú hranu prs a krčíme lakte smerom dole k zemi.  
**Namáhané svalstvo:** Triceps, prsný sval, deltový sval.

## PECK-DECK



**Východisková poloha:** Ľah na chrbte, pokrčené ruky sú opreté o penové valce.  
**Prevedenie pohybu:** Rukami ťaháme smerom k telu a hore.  
**Namáhané svalstvo:** Prsné svalstvo, ramená.

## PULLOVER



**Východisková poloha:** Telo položené na lavici, napnuté ruky držia jednoručnú činku nad hlavou.  
**Prevedenie pohybu:** Ruky natahneme smerom za hlavu, pohyb je v ramenách.  
**Namáhané svalstvo:** Chrbtové svaly, prsné svaly, triceps.