www.trinfit.cz

TRINFIT Power Cage PX6

TRN-146-PX6

Návod použití

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

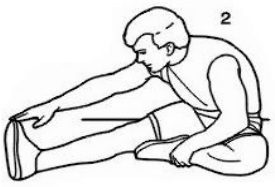
Pro udržení nebo zlepšení Vaší kondice doporučujeme cvičit 3x týdně s alespoň jedním dnem volna mezi tréninky. Po pár měsících cvičení můžete frekvenci tréninků zvýšit až na 5 tréninků týdně. Zapamatujte si, že pro dosažení dobrých výsledků musí být cvičení pravidelné a stát se pro Vás zábavnou složkou 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.

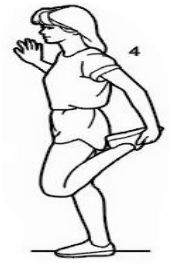


2. Protažení kolenních šlach

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.

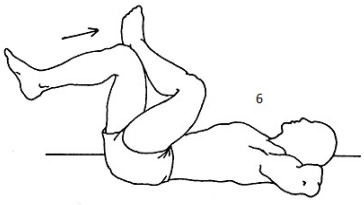


4. Protažení kvadricepsu

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.

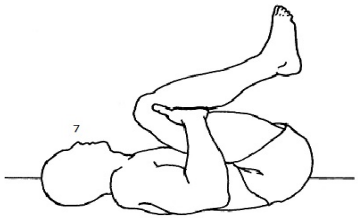
5. Protažení vnitřní strany stehna

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.



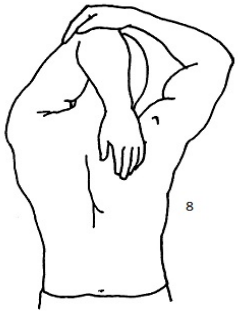
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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.



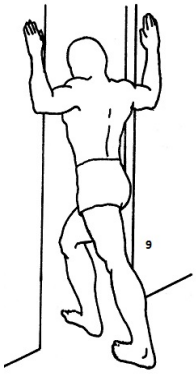
7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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

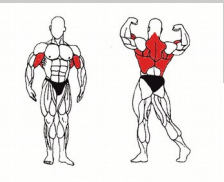
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik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



9. Protažení prsních svalů

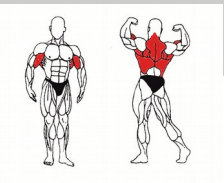
Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik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

PŘÍTAH Z VISU – ŠIROKÝ ÚCHOP



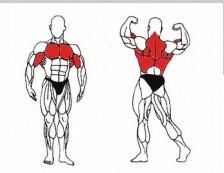
Výchozí poloha: Zavěste se širokým úchopem na hrazdu.
Provedení pohybu: Proveďte shyb, až je hrudník u hrazdy. Pomalu se spusťte dolů a začněte znovu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, biceps.

PŘÍTAH Z VISU – ÚZKÝ ÚCHOP



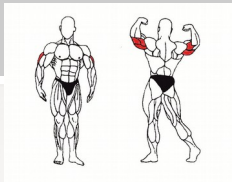
Výchozí poloha: Zavěste se úzkým úchopem na hrazdu.
Provedení pohybu: Proveďte shyb, až je hrudník u hrazdy. Pomalu se spusťte dolů a začněte znovu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, biceps.

PŘÍTAH Z VISU – PODHMATEM



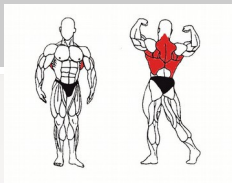
Výchozí poloha: Zavěste se podhmatem na hrazdu.
Provedení pohybu: Proveďte shyb, až je hrudník u hrazdy. Pomalu se spusťte dolů a začněte znovu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, prsní svalstvo, biceps.

TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ KLADKY



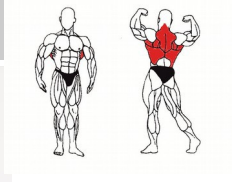
Výchozí poloha: Ruce drží adaptér nadhmatem, stojíme vzpřímeně, lokty tlačíme blízko k tělu.
Provedení pohybu: Natáhneme paže směrem dolů do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU – var. 1



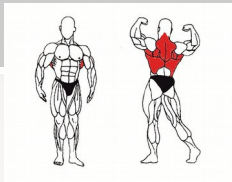
Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženýma rukama, osu držíme nadhmatem.
Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme osu směrem k břichu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU – var. 2



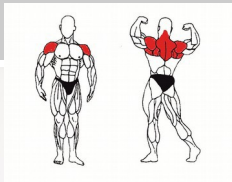
Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženýma rukama, osu držíme nadhmatem.
Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme osu směrem k břichu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU – var. 3



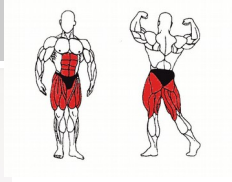
Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženýma rukama, osu držíme střídavě nadhmatem a podmatem.
Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme osu směrem k břichu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

PŘÍTAHY K BRADĚ



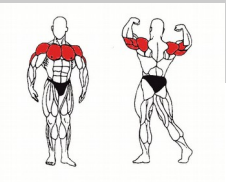
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme osu, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Ruce krčíme v loktech, vytahujeme osu směrem nahoru pod bradu, lokty směřují vzhůru.
Namáhané svalstvo: Svaly ramene.

DŘEP S OSOU PŘED HLAVOU



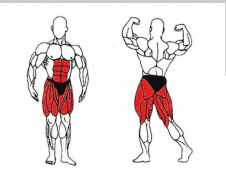
Výchozí poloha: Stoj rozkročný, osu máme opřenou o ramena.
Provedení pohybu: Provedeme dřep pokrčením kolem a ohnutím v pánvi.
Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, hýžďové svalstvo, svaly stehen.

BENCH PRESS



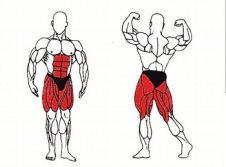
Výchozí poloha: Osu držíme v pokrčených rukou.
Provedení pohybu: Natáhneme paže nad sebe.
Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps.

DŘEP S OSOU ZA HLAVOU



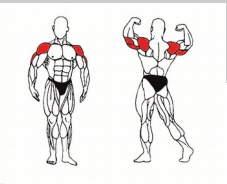
Výchozí poloha: Stoj rozkročný, osu máme opřenou o ramena za hlavou.
Provedení pohybu: Provedeme dřep pokrčením kolem a ohnutím v pánvi.
Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, hýžďové svalstvo, svaly stehen.

DŘEP S OSOU ZA HLAVOU S GUMOU



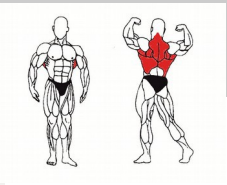
Výchozí poloha: Stoj rozkročný, osu máme opřenou o ramena za hlavou.
Provedení pohybu: Provedeme dřep pokrčením kolem a ohnutím v pánvi.
Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, hýžďové svalstvo, svaly stehen.

TLAKY VE STOJI



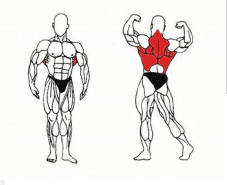
Výchozí poloha: Stoj rozkročný, osa je opřená o držáky na kleci, široký úchop nadhmatem.
Provedení pohybu: Zvedneme osu směrem vzhůru nad hlavu.
Namáhané svalstvo: Svaly ramen, triceps.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PŘED HLAVU



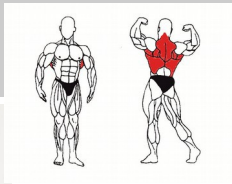
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ ZA HLAVU



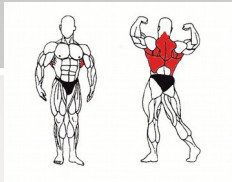
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně v natažených rukou držíme adaptér horní kladky.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k šíji a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY V SEDĚ PŘED HLAVU PODHMATEM



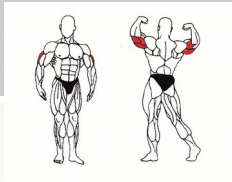
Výchozí poloha: Sedíme vzpřímeně v natažených rukou držíme adaptér horní kladky podhmatem.
Provedení pohybu: Stáhneme adaptér k hrudníku a lokty tlačíme směrem dolů.
Namáhané svalstvo: Zádové svaly.

PŘÍTAHY V PŘEDKLONU



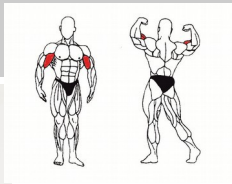
Výchozí poloha: Stojíme v předklonu s nataženýma rukama, adaptér držíme nadhmatem úchopem.
Provedení pohybu: Krčíme lokty a přitáhneme adaptér směrem k břichu.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU S ADAPTÉREM



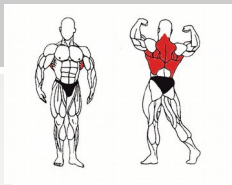
Výchozí poloha: Stojíme s pokrčenýma rukama v lokti, ruce jsou za hlavou, lokty směřují dopředu.
Provedení pohybu: Natáhneme paže dopředu před sebe do propnutí.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

BICEPS VE STOJI



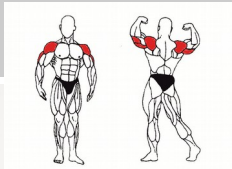
Výchozí poloha: V natažených rukou držíme podhmatem adaptér spodní kladky, stojíme vzpřímeně.
Provedení pohybu: Pokrčíme ruce v loktech a přitáhneme předloktí směrem nahoru.
Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

VESLOVÁNÍ



Výchozí poloha: Sedíme na zemi se zapřenýma nohama o nášlapnou platformu, adaptér držíme nadhmatem.
Provedení pohybu: Přitahujeme adaptér směrem na břicho a krčíme ruce v loktech.
Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo.

TLAKY V SEDĚ



Výchozí poloha: Sed vzpřímený, osa je opřená o držáky na kleci, široký úchop nadhmatem.
Provedení pohybu: Zvedneme osu směrem vzhůru nad hlavu.
Namáhané svalstvo: Svaly ramen, triceps.