



www.trinfit.cz

TRINFIT Power Cage PX6

TRN-146-PX6

Návod na použitie



www.trinfit.cz



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 ponatáhujte. Ponatáhováním 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 nekmítajte.



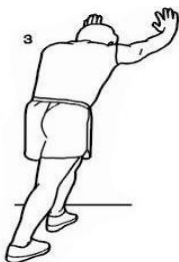
1. Predklon k špičke chodidiel

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa pritiahnuť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvajte, 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 zotrvajte, 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, päťu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



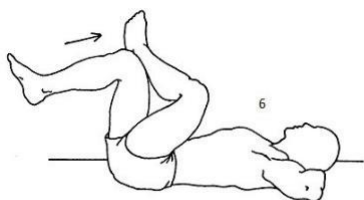
4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



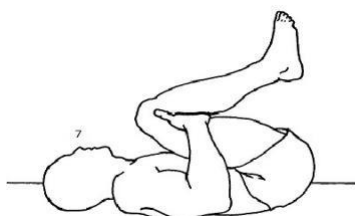
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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 zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



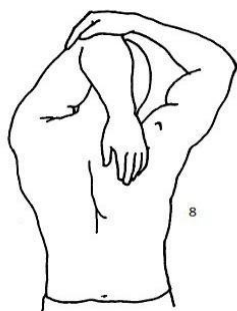
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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 zotrvať, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



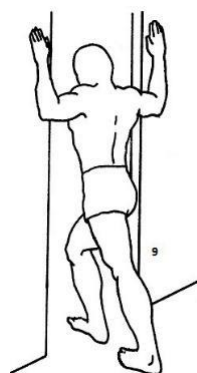
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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 zotrvať, 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

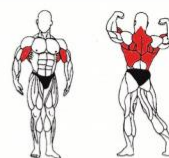
Postojáčky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate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



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojáčky 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 zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.

ZHYBY - ŠIROKÝ ÚCHOP

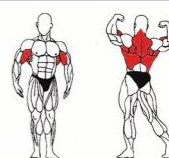


Východisková poloha: Zaveste sa širokým úchopom na hrazdu.

Prevedenie pohybu: Vykonaňte zhyb, až je hrudník pri hrazdy. Pomaly sa spustíte dolu a začnete znovu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, biceps.

ZHYBY – ÚZKY ÚCHOP

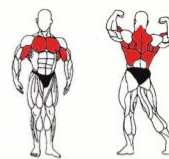


Východisková poloha: Zaveste sa úzkym úchopom na hrazdu.

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

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, biceps.

ZHYBY – PODHMATOM

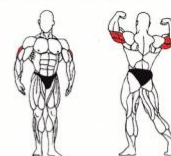


Východisková poloha: Zaveste sa podhmatom na hrazdu.

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

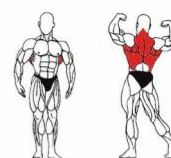
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, prsné svalstvo, biceps.

TRICEPSOVÉ ŠTAHOVANIE KLDKY



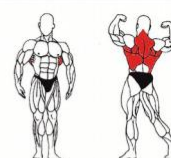
Východisková poloha: Ruky držia adaptér nadhmatom, stojíme vzpriamene, lakte tlačíme blízko k telu.
Prevedenie pohybu: Natiahneme paže smerom dole do napnutia.
Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

PRÍŤAHY V PREDKLONE – var. 1



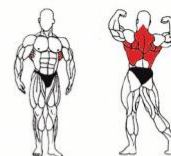
Východisková poloha: Stojíme v predklone s natiahnutými rukami, osu držíme nadhmatom.
Prevedenie pohybu: Krčíme lakte a pritiahneme os smerom k bruchu.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PRÍŤAHY V PREDKLONE – var. 2



Východisková poloha: Stojíme v predklone s natiahnutými rukami, osu držíme nadhmatom.
Prevedenie pohybu: Krčíme lakte a pritiahneme os smerom k bruchu.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PRÍŤAHY V PREDKLONE – var. 3

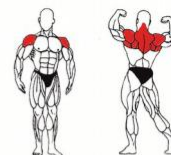


Východisková poloha: Stojíme v predklone s natiahnutými rukami, osu držíme striedavo nadhmatom a podhmatom.

Prevedenie pohybu: Krčíme lakte a pritiahneme os smerom k bruchu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

PRÍŤAHY K BRADE

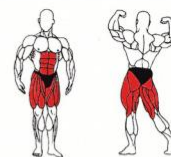


Východisková poloha: V natiahnutých rukách držíme os, stojíme vzpriamene.

Prevedenie pohybu: Ruky krčíme v lakt'och, vyťahujeme os smerom nahor pod bradu, lakte smerujú nahor.

Namáhané svalstvo: Svaly ramien.

DREP S OSOU PRED HLAVOU

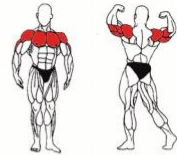


Východisková poloha: Stoj rozkročný, os máme opretú o ramená.

Prevedenie pohybu: Vykonáme drep pokrčením kolien a ohnutím v panvy.

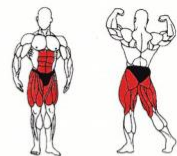
Namáhané svalstvo: Brušný svalstvo, sedacie svalstvo, svaly stehien.

BENCH PRESS



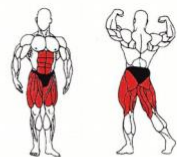
Východisková poloha: Os držíme v pokrčených rúk.
Prevedenie pohybu: Natiahneme paže nad seba.
Namáhané svalstvo: Prsné svalstvo, triceps.

DREP S OSOU ZA HLAVOU



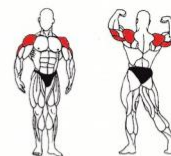
Východisková poloha: Stoj rozkročný, os máme opretú o ramená za hlavou.
Prevedenie pohybu: Vykonáme drep pokrčením kolien a ohnutím v panvy.
Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo, sedacie svalstvo, svaly stehien.

DREP S OSOU ZA HLAVOU S GUMOU



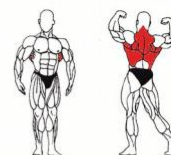
Východisková poloha: Stoj rozkročný, os máme opretú o ramená za hlavou.
Prevedenie pohybu: Vykonáme drep pokrčením kolien a ohnutím v panvy.
Namáhané svalstvo: Brušné svalstvo, sedacie svalstvo, svaly stehien.

TLAKY V STOJI



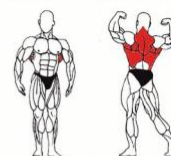
Východisková poloha: Stoj rozkročný, os je opretá o držiaky na kletke, široký úchop nadhmatom.
Prevedenie pohybu: Zdvihneme os smerom nahor nad hlavu.
Namáhané svalstvo: Svaly ramien, triceps.

SŤAHOVANIE HORNEJ Kladky V SEDE PRED HLAVOU



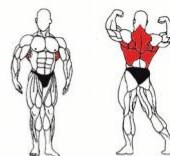
Východisková poloha: Sedíme vzpriamene v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.
Prevedenie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakťe tlačíme smerom nadol.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

SŤAHOVANIE HORNEJ Kladky V SEDE ZA HLAVU



Východisková poloha: Sedíme vzpriamene v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky.
Prevedenie pohybu: Stiahneme adaptér k šiji a lakťe tlačíme smerom nadol.
Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

SŤAHOVANIE HORNEJ Kladky V SEDE PRED HLAVOU PODHMATOM

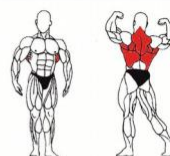


Východisková poloha: Sedíme vzpriamene v natiiahnutých rukách držíme adaptér hornej kladky podhmatom.

Prevedenie pohybu: Stiahneme adaptér k hrudníku a lakte tlačíme smerom nadol.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svaly.

PRÍŤAHY V PREDKLONE

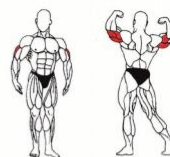


Východisková poloha: Stojíme v predklone s natiiahnutými rukami, adaptér držíme nadhmatom.

Prevedenie pohybu: Krčíme lakte a pritiahneme adaptér smerom k bruchu.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU S ADAPTÉROM

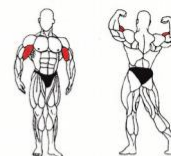


Východisková poloha: Stojíme s pokrčenými rukami v lakti, ruky sú za hlavou, lakte smerujú dopredu.

Prevedenie pohybu: Natiahneme paže dopredu pred seba do napnutia.

Namáhané svalstvo: Tricepsový sval.

BICEPS V STOJI

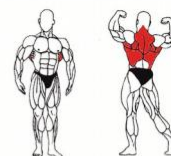


Východisková poloha: V natiiahnutých rukách držíme podhmatom adaptér spodnej kladky, stojíme vzpriamene.

Prevedenie pohybu: Pokrčíme ruky v laktóch a pritiahneme predlaktia smerom nahor.

Namáhané svalstvo: Bicepsový sval.

VESLOVANIE

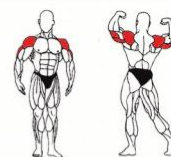


Východisková poloha: Sedíme na zemi so zapretými nohami o nášľapnú platformu, adaptér držíme nadhmatom.

Prevedenie pohybu: Pritahujeme adaptér smerom k bruchu a krčíme ruky v laktóch.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo.

TLAKY V SEDE



Východisková poloha: Sed vzpriamený, os je opretá o držiaky na kletke, široký úchop nadhmatom.

Prevedenie pohybu: Zdvihneme os smerom nahor nad hlavu.

Namáhané svalstvo: Svaly ramien, triceps.