



KETTLER

Trainingsanleitung für instant Gym-Bauch- und Rückentrainer VARIO

Art.-Nr. 7411-550



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

D

GB

F

NL

E

I

PL

P

DK

CZ



D Trainingsanleitung für die instant gym-Trainingsbank VARIO

Die Trainingsbank VARIO ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsportgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnesstraining insbesondere mit Kurzhanteln. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Gewichten.
2. Benutzen Sie in den ersten Trainingseinheiten nur so schwere Gewichte, die Sie 15 mal ohne Pressatmung bewältigen können.
3. Achten Sie auf regelmäßigen Atemrhythmus: bei der Überwindung des Widerstandes (konzentrische Phase) ausatmen, beim Nachgeben (exzentrische Phase) einatmen. Pressatmung unbedingt vermeiden.
4. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
5. Alle Bewegungen sollten im vollen Bewegungsumfang durchgeführt werden, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Jedoch ist in den Beuge- und Streckpositionen auf ausreichend Muskelspannung zu achten, um Gelenkbelastungen zu minimieren.
6. Auf Rückenstabilität sollte ein besonderes Augenmerk gelegt werden. Daher empfiehlt es sich während des Trainings eine konstante Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.
7. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke.

Fazit: Den Belastungswiderstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern. Steigern Sie daher Ihr Training in folgender Reihenfolge:

- I. Steigerung der Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten pro Woche)
- II. Steigerung des Trainingsumfangs (Anzahl der Sätze pro Übung)
- III. Steigerung der Intensität (Erhöhung des Trainingsgewichts)

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnesstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der Trainingsbank VARIO gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Die o.g. und folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.

Trainingsempfehlung

Für Fitnesstraining bzw. gesundheitsorientiertes Krafttraining sind am besten das Kraftausdauer- und das Muskelaufbautraining (Hypertrophietraining) geeignet. Beim Kraftausdauertraining wird mit leichten Gewichten (ca. 40-50% der Maximalkraft*) und einer zügigen, aber kontrollierten Bewegungsgeschwindigkeit trainiert. Die Wiederholungszahl beträgt zwischen 16-20.

Beim Muskelaufbautraining wird mit schwereren Gewichten (ca. 60-80% der Maximalkraft*) und einer mäßig langsamen Bewegungsgeschwindigkeit trainiert.

Nach einem Kraftausdauerprogramm von ca. 4 Wochen, ist ein moderates Muskelaufbautraining durchaus praktikierbar. Gerade im Alter ist es wichtig Muskelmasse zu erhalten bzw. aufzubauen, um Gelenke zu stabilisieren und zu entlasten.

* Maximalkraft wird hier als maximale persönliche Kräftfähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

Beispiele für die Trainingsplanung

Woche 1-4 Kraftausdauer (ca. 40-60% der Maximalkraft)

Sätze	Wiederholungen	Pause	Bewegungsgeschwindigkeit
2 - 4	16 - 20	60 sec.	zügig

Woche 5-8 Muskelaufbautraining (ca. 60-80% der Maximalkraft)

Sätze	Wiederholungen	Pause	Bewegungsgeschwindigkeit
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Mäßig langsam

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einem Aufwärmsetz. Die Pausen sollten Sie zu Lockerungsübungen nutzen. Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrem VARIO und nutzen Sie jede Gelegenheit Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc.

Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern wird.

Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluss der Montage aufgenommen wird. Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir, alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie der Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

Beim Umgang mit Kurzhanteln sowie Hantelscheiben ist auf den korrekten Verschluss der Feststellringe zu achten.

The VARIO exercise bench is a versatile multi-functional home-training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle-power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use weights that can be used for 15 repetitions without gasping for breath.
3. Always breathe regularly: breath out when pushing against the load (concentric phase) and breath in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. All movements must be carried out to their full extent to avoid contraction of the muscles. However, in the bending and stretching positions, sufficient muscular tension is essential to prevent undue strain on the joints.
6. Special attention must be paid to the stability of the back. For this reason, the tension on the abdominal muscles should be kept at a constant level during exercise.
7. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power.

For this reason, increase the load slowly in the course of your exercise program. Your training should therefore be increased gradually in the following sequence:

- I. Increase the frequency of exercising (number of sessions per week)
- II. Increase the amount of exercising (number of sets per exercise)
- III. Increase the difficulty of the exercise (increase exercising weight)

Important

Before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the VARIO exercise bench. Base your program on the result of this medical examination.

The above mentioned and yet to follow training instructions are only suitable for healthy people.

Recommendation

Exercises designed to increase strength and stamina and to build up muscle mass (hypertrophy exercising) are the most suitable types of exercise for improving general health and fitness. To improve stamina and strength, you should exercise with lighter weights (approx. 40-50% of maximum force*) and the speed of movement should be fairly rapid but controlled. The number of repeats should be between 16 and 20.

For exercises designed to increase muscle mass, you should use heavier weights (approx. 60-80% of maximum force*) and the speed of movement should be fairly slow.

After about 4-6 weeks' strength and stamina training, a moderate program of exercising to increase muscle mass is possible. For older people in particular, it is important to maintain and increase muscle mass in order to stabilise and relieve strain on the joints.

*"Maximum individual strength" is defined as the effort which you as an individual must exert to overcome a heavy load once.

Sample plans for training:

Weeks 1-4: strength-stamina (approx. 40-60% of muscular force)

sets	repetitions	break	speed of movement
2 - 4	16 - 20	60 sec.	briskly

Weeks 5-8: muscle training (approx. 60-80% of muscular force)

sets	repetitions	break	speed of movement
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	moderately

Always start your training session with a set of movements to warm up. Use intervals in exercising to loosen up. Exercise 2-3 times per week with your VARIO and take every opportunity to increase your program of exercise, e.g. by taking long walks, jogging, cycling, swimming etc.

You will find that regular exercise increases your physical fitness as well as your feeling of general wellbeing.

Caution!

You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated. The machine is intended for use by adults only.

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme. The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

The machine must be carefully assembled by an adult. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled.

When used for regular training/exercising, we recommend checking all parts of the machine (especially screws, nuts, bolts and ropes) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintained, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.

When using dumbbells with weight disks, make sure that the weight locking collars are correctly secured.

F Instructions pour l'utilisation du banc d'entraînement VARIO

Le banc d'entraînement VARIO est un appareil de musculation pour l'entraînement chez soi. Multi-fonctionnel, il est particulièrement adapté aux exercices avec haltères. Pour que cet entraînement soit excellent pour la santé, il convient cependant de s'en tenir à quelques points que nous vous exposons ci-après en bref:

1. Evitez de vous entraîner avec des haltères trop lourdes si venez de débiter.
2. Pendant les premières séances, ne travailler qu'avec des haltères que l'on puisse déplacer une quinzaine de fois sans pression quand on respire.
3. Veillez à conserver un rythme de respiration régulier, expirez en soulevant la charge (phase concentrique), inspirez lorsque vous relâchez (phase excentrique). Eviter en tout cas la respiration entrecoupée.
4. Effectuez vos mouvements avec régularité, sans à-coups ni gestes brusques.
5. Tous les mouvements doivent être exécutés sur toute leur amplitude afin d'éviter tout raccourcissement des muscles. Il faut cependant veiller à ce que les muscles soient suffisamment tendus lorsqu'ils sont pliés et en extension afin de minimiser la sollicitation des articulations.
6. Il faut particulièrement veiller à garder le dos stable. C'est pourquoi il est recommandé de garder les muscles abdominaux constamment tendus pendant l'entraînement.
7. N'oubliez que lors d'un entraînement répété, vos muscles et votre force augmenteront plus rapidement que l'adaptation de vos ligaments, tendons et articulations.

Dosez la charge et la résistance en conséquence et au fur et à mesure de votre programme d'entraînement. Ayez donc un entraînement progressif respectant l'ordre suivant :

- I. Augmentation de la fréquence d'entraînement (nombres de séances d'entraînement par semaine)
- II. Augmentation du volume d'entraînement (nombre des répétitions par exercice)
- III. Augmentation de l'intensité (augmentation des poids utilisés)

Remarque importante :

Avant de commencer, consulter son médecin pour savoir si l'entraînement avec le banc d'entraînement VARIO convient ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

Les conseils d'utilisation et les programmes d'entraînement ci-joint sont sonnés à titre indicatif pour des personnes avec un bon bilan de santé.

Recommandation d'entraînement

C'est l'entraînement d'endurance et de musculation (entraînement d'hypertrophie) qui est le plus adapté pour un entraînement de remise en forme ou visant à rester en bonne santé. Pour l'entraînement d'endurance, on travaille avec des poids légers (env. 40-50% de la force maximale*) et avec une vitesse de mouvement rapide, mais contrôlée. Le nombre de répétitions se situe entre 16 et 20.

Pour l'entraînement de musculation, on travaille avec des poids lourds (env. 60-80% de la force maximale*) et une vitesse de mouvement relativement lente.

Il est tout à fait possible de pratiquer un entraînement de musculation modéré après un programme d'endurance d'env. 4 semaines. Il est important, notamment lorsqu'on vieillit, de conserver resp. de développer de la masse musculaire afin de stabiliser et de soulager les articulations.

*On entend là par „force maximale”, la capacité de force personnelle pouvant être appliquée pour lever une fois une lourde charge.

Exemples de programme d'entraînement

Semaine 1-4 entraînement d'endurance (env. 40-60% de la force maximale)

Séries	Répétitions	Récupération	Vitesse-d'exécution
2 - 4	16 - 20	60 sec.	Rapide

Semaine 5-8 entraînement de musculation (env. 60-80% de la force maximale)

Séries	Répétitions	Récupération	Vitesse-d'exécution
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Modéré doucement

Commencez toujours votre entraînement avec une série d'échauffement. Vous devriez mettre les pauses à profit pour des exercices d'assouplissement. Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine avec votre VARIO et profitez de chaque occasion de compléter votre entraînement, comme par exemple en faisant des promenades prolongées, du jogging, du vélo, de la natation etc.

Vous constaterez qu'un entraînement régulier améliorera votre forme et votre sentiment de bien-être.

Avertissement !

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement. Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur naturel et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations, des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art. En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

Quand on travaille avec les haltères courts, s'assurer de la fixation correcte des bagues de serrage.

De trainingsbank VARIO is een veelzijdig en multifunctioneel sporttoestel voor een optimale fitness training met de nadruk op kracht, vooral met korte halters. Voor een waardevolle training voor de gezondheid moeten in elk geval een aantal punten absoluut in acht genomen worden:

1. Vermijd als beginner een training met te zware gewichten.
2. Gebruik tijdens de eerste trainingssessies slechts gewichten die u 15 keer zonder persademhaling kunt optillen.
3. Zorg voor een regelmatige ademhaling: bij het overwinnen van de weerstand (concentrische fase) uitademen, bij het ontspannen (excentrische fase) inademen. Persademhaling absoluut vermijden.
4. Voer alle bewegingen gelijkmatig en niet schokkend of snel uit.
5. Alle bewegingen moeten in de volledige bewegingsomvang uitgevoerd worden om verkortingen van de musculatuur te voorkomen. In de buig- en strekposities moet echter voor voldoende spierspanning gezorgd worden, om gewrichtsbelastingen te beperken.
6. Er moet bijzondere aandacht besteed worden aan rugstabiliteit. Daarom is het raadzaam tijdens de training een constante spanning in de buikmusculatuur te houden.
7. Houd er altijd rekening mee, dat uw musculatuur en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassingen van de banden, pezen en gewrichten.

Besluit: De belastingsweerstand tijdens het trainingsproces slechts langzaam verhogen. Bouw daarom uw training als volgt op:

- I. Verhoging van de trainingsfrequentie (trainingseenheden per week)
- II. Verhoging van de trainingsomvang (aantal sets per oefening)
- III. Verhoging van de intensiteit (verhoging van het trainingsgewicht)

Belangrijke aanwijzing:

Laat voor de start van de fitness training door uw huisarts bevestigen, dat u voor de training met de trainingsbank VARIO lichamelijk geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

De hierboven en hieronder vermelde trainingsaanwijzingen gelden uitsluitend voor gezonde personen.

Trainingsadvies

Voor fitness training of gezondheidsgeoriënteerde krachttraining is de krachtuithoudings- en spieropbouwtraining (hypertrofietraining) het best geschikt. Bij krachtuithoudingstraining wordt met lichte gewichten (ca. 40-50 % van de maximale kracht*) en een vlotte maar gecontroleerde bewegingssnelheid getraind. Het aantal herhalingen bedraagt 16-20.

Bij de spieropbouwtraining wordt met zwaardere gewichten (ca. 60-80 % van de maximale kracht*) en een matig langzame bewegingssnelheid getraind.

Na een krachtuithoudingsprogramma van ca. 4 weken is een gematigde spieropbouwtraining absoluut haalbaar. Vooral op latere leeftijd is het belangrijk spiermassa te behouden of op te bouwen, om gewrichten te stabiliseren en te ontlasten.

* Maximale kracht wordt hier beschouwd als maximale persoonlijke krachtspanning die geleverd kan worden om een zwaar gewicht een keer op te tillen.

Voorbeelden voor de trainingsplanning

Week 1-4 krachtuithouding (ca. 40-60 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegings snelheid
2 - 4	16 - 20	60 sec.	Vlot

Week 5-8 spieropbouwtraining (ca. 60-80 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegings snelheid
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Matig langzaam

Begin uw training altijd met een opwarmset. De pauzes moet u gebruiken voor ontspanningsoefeningen. Train 2-3 keer per week met uw VARIO en gebruik elke gelegenheid om uw training aan te vullen, bijv. door lange wandelingen te maken, te joggen, te fietsen, te zwemmen enz.

U zult vaststellen, dat een regelmatige training uw fitheid en uw gevoel van welbehagen zal verbeteren.

Waarschuwingen

U traint met een toestel dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste inzichten gebouwd werd. Mogelijke gevaarlijke plaatsen die letsels kunnen veroorzaken, zijn bij het toestel zoveel mogelijk vermeden en beveiligd. Het toestel is uitsluitend voor gebruik door volwassenen ontworpen. Verkeerde of overmatige training kan gezondheidsschade veroorzaken. Laat voor het begin van de training door uw huisarts controleren, of u lichamelijk voor de training met dit toestel geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

Het toestel is in geen geval geschikt als speelgoed. Houd er rekening mee, dat door de natuurlijke speelbehoefte en het temperament van kinderen bij de omgang met het toestel onvoorziene situaties en risico's kunnen optreden, die alle aansprakelijkheid van de fabrikant uitsluiten.

Als u het toestel toch laat gebruiken door kinderen, moeten ze op het juiste gebruik gewezen worden en onder toezicht staan.

De montage van het toestel moet zorgvuldig en door een volwassen persoon uitgevoerd worden. Zorg ervoor, dat de training niet voor een reglementaire voltooiing van de montage gestart wordt. Bij regelmatige trainingen raden wij aan, om de een tot twee maanden een controle uit te voeren van alle onderdelen en van de bevestigingselementen, in het bijzonder van de schroeven en bouten. Opdat het bouwkundig bepaalde veiligheidsniveau van het toestel behouden zou blijven, moet het toestel in geval van slijtage buiten gebruik genomen worden en moeten de door slijtage beschadigde delen onmiddellijk vervangen worden.

Bij het gebruik van korte halters en halterschijven moet voor een correcte sluiting van de vastzettingen gezorgd worden.

El banco de entrenamiento VARIO es un aparato de gimnasia doméstico versátil y multifunción para realizar un entrenamiento muscular óptimo, especialmente con pesas. No obstante para llevar a cabo un entrenamiento saludable y válido se deben tener en cuenta obligatoriamente algunos puntos que le indicamos brevemente a continuación:

1. Los principiantes deben evitar realizar un entrenamiento con pesas demasiado pesadas.
2. Durante las primeras sesiones utilice pesas que pueda levantar 15 veces sin respirar entrecortadamente.
3. Mantenga un ritmo de respiración regular: expirar cuando levante el peso (fase concéntrica), inspirar cuando lo baje (fase excéntrica). Evitar en cualquier caso la respiración entrecortada.
4. Realice todos los movimientos de forma uniforme, sin movimientos bruscos y rápidos.
5. Todos los movimientos se deben realizar con toda su amplitud para evitar acortamientos de la musculatura. No obstante en las posiciones de contracción y estiramiento debe haber una suficiente tensión muscular para minimizar la carga de las articulaciones.
6. Se debe prestar especial atención a la estabilidad de la espalda. Por eso, durante el entrenamiento se recomienda mantener una tensión constante en la musculatura abdominal.
7. No olvide que su musculatura y su fuerza siempre aumentarán más rápidamente que la adaptación de sus ligamentos, tendones y articulaciones.

Resumen: aumentar lentamente la carga a lo largo de un proceso continuo de entrenamiento. Por eso realice un entrenamiento progresivo según el orden siguiente:

- I. Aumento de la frecuencia del entrenamiento (sesiones de entrenamiento semanales)
- II. Aumento del volumen de entrenamiento (número de repeticiones del ejercicio)
- III. Aumento de la intensidad (aumento de los pesos utilizados)

Nota importante:

Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de familia si usted se encuentra en condiciones saludables para entrenar con el banco de entrenamiento VARIO. El diagnóstico del médico debe servir de base para establecer su programa de ejercicios.

Las instrucciones de uso mencionadas anteriormente y las siguientes son recomendables únicamente para personas con un buen estado de salud.

Recomendación para el entrenamiento

Para un entrenamiento para mantenerse en forma o para un entrenamiento muscular pensado para mantener un buen estado de salud, los ejercicios más apropiados son el entrenamiento de resistencia o de musculación (ejercicios para hipertrofia). En el caso del entrenamiento de resistencia se trabaja con pesos ligeros (aprox. el 40-50% de la fuerza máxima*) y una velocidad de movimiento rápida pero controlada. El número de repeticiones se sitúa entre 16 y 20.

En el caso del entrenamiento de musculación se trabaja con pesos más pesados (aprox. el 60-80% de la fuerza máxima*) y una velocidad de los movimientos moderadamente lenta.

Después de una programa de resistencia de aproximadamente 4 semanas se puede practicar perfectamente un entrenamiento de musculación

moderado. Precisamente con la edad es importante mantener o desarrollar la masa muscular para estabilizar y descargar las articulaciones.

* Aquí la fuerza máxima se entiende como la capacidad de fuerza personal que se puede emplear para levantar una vez una carga pesada.

Ejemplos de la planificación del entrenamiento

Semana 1-4 resistencia (aprox. 40-60% de la fuerza máxima)

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad del movimiento
2 - 4	16 - 20	60 s	Rápida

Semana 5-8 musculación (aprox. 60-80% de la fuerza máxima)

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad del movimiento
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Moderadamente lenta

Empiece su entrenamiento siempre con una serie de calentamiento. Las pausas se deben utilizar para realizar ejercicios de relajación. Entrene 2 o 3 veces por semana con su banco VARIO y aproveche cualquier ocasión para completar su entrenamiento, por ejemplo con largos paseos, jogging, bicicleta, natación, etc.

Constatará que un entrenamiento regular mejorará su forma física y su bienestar.

Advertencia

Usted está entrenando con un aparato que se ha diseñado de acuerdo a modernos principios de seguridad. Los posibles puntos peligrosos que podrían causar lesiones se han evitado o protegido en este aparato. El aparato está pensado exclusivamente para ser utilizado por personas adultas.

Un entrenamiento mal planificado o excesivo puede ser nocivo para la salud. Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de familia si usted se encuentra en condiciones saludables para entrenar con este aparato. El diagnóstico del médico debe servir de base para establecer su programa de ejercicios.

Este aparato no es un juguete. Tenga presente que debido a la tendencia natural a jugar y al temperamento de los niños al manejar el aparato se pueden originar situaciones y peligros imprevisibles que excluyen cualquier responsabilidad por parte del fabricante.

Si de todas formas permite que los niños jueguen con el aparato, deberá enseñarles cómo se utiliza y vigilarlos.

El montaje del aparato debe realizarse con cuidado y por una persona adulta. Asegúrese de no empezar el entrenamiento antes de terminar correctamente el montaje. En caso de un entrenamiento regular recomendamos realizar un control cada mes o cada dos meses de todas las piezas del aparato y de los elementos de sujeción, especialmente los tornillos y los pernos. Para que se mantenga el nivel de seguridad del aparato se prescindirá de utilizar el aparato en caso de desgaste y se cambiarán inmediatamente las piezas dañadas por el desgaste.

En caso de utilizar pesas y mancuernas, es necesario prestar atención al cierre correcto de los anillos de sujeción.

I Istruzioni per l'allenamento per la panca da training instant gym VARIO

La panca da training VARIO è un attrezzo sportivo da casa versatile e multifunzionale, per un ottimale allenamento fitness dedicato al potenziamento muscolare utilizzando manubri corti. Per un allenamento che si riveli prezioso per la salute, è tuttavia essenziale osservare alcuni punti qui di seguito brevemente illustrati:

1. Se si è principianti evitare di allenarsi utilizzando attrezzi troppo pesanti.
2. Durante le prime sedute di allenamento, utilizzare solo pesi che si possono sollevare 15 volte senza affaticare il respiro.
3. Provvedere ad un ritmo respiratorio regolare: espirare nella fase sotto sforzo (fase concentrica), inspirare durante la fase di recupero (fase eccentrica). Evitare assolutamente di affannarsi.
4. Eseguire tutti i movimenti uniformemente, senza fare movimenti bruschi né veloci.
5. Eseguire tutti i movimenti con piena estensione per prevenire accorciamenti della muscolatura. Nelle posizioni di flessione e stiramento, provvedere a tendere sufficientemente i muscoli per ridurre al minimo affaticamenti delle articolazioni.
6. Prestare particolare attenzione alla stabilità della schiena. Si consiglia pertanto di mantenere, durante l'allenamento, la muscolatura addominale in tensione costante.
7. Tenere sempre presente che l'incremento della muscolatura e della forza fisica è più rapido rispetto all'adattamento dei legamenti, dei tendini e delle articolazioni.

Perciò aumentare l'intensità dell'allenamento solo lentamente e in modo progressivo. L'allenamento va intensificato secondo questa sequenza:

- I. Aumento della frequenza dell'allenamento (sedute di allenamento per settimana)
- II. Aumento del volume di allenamento (numero di serie per esercizio)
- III. Aumento dell'intensità (aumento del peso di allenamento)

Nota importante:

Prima di iniziare l'allenamento fitness, consultare il medico di famiglia per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con la panca da training VARIO. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento.

I suggerimenti relativi all'allenamento sopra riportati e a seguire sono indicati solo per persone sane.

Consigli per l'allenamento

Per l'allenamento fitness o muscolare orientato alla salute sono adatti soprattutto l'allenamento per il potenziamento della resistenza e per lo sviluppo muscolare (allenamento ipertrofico). Nell'allenamento per il potenziamento della resistenza muscolare ci si allena con attrezzi leggeri (40-50% ca. della forza massima*) ad una velocità di movimento elevata ma controllata. Il numero di ripetizioni è tra 16 e 20.

Nell'allenamento per lo sviluppo muscolare ci si allena con attrezzi più pesanti (60-80% ca. della forza massima*) ad una velocità di movimento moderatamente bassa.

Dopo un programma di potenziamento della resistenza muscolare di 4 settimane ca. è senz'altro possibile praticare un moderato allenamento per lo sviluppo muscolare. Proprio quando s'invecchia è importante conservare o sviluppare la massa muscolare per stabilizzare e non affaticare le articolazioni.

* Per forza massima si intende la capacità di forza massima individuale che può essere applicata per sollevare una sola volta un peso particolarmente elevato.

Esempi di pianificazione dell'allenamento

Settimana 1-4: potenziamento della resistenza muscolare (40-60% ca. della forza massima)

Serie	Ripetizioni	Pausa	Velocità di movimento
2 - 4	16 - 20	60 sec.	elevata

Settimana 5-8: allenamento per lo sviluppo muscolare (60-80% ca. della forza massima)

Serie	Ripetizioni	Pausa	Velocità di movimento
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	moderatamente bassa

Iniziare sempre l'allenamento con una serie di riscaldamento. Utilizzare le pause per eseguire esercizi di rilassamento. Allenarsi 2-3 volte la settimana con VARIO e sfruttare ogni opportunità per integrare il proprio allenamento, ad es. facendo lunghe passeggiate, jogging, andando in bicicletta, nuotando ecc. Si noterà che un allenamento regolare migliora la forma fisica e il senso di benessere.

Avvertimenti

Vi state allenando con un attrezzo che, dal punto di vista della sicurezza tecnica, è stato costruito secondo i più recenti ritrovati. Sono stati evitati il più possibile o quanto meno resi più sicuri punti pericolosi che possono causare ferite. L'attrezzo è stato concepito per essere utilizzato esclusivamente dagli adulti.

Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico di famiglia per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento.

L'attrezzo non è idoneo al gioco dei bambini. Si tenga presente che, a causa del naturale bisogno di giocare e del temperamento tipici dei bambini, nel maneggiare l'attrezzo possono prodursi situazioni imprevedibili e pericoli che escludono qualsiasi responsabilità da parte del costruttore.

Se tuttavia si permette ai bambini di avvicinarsi all'attrezzo, è necessario spiegare loro il corretto utilizzo e sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo dev'essere eseguito accuratamente e da parte di un adulto. Non iniziare l'allenamento prima di aver eseguito regolarmente il montaggio dell'attrezzo. Nel caso in cui ci si alleni regolarmente, si consiglia di controllare ogni 1-2 mesi tutte le parti che compongono l'attrezzo e gli elementi di fissaggio, in particolare viti e bulloni. Al fine di garantire il livello di sicurezza previsto dal progetto dell'attrezzo, è necessario evitarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

Nel maneggiare i manubri corti e i pesi a disco, assicurarsi che gli anelli di fissaggio siano correttamente serrati.

ławka treningowa VARIO jest wielostronnym i wielofunkcyjnym domowym przyrządem sportowym, umożliwiającym optymalny trening siłowo-sprawnościowy, w szczególności z wykorzystaniem hantli. Dla zapewnienia zdrowego i skutecznego treningu należy przestrzegać jednak kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu pokrótce przedstawić poniżej:

1. Osoby początkujące powinny unikać treningu ze zbyt ciężkimi ciężarkami.
2. Podczas pierwszych jednostek treningowych należy używać tylko takich ciężarków, które jesteśmy w stanie podnieść 15 razy bez „wypychania” powietrza.
3. Proszę pamiętać o regularnym rytmie oddechu: podczas pokonywania oporu (faza koncentryczna) robimy wydech, podczas odwodzenia (faza ekscentryczna) robimy wdech. Konieczne unikać „wypychania” powietrza.
4. Wszystkie ruchy wykonywać równomiernie, nie gwałtownie i nie szybko.
5. Wszystkie ruchy winny być wykonywane w pełnym zakresie ruchu, aby zapobiec skracaniu się mięśni. Jednak podczas pozycji ugiętych i wyprostowanych pamiętać o wystarczającym napięciu mięśni, aby zminimalizować obciążenia stawów.
6. Szczególną uwagę należy zwracać na stabilność pleców. Dlatego podczas treningu zaleca się utrzymanie stałego napięcia mięśni brzucha.
7. Proszę pamiętać, że przyrost mięśni i siły jest szybszy niż czas przystosowania się więzadeł, ścięgien i stawów.

Stąd zalecenie: stopień obciążenia w postępującym procesie treningowym należy zwiększać tylko powoli. Trening należy zwiększać w następującej kolejności:

- I. Zwiększenie częstotliwości treningów (ilości jednostek treningowych przypadających na 1 tydzień)
- II. Zwiększenie zakresu treningu (liczba serii dla jednego rodzaju ćwiczenia)
- III. Zwiększenie intensywności (zwiększanie ciężaru treningowego)

Ważna wskazówka:

Przed podjęciem ćwiczeń proszę wykonać badania lekarskie, które stwierdzą, czy wolno Państwu ćwiczyć na ławce VARIO. Wynik badań lekarskich powinien być podstawą dla ułożenia Państwa indywidualnego programu treningowego.

Niniejsze wskazówki do ćwiczeń dotyczą tylko osób zdrowych.

Zalecenia treningowe

Do treningu fitness wzgl. zdrowotnego treningu siłowego najlepiej nadają się trening siłowo-wytrzymałościowy i ćwiczenia na przyrost masy mięśniowej (trening hipertroficzny). W przypadku treningu siłowo-wytrzymałościowego ćwiczy się przy użyciu lżejszych ciężarków (ok. 40-50% maksymalnej siły*) oraz ze stałą, ale kontrolowaną szybkością ruchów. Liczba powtórzeń wynosi między 16 a 20.

W przypadku treningu na przyrost mięśni ćwiczymy przy użyciu większych obciążeń (ok. 60-80% siły maksymalnej *) i z umiarkowaną powolną szybkością wykonywanych ruchów.

Po trwającym ok. 4 tygodni programie ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych praktykuje się umiarkowany trening na przyrost masy mięśniowej. Szczególnie w późniejszym wieku ważne jest zachowanie wzgl. wzmocnienie masy mięśniowej w celu ustabilizowania i odciążenia stawów.

* Siła maksymalna rozumiana jest tutaj jako maksymalna indywidualna siła ćwiczącego, która może być użyta do jednokrotnego pokonania ciężkiego obciążenia.

Przykłady planowania treningu

Tydzień 1-4: trening siłowo-wytrzymałościowy (ok. 40-60% siły maksymalnej)

Serie	Powtórzenia	Przerwa	Prędkość wykonywanych ruchów
2 - 4	16 - 20	60 sek.	Stale

Tydzień 5-8: trening na przyrost mięśni (ok. 60-80% siły maksymalnej)

Serie	Powtórzenia	Przerwa	Prędkość wykonywanych ruchów
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Umiarkowanie powoli

Trening należy zaczynać zawsze od serii rozgrzewającej. Przerwy między seriami należy wykorzystać na ćwiczenia rozluźniające. Ćwiczenia na ławce VARIO należy wykonywać 2-3 razy w tygodniu, wykorzystując przy tym każdą okazję do uzupełnienia treningu, np. długimi spacerami, bieganiem, jazdą na rowerze, pływaniem, etc. Stwierdźcie Państwo szybko, że regularny trening poprawia Państwa sprawność i samopoczucie.

Ostrzeżenia

Ćwiczenie Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane zgodnie z najnowszymi standardami w zakresie techniki i bezpieczeństwa. Potencjalne niebezpieczne miejsca w urządzeniu, które mogą spowodować obrażenia, zostały w najlepszy możliwy sposób wyeliminowane i zabezpieczone. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Przed podjęciem ćwiczeń proszę wykonać badania lekarskie, które stwierdzą, czy wolno Państwu ćwiczyć na tym urządzeniu. Wynik badań lekarskich powinien być podstawą dla ułożenia Państwa indywidualnego programu treningowego.

Urządzenie nie nadaje się w żadnym wypadku do wykorzystania jako zabawka. Proszę pamiętać, że naturalna potrzeba zabawy i temperament dzieci może stać się w kontakcie z urządzeniem przyczyną nieprzewidywalnych sytuacji i niebezpieczeństw, które wykluczają odpowiedzialność ze strony producenta. Jeśli jednak zezwolicie Państwo dzieciom na używanie urządzenia, należy je poinstruować odnośnie zasad jego prawidłowej obsługi i zapewnić im nadzór.

Montaż urządzenia należy wykonać starannie. Powinien być on przeprowadzony przez osobę dorosłą. Należy zapewnić, aby nie podejmować treningu na urządzeniu przed prawidłowym zakończeniem jego montażu. W przypadku regularnej eksploatacji treningowej urządzenia zalecamy prowadzenie co miesiąc lub maks. co dwa miesiące kontroli wszystkich części urządzenia oraz elementów mocujących, w szczególności śrub i sworzni. Dla zapewnienia danego poziomu bezpieczeństwa konstrukcji należy natychmiast wymieniać uszkodzone w wyniku zużycia części zamienne, a zużyte urządzenie należy wycofać z użytkowania.

Podczas używania hantli oraz talerzy do nich należy pamiętać o prawidłowym zabezpieczeniu ich pierścieniami ustalającymi.

O banco de musculação VARIO é um aparelho versátil e multifunções para treinar em casa, que permite trabalhar a condição física de forma ideal, com especial incidência no treino da força com halteres. Para que o treino seja benéfico para a saúde é impreterível prestar atenção a alguns pontos, os quais resumimos de seguida:

1. Como principiante, evite treinar com cargas excessivamente pesadas.
2. Nas primeiras sessões de treino, utilize cargas que possa suportar durante 15 repetições sem prender a respiração.
3. Mantenha o ritmo respiratório regularizado: expire depois de levantar a carga (fase concêntrica) e inspire ao relaxar (fase excêntrica). Nunca prenda a respiração.
4. Execute todos os movimentos de modo uniforme e não os execute com brusquidão ou rapidez.
5. Todos os movimentos devem ser executados em toda a sua amplitude, de modo a evitar a contração muscular. Contudo, nas posições de flexão e alongamento, é essencial tensionar os músculos de forma suficiente para não sujeitar as articulações a esforços excessivos.
6. Tenha especial atenção à estabilidade lombar. Por isso, é recomendável manter uma tensão constante nos músculos abdominais durante o treino.
7. Não se esqueça de que os seus ligamentos, tendões e articulações não se adaptam com a mesma rapidez com que os músculos se fortalecem e a sua força aumenta.

Conclusão: vá aumentando a carga lentamente ao longo de um processo de treino contínuo. Intensifique, assim, o seu treino pela seguinte ordem:

- I. Aumento da frequência de treino (sessões de treino por semana)
- II. Aumento do grau de treino (número de movimentos por exercício)
- III. Aumento da intensidade (aumento do peso utilizado no treino)

Indicação importante:

Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com o banco de musculação VARIO. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico.

As indicações de treino supramencionadas e as que se seguem só são aconselhadas para pessoas saudáveis.

Treino recomendado

O treino mais adequado para trabalhar a sua condição física ou a sua força de forma saudável é o treino de resistência e o treino muscular (treino de hipertrofia). No caso do treino de resistência, utilizam-se cargas leves (aprox. 40-50% da força máxima*) e a velocidade de movimentos é rápida, mas controlada. O número de repetições é de 16 a 20.

No caso do treino muscular, utilizam-se cargas pesadas (aprox. 60-80% da força máxima*) e a velocidade de movimentos é mais lenta.

Após completar um programa de treino de resistência de aprox. 4 semanas, é perfeitamente possível levar a cabo um treino muscular moderado. Especialmente as pessoas mais idosas devem ter o cuidado de manter ou ganhar massa muscular, para estabilizar as articulações e aliviar o esforço a que são sujeitas.

* Com intensidade máxima, referimo-nos aqui à força máxima individual que é utilizada para levantar uma vez um peso pesado.

Exemplos para planejar o treino

Semana 1-4 Treino de resistência (aprox. 40-60% da força máxima)

Movimentos	Repetições	Intervalo	Velocidade do movimento
2 - 4	16 - 20	60 seg.	depressa

Semana 5-8 Treino muscular (aprox. 60-80% da força máxima)

Movimentos	Repetições	Intervalo	Velocidade do movimento
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	mais lenta

Comece sempre o seu treino com uma série de exercícios de aquecimento. Aproveite os intervalos para executar exercícios de relaxamento. Treine 2-3 vezes por semana com o seu VARIO e aproveite todas as oportunidades para complementar o seu treino, p.ex. dando longos passeios, correndo, andando de bicicleta, nadando, etc.

Verá como a sua condição física e o seu bem-estar beneficiarão se treinar regularmente.

Indicações de aviso

Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos neste aparelho o melhor possível. O aparelho destina-se a ser utilizado exclusivamente por adultos.

Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico.

O aparelho não deve ser considerado como um brinquedo em caso algum. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e pelo temperamento das crianças, o manuseamento do aparelho pode ser perigoso e provocar situações imprevistas, o que exclui uma responsabilidade por parte do fabricante.

Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.

A montagem do aparelho tem de ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente. Se fizer exercício regularmente, recomendamos que inspeccione todas as partes do aparelho a cada um a dois meses, bem como os elementos de fixação, em especial as porcas e os parafusos. A fim de garantir o nível de segurança da construção deste aparelho, suspenda a utilização do aparelho em caso de desgaste e substitua de imediato as peças desgastadas.

Ao manusear halteres e discos, certifique-se de que aperta bem as anilhas de aperto.

DK Træningsvejledning til VARIO instant gym-træningsbænk

VARIO træningsbænk er en alsidig og multifunktionel hjemmetræningsmaskine til optimal fitnessstræning med vægt på styrketræning med små vægte. For at sikre, at træningen har en gavnlig virkning på dit helbred, vil vi kort præsentere dig for nogle regler, som er vigtige at følge:

1. Begyndere bør undgå at træne med for tunge vægte.
2. I begyndelsen bør du kun bruge vægte, som du kan klare 15 gentagelser med uden at trække vejret stødvist.
3. Sørg for, at din vejtrækningsrytme er jævn: Ånd ud, når belastningen presses op (koncentrisk fase), og ånd ind på tilbagevejen (excentrisk fase). Undgå stødvis vejtrækning.
4. Udfør alle øvelser i et jævnt og roligt tempo og uden rykagtige bevægelser.
5. Alle bevægelser bør foretages fuldt ud, så musklerne ikke forkortes. Men sørg for at spænde musklerne tilstrækkeligt, når armene er bøje- de eller strakte, så du ikke belaster leddene.
6. Vær særligt opmærksom på ryggens stabilitet. Det kan derfor anbefales at du spænder mavemuslerne konstant under træningen.
7. Tænk altid på, at dine muskler og dit præstationsniveau øges i et hurtigere tempo end dine ledbånd, sener og led.

Facit: Gennemfør træningsprogrammet med langsomt stigende belastning. Du bør derfor øge træningen i følgende rækkefølge:

- I. Øgning af træningshyppigheden (antal træningsenheder pr. uge)
- II. Øgning af træningsomfanget (antal sæt pr. øvelse)
- III. Øgning af intensiteten (øgning af vægten)

OBS:

Før du påbegynder træningen, bør du tale med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med VARIO træningsbænken. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

Ovennævnte og efterfølgende træningsinstruktioner er kun beregnet til raske personer.

Anbefalet træning

Den bedste fitnessstræning og helbredsopbyggende krafttræning er muskeludholdenhedstræning og muskelopbyggende træning (hypertrofi). Ved muskeludholdenhedstræningen arbejdes med lette vægte (ca. 40-50% af maksimalkraften*) og en hurtig, men kontrolleret hastighed. Der udføres mellem 16-20 gentagelser.

Ved muskelopbyggende træning arbejdes med tungere vægte (ca. 60-80% af maksimalkraften*) og en moderat, langsom hastighed.

Efter et ca. 4 ugers muskeludholdenhedsprogram kan man gennemføre et moderat træningsprogram med muskelopbyggende øvelser. Især for ældre er det vigtigt at bevare eller opbygge muskelmassen, for at aflaste leddene.

* Med maksimalkraft menes den maksimale personlige præstation, som kan ydes for at udføre en øvelse med tung vægtbelastning.

Eksempler til træningsskemaet

Uge 1-4 Muskeludholdenhed (ca. 40-60% af maksimalkraften)

Sæt	Gentagelser	Pause	Hastighed
2 - 4	16 - 20	60 sek.	Hurtigt

Uge 5-8 Muskelopbygningstræning (ca. 60-80% af maksimalkraften)

Sæt	Gentagelser	Pause	Hastighed
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Moderat langsomt

Begynd altid træningen med opvarmning. Anvend pauserne til at lave nogle øvelser, der løsner op for musklerne. Træn 2-3 gange i ugen med din VARIO og udnyt enhver lejlighed til at supplere træningen med lange gåture, løb, cykling, svømning osv.

Du vil konstatere, at du styrker din kondition og dit velbefindende, hvis du træner regelmæssigt.

Advarsler

Du træner med en maskine, som er udviklet i henhold til de seneste krav, hvad angår sikkerhed og konstruktion. Steder, som evt. kan udgøre en fare, er enten fjernet på denne maskine eller afskærmet/sikret. Maskinen er udelukkende konstrueret til voksne.

Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader. Før du påbegynder træningen, bør du tale med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med VARIO træningsbænken. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

Maskinen må under ingen omstændigheder benyttes som legetøj til børn. Tænk på, at børns temperament og deres naturlige behov for leg kan føre til uforudseelige situationer i forbindelse med maskinen, og producenten hæfter ikke for følgevirkningerne.

Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte maskinen, skal de instrueres i den korrekte brug af maskinen og være under konstant opsyn.

Maskinen skal samles nøjagtigt efter monteringsvejledningen af en voksen. Du må ikke benytte maskinen, før du er sikker på, at den er samlet forsvarligt. Ved regelmæssig brug af maskinen anbefales det at kontrollere alle dele og befæstelselementer, især skrue og bolte, mindst hver anden måned. For at bibeholde maskinens konstruktionsmæssige sikkerhedsniveau, skal den, hvis den er slidt, straks tages ud af drift, og må ikke benyttes igen, før de slidte dele er udskiftet.

Ved brug af håndvægte samt vægtskiver skal man kontrollere, at låsemekanismen er låst godt.

CZ Tréninkový návod pro univerzální posilovací lavici VARIO

Univerzální posilovací lavice VARIO je mnohostranné a multifunkční domácí sportovní nářadí pro optimální silově orientovaný fitness trénink, zejména s krátkými činkami. Pro zdravotně hodnotný trénink je ovšem bezpodmínečně nutné dodržovat některé body, které bychom vám chtěli stručně popsat:

1. Jako začátečník se vyvarujte tréninku s příliš těžkými činkami.
2. V prvních tréninkových jednotkách použijte tak těžké činky, které zvládnete zvednout 15x bez zadržování dechu.
3. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání: Při překonávání odporu (koncentrická fáze) vydechněte, při povolání (excentrická fáze) se nadechněte. Bezpodmínečně se vyhněte zadržování dechu.
4. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.
5. Všechny pohyby by měly být prováděny v plném rozsahu pohybu, aby se předešlo zkrácení svalstva. Pro minimalizaci zatížení kloubů, je však v ohnutých a vzpřímených polohách nutno dát pozor na dostatečné svalové napětí.
6. Zvláštní pozornost věnujte stabilitě zad. Proto se doporučuje držet během tréninku konstantní napětí břišního svalstva.
7. Neustále mějte na mysli, že Vaše svalstvo a síla roste rychlejším tempem, než jakou rychlostí se přizpůsobují Vaše vazy, šlachy a klouby. Závěr: Zatížení v průběžném tréninkovém procesu stupňujte jen pomalu. Stupňujte tedy Váš trénink v následujícím pořadí:
 - I. Stupňování četnosti tréninků (tréninkových jednotek za týden)
 - II. Stupňování rozsahu tréninku (počtu sad na cvičení)
 - III. Stupňování intenzity (zvyšování tréninkové hmotnosti)

Důležité upozornění:

Před zahájením fitness tréninku si nechte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s univerzální posilovací lavicí VARIO zdravotně způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Výše uvedené a následující tréninkové pokyny jsou doporučeny pouze pro zdravé osoby.

Tréninkové doporučení

Pro fitness trénink popř. zdravotně orientované posilování je nejlépe vhodný silový vytrvalostní trénink a trénink pro budování svalové hmoty (hypertrofický trénink). Při silovém vytrvalostním tréninku se trénuje s lehkými hmotnostmi (cca 40-50% maximální síly*) a plynulou, ale kontrolovanou rychlostí pohybu. Počet opakování je mezi 16-20.

Při tréninku pro budování svalové hmoty se trénuje s těžkými hmotnostmi (cca 60-80% maximální síly*) a mírně pomalou rychlostí pohybu.

Po programu silového vytrvalostního tréninku v délce cca 4 týdnů, je mírný trénink pro budování svalové hmoty bez problémů realizovatelný. Právě ve stáří je důležité udržení svalové hmoty resp. její dobudování, a tím umožnění stabilizace a odlehčení kloubů.

* Maximální silou je zde rozuměna maximální osobní silová schopnost, kterou lze k zvládnutí těžké hmotnosti vyvinout.

Příklady pro plán tréninku

1. - 4. týden silová vytrvalost (cca 40-60% maximální síly)

Sady	Opakování	Přestávka	Rychlost pohybu
2-4	16-20	60 sec.	Plynule

5. - 8. týden trénink pro budování svalové hmoty (cca 60-80% maximální síly)

Sady	Opakování	Přestávka	Rychlost pohybu
3-4	10-14	3 - 4 min.	Mírně pomalu

Začněte s Vaším tréninkem vždy cviky lehké gymnastické rozvíčky. Přestávky byste měli využít k uvolňovacím cvikům. Trénujte s Vaší univerzální posilovací lavicí VARIO 2-3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění Vašeho tréninku, např. dlouhými procházkami, joggingem, jízdou na kole, plaváním atd.

Brzy zjistíte, že pravidelný trénink zlepší Vaši kondici a zdravotní stav

Varování

Trénujete s nářadím, které bylo z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruováno podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuelně mohla způsobit zranění, jsme se snažili u tohoto nářadí pokud možno co nejvíce vyhnout nebo je zajistit. Nářadí je koncipováno výlučně pro použití dospělými osobami.

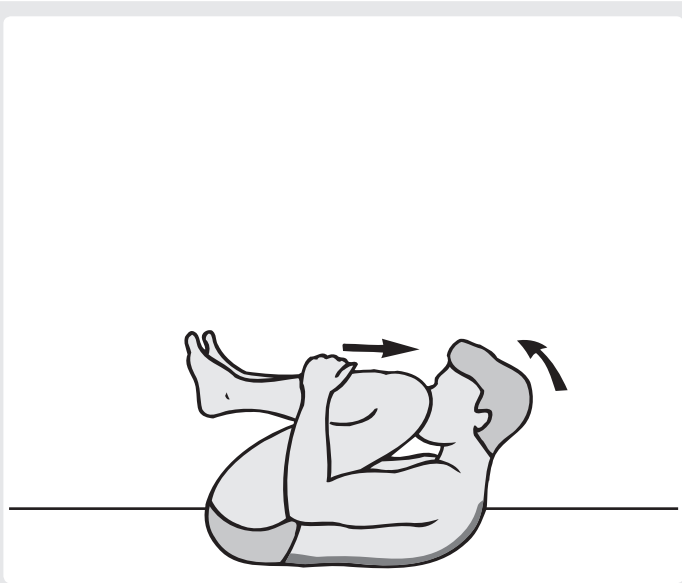
Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s tímto nářadím zdravotně způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Nářadí v žádném případě není vhodné jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, resp. temperamentu dětí, může při manipulaci s nářadím dojít k nepředvídatelným situacím a nebezpečí, které nespádají do odpovědnosti výrobce.

Když přesto děti na nářadí pustíte, je nutno je řádně poučit o správném používání nářadí a je třeba na ně dohlížet.

Montáž nářadí musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby nebyl tréninkový provoz zahájen před řádným ukončením montáže. Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme vždy za jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly nářadí a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň nářadí, je při opořebení nutné nářadí přestat používat a opořebené díly okamžitě vyměnit.

Při zacházení s jednoručními činkami a kotouči činek je nutno dát pozor na správné zavření zajišťovacích kroužků.



D 1. Dehnung für den Rückenstrecker

Aus der Rückenlage die Beine anziehen und den Kopf Richtung Knie führen. Die Hände fassen die Unterschenkel.

Gedehnte Muskulatur: Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

GB 1. Stretching for the back extensor muscle

Draw up your legs from the back position, and push your head towards your knee. Grip the lower legs with your hands.

Action on: Back extensor muscle and gluteal musculature

F 1. Etirement des muscles dorsaux

Les jambes tendues, ramenez votre tête en direction des genoux, vos mains s'agrippent derrière vos cuisses.

Muscles sollicités : muscles dorsaux et muscles de l'assise

NL 1. Stretchen van de rugstrekken

In ruglig de benen optrekken en het hoofd naar de knieën brengen. De handen omvatten de onderbenen.

Gestretchte spieren: rugstrekken en bilspieren

E 1. Estiramiento de los músculos dorsales

Con la espalda apoyada en el suelo recoger y sujetar las piernas y mover la cabeza hacia las rodillas. Las manos agarran las piernas.

Músculos solicitados: dorsales y glúteos

I 1. Stiramento degli estensori dorsali

In posizione supina tirare a sé le gambe e portare la testa in direzione delle ginocchia. Le mani afferrano le gambe.

Muscolatura sollecitata: estensori del dorso e muscolatura dei glutei

PL 1. Rozciąganie prostownika grzbietu

Leżąc na brzuchu przyciągamy nogi i prowadzimy głowę w kierunku kolan. Dłonie obejmują golenie.

Rozciągane mięśnie: prostownik grzbietu i mięśnie pośladków

P 1. A longar o músculo erector da espinha

Deitado de costas, dobre as pernas e leve a cabeça aos joelhos. Segure as pernas com as mãos.

Músculos alongados: músculo erector da espinha e músculos glúteos

DK 1. Udspænding af rygstrækkeren

Læg dig på ryggen, træk benene til dig og før hovedet op mod knæet. Tag fat i underbenene med hænderne.

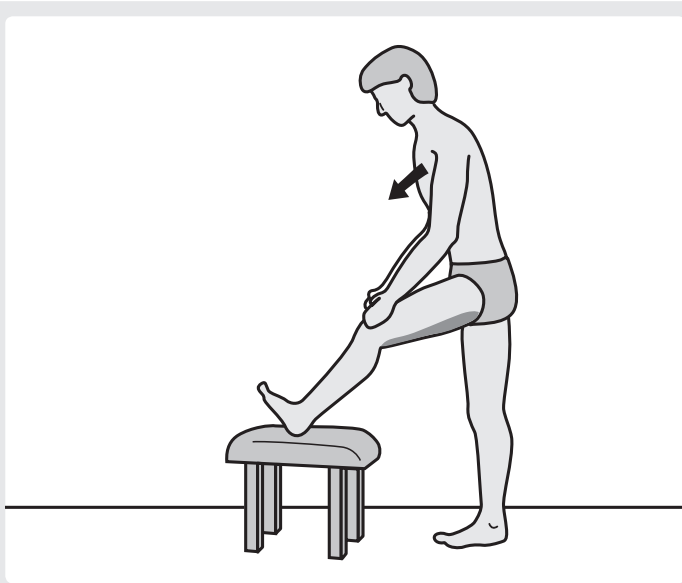
Muskler, der udspændes: Rygstrækkere og sædemuskler

CZ 1. Protahení zádového natahovače

Z polohy na zádech přitáhněte nohy a hlavu vedte ve směru ke kolenům. Ruce obepínají holeně.

Protahované svalstvo: Zádové natahovače a hýžděové svalstvo





D 2. Dehnung für die Oberschenkelrückseite

Stand frontal vor einem Hocker. Ein Bein mit der Ferse auf dem Hocker abstützen. Um das Gleichgewicht zu halten, mit der Hand evtl. an einer Wand abstützen. Das Kniegelenk des aufgestützten Beines ist leicht gebeugt, die Fußspitze anziehen. Den Oberkörper bei geradem Rücken langsam nach vorne beugen. Anschließend Seitenwechsel.

Gedehnte Muskulatur: Oberschenkelrückseite

GB 2. Stretching for the back of the upper leg

Stand facing a stool. Support one leg with your heel on the stool. To keep your balance, support yourself against the wall with your hand. The knee-joint of the supported leg should be slightly bent. Draw up your toes. Slowly bend the upper part of your body forward with your back straight. Then change sides.

Action on: Back of upper leg

F 2. Etirement des muscles des cuisses

Placez vous face à une chaise, une jambe en appui sur l'assise, prenez éventuellement appui sur un mur pour conserver l'équilibre. Le genou de votre jambe en appui est légèrement fléchi. La pointe de pied tendue vers vous, fléchissez lentement votre buste vers l'avant, votre dos reste bien droit.

Muscles sollicités : muscles de l'arrière de la cuisse

NL 2. Stretchen voor de achterkant van de dijbenen

Stand frontaal voor een krukje. Een been met de hiel op het krukje laten rusten. Om het evenwicht te bewaren met de hand evt. tegen een muur steunen. Het kniegewricht van het opgetilde been is lichtjes geplooid, de toppen van de tenen naar u toe trekken. Het bovenlichaam met een rechte rug langzaam naar voren buigen. Daarna verwisselen van kant.

Gestretchte spieren: achterkant van de dijbenen

E 2. Estiramiento de la parte posterior del muslo

Situarse delante de un taburete. Apoyar una pierna con el talón sobre el taburete. Si fuera necesario, para mantener el equilibrio apoye una mano en la pared. La articulación de la rodilla de la pierna apoyada está ligeramente flexionada, estirar las puntas de los pies. Inclinar lentamente el tronco hacia delante con la espalda recta. Después cambiar de lado.

Músculos solicitados: isquiocrural

I 2. Stiramento dei bicipiti femorali

In piedi davanti a un seggiolino. Appoggiare una gamba con il tallone sul seggiolino. Per tenersi in equilibrio, eventualmente appoggiarsi con la mano al muro. Il ginocchio della gamba appoggiata è leggermente piegato, le punte dei piedi puntano verso l'alto. Flettere lentamente il busto in avanti tenendo la schiena diritta. Successivamente cambiare lato.

Muscolatura sollecitata: bicipiti femorali

PL 2. Rozciąganie tylnych partii ud

Stajemy przodem przed stołkiem. Jedną nogę kładziemy piętą na stołku. Dla zachowania równowagi można podeprzeć się ewentualnie jedną ręką o ścianę. Kolano podpartej nogi jest lekko ugięte, przyciągamy do siebie czubki palców. Zachowując proste plecy powoli pochylamy tułów do przodu. Następnie zmieniamy strony.

Rozciągane mięśnie: tylne partie ud

P 2. Alongar os músculos da parte posterior das coxas

Coloque-se de pé diante de um banco pequeno. Apoie uma perna no banco, com o calcanhar. De forma a manter o equilíbrio, poder-se-á apoiar com uma mão na parede. O joelho da perna apoiada deverá estar ligeiramente dobrado. Estique a ponta do pé. Dobre o tronco lentamente para a frente, mantendo as costas direitas. De seguida, repita para o outro lado.

Músculos alongados: parte posterior das coxas

DK 2. Udspænding af lårets bagside

Stil dig med fronten mod en skammel. Støt dig med den ene hæl på skamlen. For at holde ligevægt, så støt dig evt. med den ene hånd op ad en væg. Knæet på det ben, du støtter med på skamlen, skal være let bøjet, og spidsen af foden skal trækkes let ind mod kroppen. Overkroppen skal være ret og bøjes langsomt fremad. Skift så side.

Muskler, der udspændes: Bagsiden af lårene

CZ 2. Protážení zadní strany stehna

Postoj čelně před sedačkou. Nohu podepřete patou na sedačce. Pro udržení rovnováhy se eventuelně opřete rukou o stěnu. Kolenní kloub podepřené nohy je mírně ohnutý, špičku nohy přitáhněte. Horní část těla při rovných zádech pomalu předkloněte dopředu. Následně změna strany.

Protahované svalstvo: Zadní strana stehna





D 3. Dehnung für den Hüftbeuger

In weiter Schrittstellung einen Fuß auf einen Hocker stellen. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Zum Abstützen können die Hände auf das gebeugte Knie gelegt werden. Das gebeugte Knie zusammen mit der Hüfte langsam nach vorne schieben. Anschließend Seitenwechsel.

Gedehnte Muskulatur: Hüftbeuger

GB 3. Stretching for the hip flexor muscle

With legs wide apart, place one foot on a stool. Both feet should point forward. Your hands may be placed on the bent knee for support. Slowly slide the bent knee forward together with your hip. Then change sides.

Action on: Hip flexor muscle

F 3. Etirement du fléchisseur des hanches

Toujours face à une chaise, placez un pied sur l'assise, les deux pointes de pieds vers l'avant. Les deux mains peuvent venir en appui sur le genou plié. Fléchissez votre genou et poussez votre hanche vers l'avant. Changez de côté.

Muscles sollicités : fléchisseur des hanches

NL 3. Stretchen voor de heupbuigers

In schredestand een voet op een krukje zetten. De toppen van de tenen van beide voeten wijzen naar voren. Als ondersteuning kunnen de handen op de geplooid knie gelegd worden. De geplooid knie samen met de heup langzaam naar voren verplaatsen. Daarna verwisselen van kant.

Gestretchte spieren: heupbuigers

E 3. Estiramiento del psoas iliaco

En posición de avance, colocar un pie sobre un taburete. Las dos puntas de los pies se colocan mirando hacia delante. Para apoyarse se pueden colocar las manos sobre la rodilla flexionada. Desplazar lentamente hacia delante la rodilla flexionada junto con la cadera. Después cambiar de lado.

Músculos solicitados: psoas iliaco

I 3. Stiramento dei flessori del bacino

Facendo un passo lungo appoggiare un piede su un seggiolino. Le punte di entrambi i piedi puntano in avanti. Le mani possono essere poggiate sul ginocchio piegato. Spostare lentamente in avanti il ginocchio piegato assieme al bacino. Successivamente cambiare lato.

Muscolatura sollecitata: flessori del bacino

PL 3. Rozciąganie mięśnia biodrowego

W szerokim rozkroku ustawić stopę na stolku. Palce obydwu stóp skierowane są do przodu. Dla podparcia się można położyć dłonie na ugiętym kolanie. Ugięte kolano razem z biodrami przesuujemy powoli do przodu. Następnie zmieniamy strony.

Rozciągane mięśnie: mięsień biodrowy

P 3. Alongar os músculos flexores do quadril

Coloque um pé sobre um banco pequeno, mantendo a outra perna afastada para trás. As pontas dos dois pés apontam para a frente. Para se apoiar, pode colocar as mãos sobre o joelho dobrado. Empurre, lentamente, o joelho dobrado e os quadris para a frente. De seguida, repita para o outro lado.

Músculos alongados: músculos flexores do quadril

DK 3. Udspænding af hoftebøjeren

Stil dig i god afstand fra en skammel og placer den ene fod på skamlen. Begge tåspidser skal pege fremad. Du kan støtte med hænderne ved at lægge dem på det bøjede knæ. Skub det bøjede knæ plus hoften langsomt fremad. Skift så side.

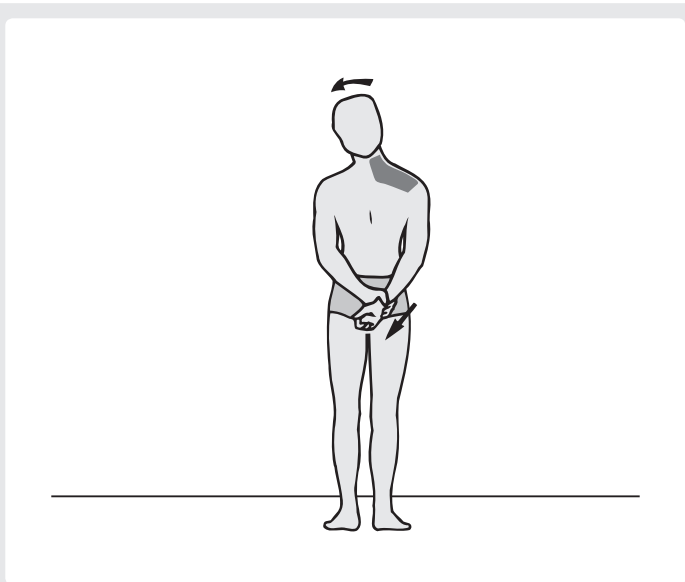
Muskler, der udspændes: Hoftebøjere

CZ 3. Protážení kyčelního natahovače

V delším nakročném postoji postavte nohu na sedačku. Obě špičky chodidel směřují dopředu. K opření lze obě ruce položit na ohnuté koleno. Ohnuté koleno spolu s pánví posuňte pomalu dopředu. Následně změna strany.

Protahované svalstvo: Kyčelní ohýbače





D 4. Dehnung für die Nackenmuskulatur

Im Stand oder geradem Sitz den rechten Arm Richtung Boden ziehen. Den Kopf zur linken Seite neigen. Der Kopf bleibt dabei mit Blickrichtung nach vorn, so dass das linke Ohrläppchen Richtung Schulter zeigt. Anschließend Seitenwechsel.

Gedehnte Muskulatur: Nackenmuskulatur

GB 4. Stretching for the shoulder musculature

When standing or sitting upright, pull your right arm towards the floor. In doing so, keep your head looking forward so that your left ear lobe points in the direction of your shoulder. Then change sides.

Action on: Neck musculature

F 4. Etirement des muscles des épaules

En position debout ou assis, tendez votre bras droit vers le sol, inclinez la tête sur le côté gauche, le regard reste fixe vers l'avant, votre oreille gauche essaie de toucher l'épaule. Changez de côté une fois le premier mouvement terminé.

Muscles sollicités : muscles de la nuque

NL 4. Stretchen voor de nekspieren

In staande of zittende positie de rechterarm naar beneden trekken. Het hoofd naar links kantelen. Het hoofd blijft hierbij naar voren gericht, zodat het linkeroorleltje naar de schouder wijst. Daarna verwisselen van kant.

Gestretchte spieren: nekspieren

E 4. Estiramiento de los músculos de la nuca

En posición de pie o sentada con la espalda erguida estirar el brazo derecho hacia el suelo. Inclinarse la cabeza hacia la izquierda. La cabeza se mantiene con la mirada hacia delante de modo que la oreja izquierda mire hacia el hombro. Después cambiar de lado.

Músculos solicitados: músculos de la nuca

I 4. Stiramento della muscolatura della nuca

In piedi o da seduti con il busto eretto tirare il braccio destro verso il suolo. Inclinare la testa verso sinistra. Lo sguardo è diretto in avanti, in modo tale che il lobo dell'orecchio sinistro punti in direzione della spalla. Successivamente cambiare lato.

Muscolatura sollecitata: muscolatura della nuca

PL 4. Rozciąganie mięśni karku

Stojąc lub siedząc prosto wyciągamy prawe ramię w kierunku ziemi. Głowę odchylamy w lewą stronę. Głowa pozostaje przy tym skierowana wzrokiem do przodu tak, że lewy płatek ucha skierowany jest w kierunku barku. Następnie zmieniamy strony.

Rozciągane mięśnie: mięśnie karku

P 4. Alongar os músculos do pescoço

Em pé ou sentado, com as costas direitas, puxe o braço direito em direção ao chão. Incline a cabeça para o lado esquerdo. Não vire a cabeça e olhe sempre em frente, a fim de levar a orelha esquerda em direção ao ombro. De seguida, repita para o outro lado.

Músculos alongados: músculos do pescoço

DK 4. Udspænding af nakkemusklerne

Stå op eller sid med ret ryg og træk højre arm ned mod gulvet. Bøj hovedet til venstre side. Ansigtet skal vende fremad, så venstre øreflip peger ned mod skulderen. Skift så side.

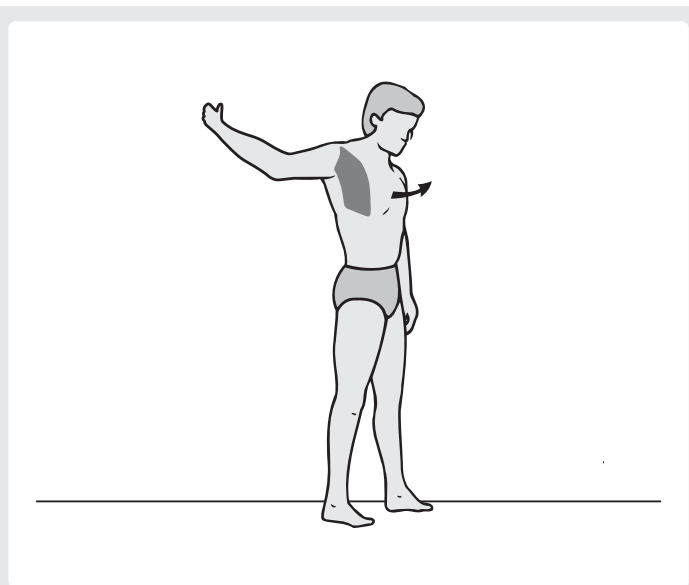
Muskler, der udspændes: Nakkemuskler

CZ 4. Protážení šíjového svalstva

Ve stoji nebo vzpřímeném sedu táhněte pravou ruku směrem k podlaze. Hlavu nakloňte k levé straně. Hlava přitom zůstává ve směru pohledu vpřed, takže levý ušní boltec směřuje směrem k rameni. Následně změna strany.

Protahované svalstvo: Šíjové svalstvo





D 5. Dehnung für die Brustmuskulatur

Seitlicher Stand zur Wand. Mit der rechten Hand und leicht im Ellenbogen gebeugten Arm an der Wand abstützen. Die Fingerspitzen zeigen rückwärts. Langsam den Oberkörper nach links drehen. Anschließend den Arm wechseln. Griffhöhe variieren.

Gedehnte Muskulatur: Brustmuskulatur

GB 5. Stretching for the chest muscles

Stand with your side to the wall. Lean against the wall with your right hand and with your arm bent slightly at the elbow. Your finger tips should point backwards. Slowly turn the upper part of your body to the left. Then change the arm. Vary the grip height.

Action on: Chest muscles

F 5. Etirement des muscles de la poitrine

En position latérale contre un mur. Avec la main droite, le bras légèrement fléchi au niveau du coude, prendre appui sur le mur. Vos doigts en appui, effectuez une rotation du buste vers la gauche. Changez de côté et variez la hauteur de la prise.

Muscles sollicités : muscles de la poitrine

NL 5. Stretchen voor de borstspieren

Lateraal tegen de muur staan. Met de rechterhand en lichtjes geplooid arm tegen de muur leunen. De vingertoppen wijzen naar achteren. Langzaam het bovenlichaam naar links draaien. Daarna van arm verwisselen. Greephoogte variëren.

Gestretchte spieren: borstspieren

E 5. Estiramiento de los pectorales

Colocarse de pie perpendicular a la pared. Apoyarse en la pared con la mano derecha y con el brazo flexionado ligeramente por el codo. Las puntas de los dedos miran hacia atrás. Girar lentamente el tronco hacia la izquierda. Después cambiar de brazo. Variar la altura de agarre.

Músculos solicitados: pectorales

I 5. Stiramento dei pettorali

In piedi con un lato al muro. Appoggiarsi al muro con la mano destra e il braccio leggermente piegato. Le punte delle dita puntano all'indietro. Ruotare lentamente il busto verso sinistra. Successivamente cambiare braccio. Variare l'altezza della mano.

Muscolatura sollecitata: pettorali

PL 5. Rozciąganie mięśni piersiowych

Stoimy bokiem do ściany. Prawą ręką z lekko ugiętym łokciem podpieramy się o ścianę. Czubki palców skierowane są do tyłu. Powoli skręcamy tułów w lewo. Następnie zmieniamy stronę. Zmieniać wysokość chwytu.

Rozciągane mięśnie: mięśnie piersiowe

P 5. Alongar os músculos peitorais

Permança de pé, virado do lado direito para uma parede. Apoie a mão direita na parede, dobrando o cotovelo ligeiramente. As pontas dos dedos apontam para trás. Rode o tronco lentamente para a esquerda. De seguida, troque de braço. Varie a altura de apoio.

Músculos alongados: músculos peitorais

DK 5. Udspænding af brystmusklerne

Stil dig med siden ind mod væggen. Støt dig op ad væggen med højre hånd og albuen let bøjet. Fingerspidserne peger bagud. Drej langsomt overkroppen til venstre. Skift så arm. Varier den højde, som du støtter hånden med.

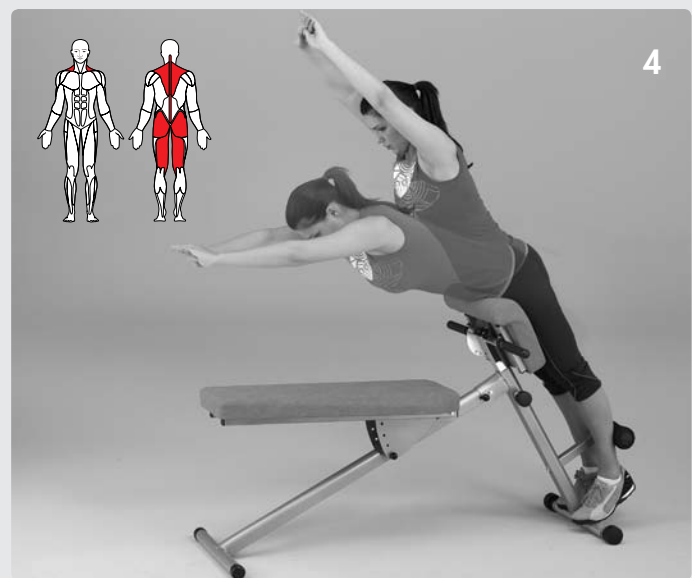
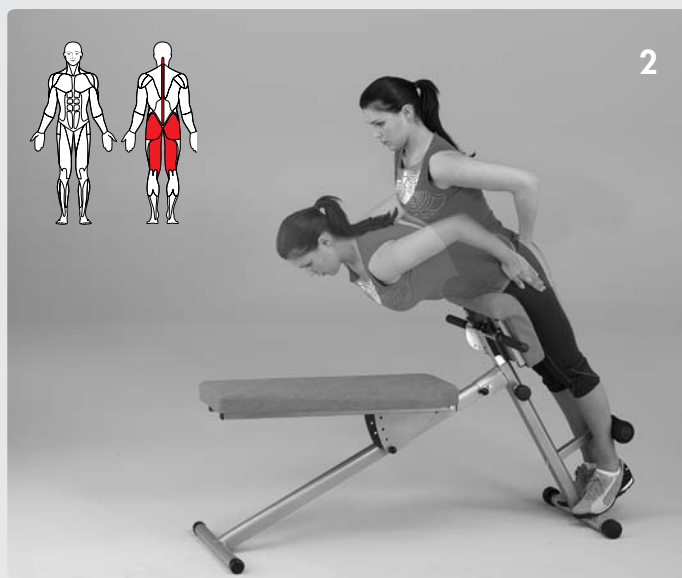
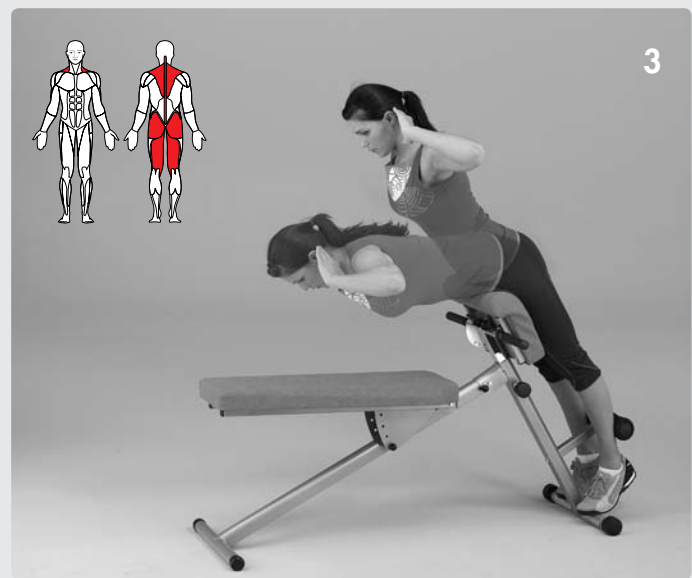
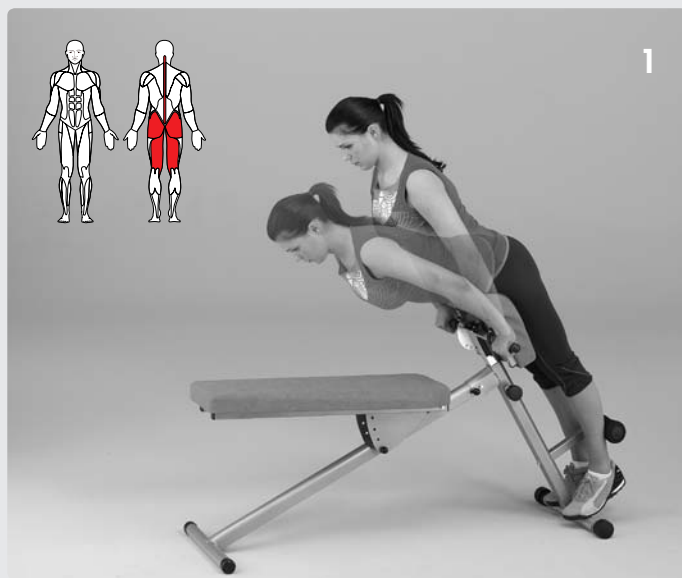
Muskler, der udspændes: Brystmuskler

CZ 5. Protahení prsního svalstva

Boční postoj vůči stěně. Pravou rukou s lehce ohnutou paží v lokti se opřete o stěnu. Špičky prstů směřují dozadu. Horní částí těla pomalu otočte doleva. Návazně vyměňte paží. Změňte výšku opření.

Protahované svalstvo: Prsní svalstvo





D Übung 1 - 4 Oberkörperrückheben

Ausgangsposition: Das Gerät standsicher aufstellen. Beinauflagepolster für das Rückentraining einstellen. Das Beinauflagepolster entsprechend der Oberschenkelgröße justieren, so dass die Oberschenkel knapp unterhalb der Beckenknochen aufliegen und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen auf den Bodenrohren. Die Hände fassen die Haltegriffe. Die Beine werden durch die Beinpolster fixiert.

Bewegungsausführung: Die abgebildeten 4 Übungsvarianten stellen die Rückenübungen in der Reihenfolge ihrer Belastungsintensität (Armhaltung) dar. Anfänger und bewegungsunsichere Personen können zur Unterstützung der Bewegung die Haltegriffe fassen. Fortgeschrittene nehmen beim Training die Hände in den Nacken oder in Über-Kopf-Position. Der Oberkörper wird aus der Schrägstellung langsam nach vorne gebeugt bis die waagerechte Endposition erreicht ist. Danach den Oberkörper wieder aufrichten bis zur Körperstreckung, jedoch keinesfalls in die Überstreckung. Die Wirbelsäule bildet mit der Beinachse eine Linie. Den Rücken während der gesamten Bewegungsausführung gerade halten.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstreckmuskulatur, oberer Rücken, Gesäßmuskulatur, Muskulatur der Oberschenkelrückseite

GB Exercise 1 - 4 Raise the upper body

Starting position: Adjust the length of your upper leg so that your upper legs lie just below the pelvic bone and the upper part of your body can still be freely moved. Place your feet on the bottom tubes. Grip the handles and secure your legs by means of the leg pads.

Performing the movements: The following 4 exercise variations represent the back exercises in the sequence of their loading intensity (arm posi-

tion). Beginners and people with hesitant movements may grip the to support their movement. The more advanced should place their hands on the neck or in the over-head position during training. Slowly bend your upper body forward out of the oblique position until the horizontal end position is reached. Then straighten your upper body again until the body is stretched, but do not strain. The vertebral column forms one line with the leg axis. Keep your back straight throughout these movements.

Action on: Back extensor, gluteal and back of the upper leg muscles

F Exercice 1 - 4 Relevement du haut du corps

Position initiale : installer l'appareil pour qu'il soit bien stable . Ajuster la partie capitonnée pour les jambes en fonction de la grandeur des cuisses, de manière à ce que les cuisses reposent plus bas que les os du bassin. Les pieds reposent sur les marches pieds, les mains saisissent les poignées, les jambes sont fixées par la partis capitonnée.

Mouvement : Ce qui fait varier les 4 exercices suivants c'est l'intensité de l'effort que vous fournirez en changeant la position des bras. Pour soutenir le mouvement, les débutants et les personnes qui manquent de confiance dans leurs mouvement, saisissent les poignées, les personnes bien entraînées croisent les mains sur la nuque ou derrière la tête. A partir de la position oblique, incliner lentement le tronc vers l'avant, jusqu'à atteindre la position horizontale. Redresser ensuite le tronc jusqu'à ce que le corps soit en extension sans toutefois aller au delà, la colonne vertébrale doit former une ligne avec l'axe des jambes. Garder le dos bien droit tout le long de l'exercice.

Muscles sollicités : les dorsaux, les muscles des fesses, les muscles des cuisses



NL Oefening 1 - 4 Bovenlichaam optillen

Uitgangspositie: Het toestel stevig opstellen. Beenkussens voor de rugtraining instellen. Het beenkussen in overeenstemming met de lengte van de dijen instellen, zodat de dijen dicht onder het bekkenbeen op het kussen rusten en het bovenlichaam nog vrij beweeglijk is. De voeten staan op de poten. De handen omvatten de handgrepen. De benen worden door de beenkussens gefixeerd.

Bewegingsuitvoering: De 4 afgebeelde oefeningsvarianten geven de rugoefeningen weer in de volgorde van hun belastingsintensiteit (armpositie). Beginners en bewegingsonzekere personen kunnen ter ondersteuning van de beweging de handgrepen vastnemen. Gevorderden houden bij de training de handen in de nek of boven het hoofd. Het bovenlichaam wordt vanuit de schuine positie langzaam naar voren gebogen tot de horizontale eindpositie bereikt is. Daarna het bovenlichaam weer oprichten tot het gestrekt is, echter in geen geval te ver buigen. De wervelkolom vormt een lijn met de beenas. De rug tijdens de volledige bewegingsuitvoering recht houden.

Gebruikte spieren: rugstrekkers, bovenste rugspieren, bilsieren, achterste dijbeenspieren

E Ejercicio 1 - 4 Levantar el tronco hacia atrás

Posición inicial: colocar de forma estable el aparato. Ajustar el reposapiernas para los ejercicios de la espalda. Ajustar el reposapiernas de acuerdo a la longitud del muslo, de manera que los muslos se apoyen justo debajo de la pelvis y el tronco se pueda mover libremente. Los pies se sitúan sobre los tubos del suelo. Las manos agarran las asas. Las piernas se sujetan con el reposapiernas.

Movimiento: las cuatro variantes ilustradas representan los ejercicios de espalda por orden de intensidad (posición de los brazos). Para facilitar el movimiento, los principiantes y las personas con falta de confianza en sus movimientos pueden agarrarse a las asas. Las personas entrenadas colocan las manos en la nuca o sobre la cabeza. Desde la posición inclinada el tronco se inclina lentamente hacia delante hasta que se alcanza la posición final horizontal. Después se vuelve a levantar el tronco hasta estirar el cuerpo pero sin sobrepasar la posición. La columna vertebral junto con el eje de las piernas forman una línea. Mantener la espalda recta durante todo el movimiento.

Músculos solicitados: dorsales, cervicales, glúteos, isquiorrales

I Esercizio 1 - 4 Sollevamento posteriore del busto

Posizione di partenza: collocare l'attrezzo in modo stabile. Regolare il cuscino di appoggio per le gambe per eseguire l'allenamento della schiena. Regolare il cuscino di appoggio in base alla lunghezza delle proprie cosce, in modo tale che queste poggino appena al di sotto delle ossa del bacino e il busto possa muoversi liberamente. I piedi poggiano sul tubo a pavimento. Le mani afferrano le impugnature. Le gambe vengono tenute ferme dall'apposito cuscino.

Esecuzione del movimento: le 4 varianti dell'esercizio illustrate rappresentano gli esercizi per la schiena nell'ordine dell'intensità di carico (posizione del braccio). I principianti e le persone insicure nei movimenti possono afferrare le impugnature per sostenersi. I più esperti possono tenere le mani, durante l'allenamento, sulla nuca o sopra la testa. Dalla posizione obliqua piegare lentamente il busto in avanti fino a raggiungere la posizione finale orizzontale. Quindi raddrizzare nuovamente il busto fino a tendere il corpo, ma non oltre il massimo dell'allungamento. La colonna vertebrale forma una linea con l'asse delle gambe. Tenere diritta la schiena durante tutta l'esecuzione del movimento.

Muscolatura sollecitata: muscoli estensori della schiena, dorsali superiori, muscolatura dei glutei, bicipiti femorali

PL Ćwiczenie 1 - 4 Unoszenie tułowia do tyłu

Pozycja wyjściowa: ustawić ławkę zapewniając jej stabilność. Ustawić podpórkę pod nogi do treningu pleców. Następnie podpórkę pod nogi ustawić stosownie do długości ud tak, aby uda przylegały nieco poniżej kości miednicowej i aby tułów miał swobodę ruchów. Stopy stawiamy na dolnych rurkach. Dłonie obejmują uchwyty. Nogi unieruchamiamy w uchwytach.

Wykonywanie ruchów: pokazane na ilustracjach 4 warianty ćwiczeń przedstawiają ćwiczenia pleców w kolejności intensywności obciążenia (pozycja ramion). Osoby początkujące i niepewne mogą sobie pomóc chwytając uchwyty. Zaawansowani układają ręce za kark lub na czubku głowy. Z pozycji skośnej uginamy powoli tułów do przodu do chwili uzyskania końcowej poziomej pozycji. Następnie ponownie podnosimy tułów aż do wyprostowania ciała, nie dopuszczając jednak do jego przegięcia w drugą stronę. Kręgosłup tworzy jedną linię z osią nóg. Podczas wykonywania ruchów plecy utrzymujemy proste.

Obciążone mięśnie: mięśnie prostujące pleców, górne partie pleców, mięśnie pośladków, mięśnie tylnych partii ud

P Exercício 1 - 4 Elevar o tronco

Posição inicial: coloque o aparelho numa posição estável. Para o treino das costas, ajuste o apoio acolchoado. Ajuste o apoio acolchoado para as pernas de acordo com o comprimento das suas pernas, de modo que as coxas fiquem apoiadas ligeiramente por baixo do osso pélvico, garantindo a liberdade de movimentos do tronco. Os pés devem estar apoiados sobre os tubos da base. Segure nas pegadas com as mãos. As pernas ficam fixas no respectivo apoio acolchoado.

Execução do movimento: as 4 variantes de exercícios ilustradas apresentam os exercícios para as costas de acordo com o respectivo nível de intensidade de esforço (posição do braço). Os principiantes e pessoas com insegurança de movimentos podem segurar nas pegadas para maior apoio. Os avançados põem as mãos atrás da nuca ou elevam os braços acima da cabeça. Desde a posição oblíqua, eleve o tronco dobrado devagar para a frente, até alcançar a posição final na horizontal. De seguida, volte a endireitar o tronco até o esticar, mas sem exagerar. A coluna vertebral deverá estar alinhada com o eixo das pernas. Mantenha as costas direitas enquanto executa a sequência completa de movimentos.

Músculos trabalhados: músculos tensores das costas, zona lombar superior, músculos glúteos, músculos da parte posterior das coxas

DK Øvelse 1 - 4 Løfte overkroppen

Udgangstilling: Stil maskinen, så den står stabilt. Indstil den polstrede benstøtte til rygtræningen. Juster benstøtten i forhold til lårernes længde, så lårene afstøttes lige under bækkenbenet og overkroppen kan bevæges frit. Fødderne skal være placeret på de nederste rør. Tag fat i håndtagene. Benene fikseres af benstøtterne.

Øvelse: På billedet kan du se de 4 varianter af rygvøvelserne med stigende belastningsintensitet (armstilling). Er du nybegynder eller føler dig usikker, kan du støtte dig ved at holde i håndtagene. De øvede placerer hænderne i nakken eller over hovedet under øvelserne. Fra skrå stilling bøjer du langsomt overkroppen forover indtil den ligger vandret. Ret så overkroppen op igen, så den strækkes ud igen, men pas på ikke at overstrække den. Rygsøjle og ben skal danne en lige linje. Hold ryggen ret under hele øvelsen.

Muskler, der trænes: Rygstrækkere, det øverste af ryggen, sædemuskler, musklerne på bagsiden af lårene

CZ Cvičení 1 - 4 Zpětné zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Postavte lavici do stabilní polohy. Polstrované opěrky nohou nastavte pro trénink zad. Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Chodidly stojíte na podlahových trubkách. Rukama uchopíte rukojeti. Nohy jsou fixovány polstrovanými opěrkami nohou.

Provedení pohybu: 4 vyobrazené varianty cvičení představují cvičení zad v pořadí jejich zátěžové intenzity (držení paží). Začátečníci a pohybově nejistí osoby můžou pro podporu pohybu uchopit rukojeti. Pokročilí si při tréninku dají ruce do zátylku nebo do polohy nad hlavou. Horní část těla se z šikmé polohy pomalu ohýbá vpřed až do vyobrazené koncové polohy. Potom horní část těla opět narovnejte až do napřimení těla, avšak v žádném případě do nadzvednutí. Páteř zůstává s osou nohou v jedné přímkě. Zada držte během celého provádění pohybu zpříma.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, horní část zad, hýžděvé svalstvo, svalstvo zadní strany stehen

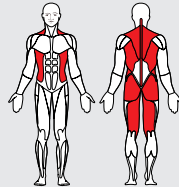


D 5. Oberkörperrückheben mit Drehung

Ausgangsposition: wie Übung 1

Bewegungsausführung: wie Übung 1, jedoch beim Aufrichten den Oberkörper langsam wechselseitig nach links und rechts drehen.

Beanspruchte Muskulatur: wie Übung 1, zusätzlich die Rückenrotatoren



GB 5. Raise the upper body, with rotation

Starting position: as Exercise 1

Exercise: as Exercise 1, but slowly rotate the upper part of your body to the left and right on both sides.

Benefits: as Exercise 1, also the back rotator muscles

F 5. Relevement du haut du corps oblique

Position initiale : comme dans le premier exercice

Mouvement : comme dans le premier exercice pour le début du mouvement, mais lors du redressement tourner doucement le haut du corps vers la droite et vers la gauche

Muscles sollicités : en complément de l'exercice numéro 1 pour les muscles de rotation du tronc

NL 5. Bovenlichaam optillen met draaibeweging

Uitgangspositie: Zie oefening 1

Bewegingsuitvoering: Zie oefening 1, echter bij het oprichten het bovenlichaam langzaam afwisselend naar links en rechts draaien.

Gebruikte spieren: zie oefening 1, daarnaast de rotatoren

E 5. Levantar el tronco hacia atrás con rotación

Posición inicial: como en el ejercicio 1

Movimiento: como en el ejercicio 1, pero al levantar el tronco girar lentamente hacia la izquierda y la derecha de forma alterna.

Músculos solicitados: como en el ejercicio 1, además los rotadores de la espalda



I 5. Sollevamento del busto con rotazione

Posizione di partenza: come nell'esercizio 1

Esecuzione del movimento: come nell'esercizio 1, ma durante il sollevamento ruotare lentamente il busto verso sinistra e verso destra.

Muscolatura sollecitata: come nell'esercizio 1 e inoltre i rotatori dorsali

PL 5. Unoszenie tułowia do tyłu z rozciąganiem

Pozycja wyjściowa: jak ćwiczenie 1

Wykonywanie ruchów: jak ćwiczenie 1, jednak podczas podnoszenia tułów skręcać na przemian w lewo i w prawo.

Obciążone mięśnie: jak ćwiczenie 1, dodatkowo rotatory pleców

P 5. Elevar o tronco com rotação

Posição inicial: como no exercício 1

Execução do movimento: como no exercício 1, mas aqui, ao elevar o tronco, rode -o lentamente quer para a esquerda quer para a direita.

Músculos trabalhados: como no exercício 1, incluindo os músculos rotadores das costas

DK 5. Rygløft med drejning

Udgangstilling: som øvelse 1

Øvelse: Som øvelse 1, men idet overkroppen løftes, drejes den langsomt skiftevis til venstre og til højre.

Muskler, der trænes: Som øvelse 1, plus ryggens rotatormuskler

CZ 5. Zpětné zvedání horní části těla s otočením

Výchozí poloha: jako cvičení 1

Provedení pohybu: jako cvičení 1, avšak při napřímění horní části těla pomalé otočení střídavě vlevo a vpravo.

Namáhané svalstvo: jako cvičení 1, dodatečně rotátory páteře



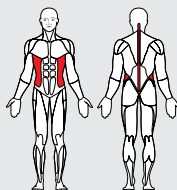


D 6. Oberkörperseiteheben

Ausgangsposition: Beinauflagepolster für das Lateraltraining einstellen. Das Auflagepolster entsprechend der Oberschenkelgröße justieren, so dass der Oberschenkel knapp unterhalb des Beckenknochens aufliegt und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen seitlich auf den Bodenrohren. Die Hände fassen die Haltegriffe. Die Beine werden durch die Beinpolster fixiert.

Bewegungsausführung: Die Hände hinter den Kopf nehmen. Den Oberkörper aus der Schrägstellung seitlich Richtung Rückenauflagepolster beugen und danach wieder anheben. Nach den Übungswiederholungen Seitenwechsel.

Beanspruchte Muskulatur: seitliche Rumpfbeugemuskulatur, Rückenstrecker



GB 6. Raise upper part of body to the side

Starting position: Adjust the back support pad for the lateral training. Adjust the support pad according to the length of your upper leg so that the upper leg lies just underneath the pelvic bone, and the upper part of your body can be freely moved. Place your feet on the side of the bottom tubes. Grip the handles with your hands. Secure your legs using the leg pads.

Exercise: Place your hands behind your head. Bend the upper part of your body from the oblique position to the side towards the back support pad, then raise again. Change sides after the exercise repetitions.

Benefits: lateral torso flexor muscles

F 6. Relevement du haut du corps lateral

Position initiale : placer le coussin capitonné pour l'entraînement latéral et adapté le à la longueur des jambes pour que la taille et le haut du corps soient libres. La hanche repose sur le coussin, les pieds sont posés sur le pied du banc, et les jambes sont maintenues par les rouleaux de mousse.

Mouvement : les mains derrière la tête, le haut du corps s'incline en direction du support de mousse et remonte dans la position initiale. Après les séries de cette exercice, changé de côté.

Muscles sollicités : muscles le long de la colonne vertébrale

NL 6. Zijdelings optillen van het bovenlichaam

Uitgangspositie: Beenkussens voor de laterale training instellen. Het beenkussen in overeenstemming met de lengte van de dijen instellen, zodat de dij dicht onder het bekkenbeen op het kussen ligt en het bovenlichaam nog vrij beweeglijk is. De voeten staan zijdelings op de poten. De handen omvatten de handgrepen. De benen worden door de beenkussens gefixeerd.

Bewegingsuitvoering: De handen achter het hoofd houden. Het bovenlichaam uit de schuine positie zijdelings in de richting van het rugkussen buigen en daarna weer optillen. Na de set van kant verwisselen.

Gebruikte spieren: zijdelingse rompbuigers, rugstrekkers

E 6. Elevación lateral del tronco

Posición inicial: ajustar el reposapiernas para el entrenamiento lateral. Ajustar el reposapiernas de acuerdo a la longitud del muslo de manera que el muslo se apoye justo por debajo de la pelvis y el tronco se pueda mover libremente. Los pies se sitúan de lado sobre los tubos del suelo. Las manos agarran las asas. Las piernas quedan sujetas por el reposapiernas.

Movimiento: colocar las manos detrás de la cabeza. Inclinar el tronco lateralmente desde la posición inclinada hacia el respaldo del banco y después volver a levantarlo. Después de las repeticiones del ejercicio cambiar de lado.

Músculos solicitados: músculos de flexión lateral del tronco, dorsales

I 6. Sollevamento laterale del busto

Posizione di partenza: regolare il cuscino di appoggio per le gambe per eseguire l'allenamento laterale. Regolare il cuscino di appoggio in base alla lunghezza delle proprie cosce, in modo tale che la coscia poggi appena al di sotto dell'osso del bacino e il busto possa muoversi liberamente. I piedi poggiano lateralmente sul tubo a pavimento. Le mani afferrano le impugnature. Le gambe vengono tenute ferme dall'apposito cuscino.

Esecuzione del movimento: portare le mani dietro la testa. Dalla posizione obliqua flettere lateralmente il busto in direzione del cuscino di appoggio per la schiena e poi sollevarlo nuovamente. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

Muscolatura sollecitata: flessori laterali del busto, estensori del dorso

PL 6. Unoszenie tułowia w pozycji bocznej

Pozycja wyjściowa: podpórkę pod nogi ustawić dla treningu w pozycji bocznej. Ustawić łąkę stosownie do długości naszych ud tak, aby uda przylegały nieco poniżej kości miednicowej i aby tułów miał zapewnioną swobodę ruchów. Stopy stawiamy bokiem na dolnych rurkach. Dłonie obejmują uchwyty. Nogi unieruchamiamy w uchwytach.

Wykonywanie ruchów: ręce zakładamy za głowę. Uginamy tułów bokiem z pozycji skośnej w kierunku łąki i następnie ponownie unosimy. Po wykonaniu zadanej ilości powtórzeń zmieniamy stronę.

Obciążone mięśnie: boczny zginacz tułowia, prostownik grzbietu





P 6. Elevação lateral do tronco

Posição inicial: para efectuar exercícios na lateral, ajuste o apoio acolchoado. ajuste o apoio acolchoado de acordo com o comprimento das suas pernas, de modo que as coxas fiquem apoiadas ligeiramente por baixo do osso pélvico, garantindo a liberdade de movimentos do tronco. Os pés devem estar lateralmente apoiados sobre os tubos da base. Segure nas pegas com as mãos. As pernas ficam fixas no respectivo apoio acolchoado.

Execução do movimento: coloque as mãos atrás da cabeça. Desde a posição oblíqua, incline o tronco lateralmente em direcção ao apoio acolchoado para as costas e volte a elevá-lo. Depois de executar as repetições do exercício, troque de lado.

Músculos trabalhados: músculos flexores laterais da coluna vertebral, músculo erector da espinha

DK 6. Sidelæns bøjning af overkroppen

Udgangsstilling: Indstil den polstrede benstøtte til sidebøjningsøvelser. Juster benstøtten i forhold til lårets længde, så låret afstøttes lige under bækkenbenet og overkroppen kan bevæges frit. Fødderne skal placeres langs med det nederste rør. Tag fat i håndtagene. Benene fikseres af benstøtterne.

Øvelse: Placer hænderne bag hovedet. Bøj overkroppen fra skrå stilling mod rygbænken og løft den så igen. Når du har lavet alle gentagelserne, så skift side.

Muskler, der trænes: kroppens bøjemusler i siden, rygstrækere

CZ 6. Boční zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Polstrované opěrky nohou nastavte pro laterální trénink. Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Chodidly stojíte bočně na podlahových trubkách. Rukama uchopíte rukojeti. Nohy jsou fixovány polstrovanými opěrkami nohou.

Provedení pohybu: Ruce dejte vzadu za hlavu. Horní část těla z šikmé polohy ohněte do strany ve směru zádové podložky a potom opět zvedněte. Po opakování cviku změňte stranu.

Namáhané svalstvo: Boční ohybové svalstvo trupu, zádové natahovače

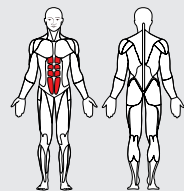


D 7. Crunch

Ausgangsposition: Rücken- und Beinauflagepolster in waagerechter Position einstellen. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel befinden sich auf dem Beinauflagepolster, dessen Höhe so justiert wird, dass Hüft- und Kniegelenke zu ca. 90° gebeugt sind. Fußspitzen anziehen. Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingekrollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur



GB 7. Crunch

Starting position: Adjust the back and leg support pad to the horizontal position. Back position on the bench. Place your lower legs on the leg support pad, whose height is adjusted so that your hip and knee joints are bent approx. 90°. Draw up feet. Touch your neck with your hands.

Exercise: The upper part of the body is rolled inwards, raised slightly, then lowered again. Do not raise the lumbar vertebral column or pelvis.

Benefits: straight abdominal muscles



F 7. Crunch

Position initiale : mettez le coussin pour le dos et pour les jambes dans la position horizontale et allongez vous sur le banc. Les jambes doivent reposer sur le coussin après le réglage en hauteur de celui-ci afin que les mollets et les cuisses fassent un angle à 90 degré. La pointe des pieds doit être tendue et les mains derrière la nuque.

Mouvement : le haut du corps s'enroule vers l'avant, il faut légèrement tenir puis abaisser à nouveau le haut du corps. Les reins et le bassin ne doivent pas se soulever.

Muscles sollicités : abdominaux droit

NL 7. Crunch

Uitgangspositie: Rug- en beenkussens in horizontale positie instellen. Ruglig op de bank. De onderbenen bevinden zich op het beenkussen waarvan de hoogte zo ingesteld is, dat heup- en kniegewrichten ca. 90° geoplooid zijn. De toppen van de tenen aantrekken. De handen zijn aan de nek.

Bewegingsuitvoering: Het bovenlichaam wordt opgerold, lichtjes opgetild en daarna weer naar beneden gelaten. De lendenwervelkolom en het bekken niet optillen.

Gebruikte spieren: rechte buikspieren

E 7. Crunch

Posición inicial: ajustar el respaldo y el reposapiernas en posición horizontal. Espalda apoyada en el banco. Las piernas se sitúan sobre el reposapiernas cuya altura se ajusta de manera que la articulación de la cadera y de las rodillas estén flexionadas aproximadamente 90°. Estirar las puntas de los pies. Las manos tocan la nuca.

Movimiento: se enrolla el tronco, se eleva ligeramente y después se baja. No levantar ni las vértebras lumbares ni la pelvis.

Músculos solicitados: abdominales rectos

I 7. Crunch

Posizione di partenza: regolare i cuscini di appoggio per la schiena e per le gambe in posizione orizzontale. Distendersi con la schiena sulla panca. Le gambe poggiano sull'apposito cuscino. Regolare l'altezza di quest'ultimo in modo tale che le articolazioni del bacino e delle ginocchia siano piegate a 90°. Tendere le punte dei piedi. Le mani toccano la nuca.

Esecuzione del movimento: arrotolare il busto, sollevarlo leggermente e poi riabbassarlo. Non sollevare la colonna vertebrale (zona lombare) e il bacino.

Muscolatura sollecitata: muscolatura addominale diritta

PL 7. Brzuski

Pozycja wyjściowa: ławkę i podpórkę pod nogi ustawić w pozycji poziomej. Kładziemy się na plecach na ławce. Golenie znajdują się na podpórce pod nogi, której wysokość ustawiamy w taki sposób, aby biodra i kolana były ugięte pod kątem ok. 90°. Przyciągamy do siebie czubki palców. Dłonie dotykają karku.

Wykonywanie ruchów: „zwijamy” tułów, lekko go unosimy i następnie ponownie opuszczamy. Nie unosić kręgosłupa lędźwiowego i miednicy.

Obciążone mięśnie: proste mięśnie brzucha

P 7. Abdominal tradicional

Posição inicial: coloque o apoio acolchoado para as costas e para as pernas na horizontal. Deite-se de costas no banco. As pernas estão apoiadas sobre o respectivo apoio acolchoado, cuja altura está ajustada de forma a que os joelhos e os quadris fiquem dobrados a aprox. 90°. Estique as pontas dos pés. Coloque as mãos na nuca.

Execução do movimento: encurve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Não eleve a coluna lombar nem a bacia.

Músculos trabalhados: músculos rectos abdominais

7. Crunch

Udgangsstilling: Juster ryg- og benstøtter, så de er vandrette. Læg dig på ryggen på bænken. Underbenene skal ligge på benstøtten, som er justeret, så hofte- og knæled er bøjet til ca. 90°. Træk tåspidserne ind mod dig. Hænderne skal røre ved nakken.

Øvelse: Rul op i overkroppen, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Du må ikke løfte lænden og bækkenet.

Muskler, der trænes: de lige mavemuskler

CZ 7. Crunch

Výchozí poloha: Zádovou opěrnou plochu a polstrovanou opěrku nohou nastavte do vodorovné polohy. Poloha na zádech na lavici. Holeně položeny na polstrované opěrce nohou, jejíž výška je nastavena tak, aby byly kyčle a kolena ohnuty v úhlu cca 90°. Přitáhněte špičky chodidel. Ruce se dotýkají šíje.

Provedení pohybu: Horní část těla se pokrčí, mírně nadzvedne a potom opět spustí zpět. Bederní páteř a pánev nezvedejte.

Namáhané svalstvo: Rovné břišní svalstvo

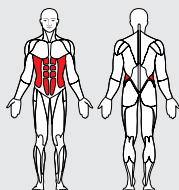


D 8. Crunch zur Seite

Ausgangsposition: wie Übung 7, jedoch befinden sich die Arme in Vorhalte.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingekrollt, beim Anheben leicht gedreht und wieder gesenkt. Arme wechselseitig links und rechts an den Oberschenkeln vorbeiführen. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Beanspruchte Muskulatur: gerade und schräge Bauchmuskulatur



GB 8. Crunch, rotated

Starting position: as Exercise 7, but hold up your arms.

Exercise: The upper part of the body is rolled inwards, rotated slightly whilst raising, and lowered again. Move the arms to the left and right past the upper leg. Do not raise the lumbar vertebral column or pelvis.

Benefits: oblique abdominal muscles

F 8. Abdominaux oblique

Position initiale : comme dans l'exercice 7 mais avec les bras tendus devant soi.

Mouvement : Le haut du corps s'enroule vers l'avant mais lors du retour dans la position initiale, tournez vous légèrement de côté en passant les bras devant la cuisse droite puis devant la cuisse gauche. Les reins et le bassin ne doivent pas se soulever.

Muscles sollicités : abdominaux obliques

NL 8. Zijdelingse crunch

Uitgangspositie: Zie oefening 7, de armen wijzen echter naar voren.

Bewegingsuitvoering: Het bovenlichaam wordt opgerold, bij het optillen lichtjes gedraaid en weer naar beneden gelaten. De armen afwisselend links en rechts langs de dijen bewegen. De lendenwervelkolom en het bekken niet optillen.

Gebruikte spieren: rechte en schuine buikspieren

E 8. Crunch hacia un lado

Posición inicial: como en el ejercicio 7 pero con los brazos hacia delante.

Movimiento: se enrolla el tronco, ligeramente girado al levantarlo y volverlo a bajar. Pasar los brazos de forma alterna hacia la derecha y la izquierda del muslo. No levantar ni las vértebras lumbares ni la pelvis.

Músculos solicitados: abdominales rectos y oblicuos



I 8. Crunch laterale

Posizione di partenza: come nell'esercizio 7, ma con le braccia tese in avanti.

Esecuzione del movimento: arrotolare il busto, ruotarlo leggermente durante il sollevamento e poi riabbassarlo. Le braccia passano davanti alle cosce alternatamente a destra e a sinistra. Non sollevare la colonna vertebrale (zona lombare) e il bacino.

Muscolatura sollecitata: muscolatura addominale diritta e obliqua

PL 8. Brzuszki boczne

Pozycja wyjściowa: jak ćwiczenie 7, jednak ramiona znajdują się z przodu.

Wykonywanie ruchów: zwiijamy tułów, podczas unoszenia lekko go skręcamy i ponownie opuszczamy. Ramiona prowadzimy przy udach na przemian lewe / prawe. Nie unosić kręgosłupa lędźwiowego i miednicy.

Obciążone mięśnie: proste i skośne mięśnie brzucha

P 8. Abdominal lateral

Posição inicial: como no exercício 7, mas agora com as mãos à frente.

Execução do movimento: encurve o tronco superior, elevando-o ligeiramente, rodando-o e baixando-o novamente de seguida. Os braços acompanham o movimento do corpo, quer para a esquerda quer para a direita, esticados junto às coxas. Não eleve a coluna lombar nem a bacia.

Músculos trabalhados: músculos rectos e músculos obliquos dos abdominais

DK 8. Crunch til siden

Udgangsstilling: som øvelse 7, men armene skal holdes op foran dig.

Øvelse: Rul op i overkroppen, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Før armene skiftevis til højre og venstre forbi lårene. Du må ikke løfte lænden og bækkenet.

Muskler, der trænes: de lige og de skrå mavemuskler

CZ 8. Crunch ke straně

Výchozí poloha: jako cvičení 7, avšak paže v předpažení.

Provedení pohybu: Horní část těla se pokrčí, při nadzvednutí mírně otočí a potom opět spustí zpět. Paže přikládají střídavě levému a pravému stehnu. Bederní páteř a pánev nezvedejte.

Namáhané svalstvo: Rovné a šikmé břišní svalstvo



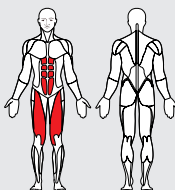


D 9. Crunch auf der Schrägbank

Ausgangsposition: Rücken- und Beinauflagepolster in schräger Position einstellen. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel befinden sich auf dem Beinauflagepolster. Fußspitzen anziehen. Die Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: wie Übung 7.

Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur, Beinstrecker, Hüftbeuger



GB 9. Crunch on the oblique bench

Starting position: Set back and leg support pad to oblique position. Back position on the bench. Place your lower legs on the leg support pad. Raise your toes. Place your hands on your neck.

Exercise: as Exercise 7.

Benefits: straight abdominal, front of upper leg and hip flexor muscles

F 9. Abdominaux sur planche incliné

Position initiale : mettre les deux coussins en position oblique et s'allonger sur le banc. Les mollets se trouvent sur le coussin, les pointes de pied sont tirées vers vous et les mains sont placées derrière la tête.

Mouvement : comme l'exercice 7.

Muscles sollicités : abdominaux droits, haut des cuisses

NL 9. Crunch op de schuine bank

Uitgangspositie: Rug- en beenkussen in schuine positie instellen. Ruglig op de bank. De onderbenen bevinden zich op het beenkussen. De toppen van de tenen aantrekken. De handen zijn aan de nek.

Bewegingsuitvoering: Zie oefening 7.

Gebruikte spieren: rechte buikspieren, beenstrekkers, heupbuigers

E 9. Crunch en el banco inclinado

Posición inicial: ajustar en posición inclinada el respaldo y el reposapiernas. Apoyar la espalda en el banco. Las piernas se encuentran sobre el reposapiernas. Estirar las puntas de los pies. Las manos tocan la nuca.

Movimiento: como en el ejercicio 7.

Músculos solicitados: abdominales rectos, cuádriceps, psoas iliaco



I 9. Crunch sulla panca obliqua

Posizione di partenza: regolare i cuscini di appoggio per la schiena e per le gambe in posizione obliqua. Distendersi con la schiena sulla panca. Le gambe sono appoggiate all'apposito cuscino di sostegno. Tendere le punte dei piedi. Le mani toccano la nuca.

Esecuzione del movimento: come nell'esercizio 7.

Muscolatura sollecitata: muscolatura addominale diritta, estensori delle gambe, flessori del bacino

PL 9. Brzuski na ławce skośnej

Pozycja wyjściowa: ławkę i podpórkę pod nogi ustawiamy w pozycji skośnej. Kładziemy się na plecach na ławce. Golenie znajdują się na podpórce pod nogi. Przyciągnąć do siebie czubki palców. Dłonie dotykają karku.

Wykonywanie ruchów: jak ćwiczenie 7.

Obciążone mięśnie: proste mięśnie brzucha, mięsień czworogłowy uda, mięsień biodrowo-łędźwiowy

P 9. Abdominaux traditionais sobre o banco inclinado

Posição inicial: incline o apoio acolchoado para as costas e para as pernas. Deite-se de costas no banco. As coxas devem ficar apoiadas sobre o apoio acolchoado para as pernas. Estique as pontas dos pés. Coloque as mãos na nuca.

Execução do movimento: como no exercício 7.

Músculos trabalhados: músculos rectos abdominaux, músculos tensores das pernas, músculos flexores do quadril

DK 9. Crunch på skrå bænk

Udgangstilling: Juster ryg- og benstøtte, så de er skrå. Læg dig på ryggen på bænken. Lårene skal ligge på benstøtten. Træk spidsen af fødderne ind mod dig. Hænderne skal røre ved nakken.

Øvelse: som øvelse 7.

Muskler, der trænes: de lige mavemuskler, benenes strækkemuskler, hoftebøjere

CZ 9. Crunch na šikmé lavici.

Výchozí poloha: Zádovou opěrnou plochu a polstrovanou opěrku nohou nastavte do šikmé polohy. Poloha na zádech na lavici. Stehna položena na polstrované opěrce nohou. Přitáhněte špičky chodidel. Ruce se dotýkají šíje.

Provedení pohybu: jako cvičení 7

Namáhané svalstvo: Rovné břšní svalstvo, kyčelní ohýbače, napínače nohou



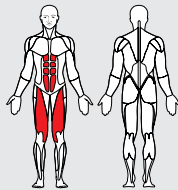


D 10. Bein Strecken aus dem Sitz

Ausgangsposition: Auflagepolster in schräger Position justieren. Sitz auf dem Auflagepolster mit Oberkörper rücklage. Mit den Händen am Auflagepolster abstützen. Hüft- und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Streckbewegung der Hüfte und der Kniegelenke. Danach Beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Bein-strecker



I 10. Stiramento delle gambe da seduti

Posizione di partenza: regolare il cuscino di appoggio in posizione obliqua. Sedersi sul cuscino di appoggio inclinando il busto all'indietro. Poggiare le mani sul cuscino. Le articolazioni del bacino e delle gambe sono piegate a 90°.

Esecuzione del movimento: stirare il bacino e le ginocchia. Successivamente flettere il bacino e le ginocchia nella posizione di partenza.

Muscolatura sollecitata: muscolatura addominale diritta, flessori del bacino, estensori delle gambe

GB 10. Leg extension from posterior

Starting position: Adjust the support pad to the oblique position. Posterior on the support pad adopting upper body back position. Support yourself with your hands on the support pad. Your hip and knee joints must be bent at an angle of 90°.

Exercise: Stretching movement of the hip and knee joints. Then bend your hip and knee to the starting position.

Benefits: straight abdominal, hip flexor and leg extensor muscles

F 10. Lever de jambes

Position initiale : ajuster la planche dans la position oblique, asseyez vous sur le banc en mettant le haut de votre corps vers l'arrière tout en vous soutenant avec les mains. Les hanches et les genoux sont pliés dans un angle à 90 degré.

Mouvement : faire un mouvement d'extension des jambes puis replier les genoux dans la position initiale.

Muscles sollicités : abdominaux, muscles des hanches et des jambes

NL 10. Benen strekken vanuit zithouding

Uitgangspositie: Zitkussen in schuine positie instellen. Zithouding op het kussen met naar achteren hellend bovenlichaam. De handen steunen op het zitkussen. Heup- en kniegewrichten zijn 90° geplooid.

Bewegingsuitvoering: Strekbeweging van de heupen en kniegewrichten. Daarna de heupen en knieën weer naar de uitgangspositie brengen.

Gebruikte spieren: rechte buikspieren, heupbuigers, beenstrekkers

E 10. Estiramiento de piernas en posición sentada

Posición inicial: ajustar el asiento en posición inclinada. Sentarse en el asiento con el tronco hacia atrás. Apoyarse con las manos en el asiento. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas en ángulo recto.

Movimiento: movimiento de estiramiento de la cadera y de las rodillas. Después la cadera y las rodillas vuelven a la posición inicial.

Músculos solicitados: abdominales rectos, psoas iliaco, cuádriceps

PL 10. Prostowanie nóg z pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: ustawić ławkę w pozycji skośnej. Siadamy na ławce opierając się plecami. Podpieramy się dłońmi na ławce. Biodra i kolana są ugięte pod kątem 90°.

Wykonywanie ruchów: prostujemy biodra i stawy. Następnie uginamy biodra i kolana do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: proste mięśnie brzucha, mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

P 10. Esticar as pernas na posição sentada

Posição inicial: ajuste a prancha acolchoada na posição inclinada. Sente-se na prancha acolchoada com o tronco inclinado para trás. Apoie-se na prancha acolchoada com as duas mãos. Dobre os quadris e os joelhos num ângulo de 90°.

Execução do movimento: estique os quadris e os joelhos. De seguida, dobre os quadris e os joelhos, voltando à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos rectos abdominais, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

DK 10. Benstræk, siddende

Udgangstilling: Juster bænken, så den er skrå. Sæt dig på bænken med kroppen bøjet bagover. Støt med hænderne på bænken. Hofte og knæ er bøjet i en 90° vinkel.

Øvelse: Stræk ud i hofte og knæ. Bøj så hofte og knæ tilbage til udgangstillingen.

Muskler, der trænes: de lige mavemuskler, hoftebøjere, benenes strække-muskler

CZ 10. Přednožování ze sedu

Výchozí poloha: Zádovou opěrnou plochu nastavte do šikmé polohy. Sed na polstrovaní lavice zády k polstrované opěrce nohou. Rukama se opřete o polstrovaní lavice. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Protážení kyčlí a kolenních kloubů. Potom ohnutí pánve a kolen do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Rovné břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, napínače nohou



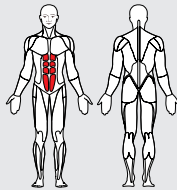


D 11. Beinanziehen

Ausgangsposition: Auflagepolster in schräger Position justieren. Rückenlage auf dem Polster, die Hände fassen die Handgriffe. Die Beine sind in Hüft- und Kniegelenken zu 90° gebeugt.

Bewegungsausführung: Beine in den Hüft- und Kniegelenken beugen, zum Oberkörper anziehen und danach zurück in die Ausgangsposition führen.

Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur



GB 11. Raising legs

Starting position: Adjust support pad to oblique position. Back position on the pad, grip the handles with your hands. Bend your legs at the hip and knee joints at an angle of 90°.

Exercise: Bend your legs at the hip and knee joints, raise to your upper body, then return to the starting position.

Benefits: straight abdominal muscles

F 11. Extension des jambes

Position initiale : mettre le banc en position oblique et s'allonger. Les mains prennent les poignées et les jambes sont pliées au niveau des hanches et des genoux à angle droit.

Mouvement : replier les jambes vers soi pour tendre le haut du corps puis relâcher pour revenir à la position de départ.

Muscles sollicités : abdominaux droits

NL 11. Benen optrekken

Uitgangspositie: Zitkussen in schuine positie instellen. Ruglig op het kussen, de handen omvatten de handgrepen. De benen zijn in de heup en knieën 90° geplooid.

Bewegingsuitvoering: Benen in de heup- en kniegewrichten buigen, naar het bovenlichaam toe trekken en daarna terugkeren naar de uitgangspositie.

Gebruikte spieren: rechte buikspieren

E 11. Estiramiento de las piernas

Posición inicial: ajustar el asiento en posición inclinada. Apoyar la espalda sobre el asiento, las manos agarran las asas. Las piernas están flexionadas en ángulo recto en la cadera y en las rodillas.

Movimiento: flexionar las piernas por las articulaciones de la cadera y de las rodillas, moverlas hacia el tronco y después volver a la posición inicial.

Músculos solicitados: abdominales rectos



I 11. Estensione delle gambe

Posizione di partenza: regolare il cuscino di appoggio in posizione obliqua. In posizione supina sul cuscino, le mani afferrano le impugnature. Le gambe sono piegate a 90° a livello del bacino e delle ginocchia.

Esecuzione del movimento: flettere le gambe a livello del bacino e delle ginocchia, tenderle verso il busto e poi riportarle nella posizione di partenza.

Muscolatura sollecitata: muscolatura addominale diritta

PL 11. Przyciąganie nóg

Pozycja wyjściowa: ustawiamy ławkę w pozycji skośnej. Opieramy się plecami o ławkę, dłonie obejmują uchwyty. Nogi są ugięte w biodrach i kolanach pod kątem 90°.

Wykonywanie ruchów: uginamy nogi w biodrach i kolanach, przyciągamy do tułowia i następnie odprowadzamy z powrotem do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: proste mięśnie brzucha

P 11. Flexão das pernas

Posição inicial: ajuste a prancha acolchoada na posição inclinada. Deite-se de costas sobre a prancha e segure nas pegas com as mãos. Dobre as pernas pela zona dos quadris e os joelhos a 90°.

Execução do movimento: dobre as pernas pela zona dos quadris e os joelhos, puxe-as em direção ao corpo e, de seguida, baixe-as para a posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos rectos abdominais

DK 11. Benudstrækning

Udgangsstilling: Juster bænken, så den er skrå. Læg dig på ryggen på bænken og grib fat i håndtagene med hænderne. Hofte og knæ er bøjet 90°.

Øvelse: Bøj benene i hofte- og knæled, træk dem ind mod overkroppen og før dem tilbage til udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: de lige mavemuskler

CZ 11. Přitahování nohou

Výchozí poloha: Zádovou opěrnou plochu nastavte do šikmé polohy. Leh na zádech na polstrování lavice, ruce drží rukojeti. Nohy pokrčeny v kyčlích a kolenou po úhlem 90°.

Provedení pohybu: Ohněte nohy v kyčlích a kolenou, přitáhněte k horní části těla a potom vraťte zpět do výchozí polohy.

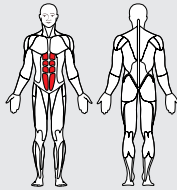
Namáhané svalstvo: Rovné břišní svalstvo





D 12. Beckenanheben

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Handgriffe. Die Hüfte ist zu 90° gebeugt, die Beine befinden sich in den Kniegelenken leicht angewinkelt in Hochhalte.
Bewegungsausführung: Becken anheben und wieder senken. Beine dabei senkrecht halten.
Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur



I 12. Sollevamento del bacino

Posizione di partenza: distendersi con la schiena sul cuscino di sostegno. Le mani afferrano le impugnature. Il bacino è piegato a 90°, le gambe sollevate sono leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni delle ginocchia.
Esecuzione del movimento: sollevare il bacino e riabbassarlo tenendo contemporaneamente le gambe in posizione verticale.
Muscolatura sollecitata: muscolatura addominale diritta

GB 12. Raising pelvis

Starting position: Back position on the support pad. Grip the handles with your hands. Bend your hip at an angle of 90° with your legs slightly angled in a raised position at the knee joints.
Exercise: Raise pelvis, lower again. Keep legs vertical whilst doing so.
Benefits: straight abdominal muscles

PL 12. Unoszenie miednicy

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na ławce na plecach. Dłonie obejmują uchwyty. Biodra są ugięte pod kątem 90°, nogi są lekko ugięte w kolanach i utrzymują pozycję pionową.
Wykonywanie ruchów: unosimy i ponownie opuszczamy miednicę. Nogi trzymamy przy tym pionowo.
Obciążone mięśnie: proste mięśnie brzucha

F 12. Lever de bassin

Position initiale : allonger sur le banc, les mains tiennent les poignées. Les hanches sont pliées à 90 degré et les jambes sont légèrement pliées au niveau des genoux.
Mouvement : soulever le bassin et le redescendre les jambes toujours à la verticale.
Muscles sollicités : abdominaux droits

P 12. Elevação da bacia

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As mãos seguram nas pegas. Dobre o corpo a 90° pela zona dos quadris e eleve as pernas, dobrando ligeiramente os joelhos.
Execução do movimento: eleve e baixe a bacia. Mantenha as pernas na vertical.
Músculos trabalhados: músculos rectos abdominais

NL 12. Bekken optillen

Uitgangspositie: Ruglig op het kussen. De handen omvatten de handgrepen. De heupen zijn 90° geoplooid, de benen zijn lichtjes geoplooid ter hoogte van de knieën.
Bewegingsuitvoering: Bekken optillen en weer laten zakken. Benen daarbij verticaal houden.
Gebruikte spieren: rechte buikspieren

DK 12. Bækkenløft

Udgangstilling: Læg dig på ryggen på bænken. Tag fat i håndtagene med hænderne. Bøj hoften til 90°, løft benene og bøj knæet en smule.
Øvelse: Løft bækkenet og sænk det igen. Benene skal være lodrette.
Muskler, der trænes: de lige mavemuskler

E 12. Levantamiento de la pelvis

Posición inicial: apoyar la espalda sobre el banco. Las manos agarran las asas. La cadera está flexionada 90°, las piernas se encuentran levantadas ligeramente flexionadas por las rodillas.
Movimiento: levantar la pelvis y volverla a bajar. Mantener las piernas en posición vertical.
Músculos solicitados: abdominales rectos

CZ 12. Zvedání pánve

Výchozí poloha: Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za rukojeti. Pánev ohnuta o 90°, nohy jsou v kolenních kloubech mírně ohnuty a nadzvednuty.
Provedení pohybu: Zvedněte pánev a opět ji spusťte dolů. Nohy přitom držte kolmo.
Namáhané svalstvo: Rovné břišní svalstvo



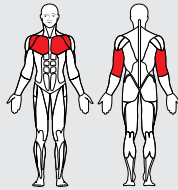


D 13. Bankdrücken mit Kurzhanteln

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Unterschenkel befinden sich auf der Beinauflage. Die Kurzhanteln werden von oben gegriffen, die Arme sind in Hochhalte.

Bewegungsausführung: Die Kurzhanteln in Schulterbreite herablassen und wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 13. Pushing short dumbbells

Starting position: Back position on the support pad. Place your lower legs on the leg support. Grip the short dumbbells from above, your arms raised.

Exercise: Lower the short dumbbells to shoulder width, then push them up again.

Benefits: large chest, front shoulder and arm extensor muscles

F 13. Développé couché

Position initiale : coucher vous sur le banc, les jambes reposent sur le coussin. Les haltères sont tenus en l'air les bras tendus.

Mouvement : Les haltères descendent dans l'axe des épaules puis sont repoussés vers le haut.

Muscles sollicités : pectoraux, muscles de l'épaule avant et muscle extenseur du bras

NL 13. Optillen van korte halters op de bank

Uitgangspositie: Ruglig op het kussen. De onderbenen bevinden zich op het beenkussen. De korte halters worden bovenaan vastgenomen, de armen zijn opgetild.

Bewegingsuitvoering: De korte halters tot schouderhoogte laten zakken en weer naar boven drukken.

Gebruikte spieren: grote borstspieren, voorste schouder spieren, armstrekkers

E 13. Levantamiento de pesas boca arriba

Posición inicial: apoyar la espalda en el banco. Las piernas se encuentran sobre el reposapiernas. Sustener las pesas por arriba con los brazos en alto.

Movimiento: bajar las pesas por el eje de los hombros y volver a levantarlas.

Músculos solicitados: pectoral mayor, deltoides anterior, tríceps



I 13. Bench press con manubri corti

Posizione di partenza: distendersi con la schiena sul cuscino di sostegno. Le gambe sono appoggiate all'apposito cuscino. I manubri vengono tenuti in alto a braccia tese.

Esecuzione del movimento: abbassare i manubri seguendo l'asse delle spalle e risollevarli.

Muscolatura sollecitata: grandi pettorali, deltoidi anteriori, estensori del braccio

PL 13. Wyciskanie hantli z ławki

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce. Golenie znajdują się na podpórce pod nogi. Chwyamy hantle z góry, ramiona są uniesione.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy hantle na szerokości barków i ponownie wyciskamy je do góry.

Obciążone mięśnie: większe mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójąglowy ramienia

P 13. Supino com halteres

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As coxas devem ficar apoiadas sobre o apoio para as pernas. Segure os halteres por cima e eleve os braços.

Execução do movimento: desça os halteres à altura dos ombros e volte a empurrá-los para cima.

Músculos trabalhados: músculo peitoral maior, músculos deltóides, bíceps

DK 13. Bænkpres med håndvægte

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på bænken. Underbenene skal ligge på benstøtten. Tag fat i håndvægtene med overhåndsgreb, og løft armene.

Øvelse: Sænk håndvægtene i skulderbredde, og stem dem opad igen.

Muskler, der trænes: de store brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 13. Zvedání jednoručních činek na lavici

Výchozí poloha: Poloha na zádech na polstrování lavice. Stehna položena na polstrované opěrce nohou. Jednoruční činky uchopeny shora, paže ztžyceny.

Provedení pohybu: Činky spouštěny do šířky ramen a opět zvedány nahoru.

Namáhané svalstvo: Velké prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, natahovače paží

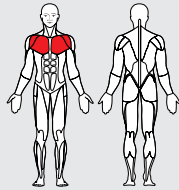




D 14. Fliegende Bewegung

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank, die Unterschenkel befinden sich auf der Beinauflage. Die Kurzhanteln werden von unten gegriffen. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen werden die Kurzhanteln zur Seite herabgesenkt und wieder nach oben gebracht.



Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

GB 14. Up and down movement

Starting position: Back position on the bench, placing your lower legs on the leg support. Grip the short dumbbells from below. Your slightly bent arms must be in front of your body.

Exercise: With your arms angled slightly at the elbow joint, lower the short dumbbells to the side and bring them up again.

Benefits: chest and front shoulder muscles

F 14. Movement de tourbillon

Position initiale : coucher sur le banc les jambes sur le coussin, les haltères sont tenues en hauteur par les bras légèrement pliés au dessus du corps tendu.

Mouvement : sans forcer sur les articulations du coude, abaisser les bras toujours pliés puis les relever.

Muscles sollicités : pectoraux, muscles des épaules avants

NL 14. Vliegende beweging

Uitgangspositie: Ruglig op de bank, de onderbenen bevinden zich op het beenkussen. De korte halters worden onderaan vastgenomen. De licht geplooiden armen bevinden zich voor het lichaam.

Bewegingsuitvoering: Met licht geplooiden armen laat u de korte halters opzij zakken en brengt ze weer naar boven.

Gebruikte spieren: borstspieren, voorste schouderpijeren

E 14. Movimiento de vuelo

Posición inicial: apoyar la espalda sobre el banco, las piernas se encuentran sobre el reposapiernas. Las pesas se sostienen por abajo. Los brazos ligeramente flexionados se encuentran sobre el tronco.

Movimiento: con los brazos ligeramente flexionados por el codo, las pesas se bajan ladeadas y se vuelven a subir.

Músculos solicitados: pectorales, deltoides anterior



I 14. Farfalla

Posizione di partenza: in posizione supina sulla panca, le gambe poggiano sull'apposito cuscino. Afferrare i manubri corti dal basso. Le braccia sono leggermente tese in avanti.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti, abbassare i manubri ai lati e poi riportarli verso l'alto.

Muscolatura sollecitata: pettorali, deltoidi anteriori

PL 14. Ruch motylkowy

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na ławce na plecach, nogi znajdują się na podporce pod nogi. Chwytny hantle z dołu. Lekko ugięte ramiona znajdują się nad tułowiem.

Wykonywanie ruchów: lekko ugiętymi w łokciach ramionami opuszczamy hantle na boki i ponownie unosimy je do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

P 14. Crucifixo

Posição inicial: deite-se de costas no banco, com as coxas apoiadas sobre o apoio para as pernas. Segure os halteres por baixo. Os braços, ligeiramente dobrados, encontram-se elevados por cima do tronco.

Execução do movimento: com os braços ligeiramente dobrados nos cotovelos, desça os halteres lateralmente e volte a levantá-los.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK 14. Brystpres

Udgangstilling: Læg dig på ryggen på bænken med underbenene på benstøtten. Tag fat i håndvægtene med et underhåndsgreb. De let bøjede arme er foran kroppen.

Øvelse: Sænk håndvægtene ud til siderne med let bøjede arme og stem dem op igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

CZ 14. Letný pohyb

Výchozí poloha: Poloha na zádech na polstrovaní lavice, stehna položena na polstrované opěrce nohou. Jednoruční činky uchopeny zespodu. Mírně pokrčené paže zvednuty nad tělem.

Provedení pohybu: S mírně pokrčenými pažemi v lokti se jednoruční činky spouštějí ke straně a opět zvedají nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo



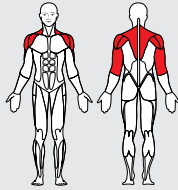


D 15. Kurzhantel Schulterdrücken

Ausgangsposition: Beinauflagepolster als Rückenstütze justieren. Gerader Sitz auf der Bank. Die Hände fassen die Kurzhanteln von oben. Die Kurzhanteln werden auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen gehalten.

Bewegungsausführung: Die Arme werden im Ellenbogengelenk gestreckt und die Kurzhanteln zur Hochhalte gebracht. Danach Kurzhanteln wieder auf Schulterhöhe absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, oberer Rücken, Armstrecker



GB 15. Short dumbbells, neck pushing

Starting position: Sit upright on the bench. Grip the short dumbbells from above. Keep the dumbbells at shoulder height with bent arms.

Exercise: Stretch your arms at the elbow joint and lift the dumbbells. Then lower the dumbbells to shoulder height again.

Benefits: Shoulder and arm extensor muscles

F 15. Developpé assis

Position initiale : assis droit sur le banc les mains saisissent les haltères. Les bras sont légèrement pliés, les mains et les haltères sur les épaules.

Mouvement : Les haltères sont levés au dessus des épaules puis redescendent dans la position initiale.

Muscles sollicités : muscles des épaules et extenseurs du bras

NL 15. Korte halter schouderdrukken

Uitgangspositie: Beenkussen als rugsteun instellen. Rechte zithouding op de bank. De handen houden de korte halters bovenaan vast. De korte halters worden op schouderhoogte gehouden met geplooiden armen.

Bewegingsuitvoering: De armen worden in het ellebooggewricht gestrekt en de korte halters naar boven gebracht. Daarna de korte halters weer tot op schouderhoogte laten zakken.

Gebruikte spieren: schouderpijeren, bovenste rugspieren, armstreckers

E 15. Presión de hombros de las pesas

Posición inicial: ajustar el reposapiernas como respaldo. Sentarse en el banco con la espalda recta. Las manos sostienen las pesas por arriba. Las pesas se mantienen a la altura de los hombros con los brazos flexionados.

Movimiento: los brazos se extienden por la articulación del codo y las pesas se levantan. Después se vuelven a bajar las pesas a la altura de los hombros.

Músculos solicitados: deltoides, cervicales, tríceps



I 15. Sollevamento con manubri corti da seduti

Posizione di partenza: regolare il cuscino di appoggio per le gambe come schienale. Sedersi sulla panca tenendo la schiena dritta. Le mani afferrano i manubri dall'alto. I manubri vengono tenuti all'altezza delle spalle con le braccia piegate.

Esecuzione del movimento: tendere le braccia a livello delle articolazioni dei gomiti e portarle verso l'alto. Successivamente riabbassare i manubri all'altezza delle spalle.

Muscolatura sollecitata: deltoidi, dorsali superiori, estensori del braccio

PL 15. Wyciskanie hantli nad barkami

Pozycja wyjściowa: ustawić podpórkę pod nogi do oparcia pleców. Siadamy wyprostowani na ławce. Dłonie chwytają hantle z góry. Trzymamy hantle ugiętymi ramionami na wysokości barków.

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramiona w łokciach i wyciskamy hantle do pozycji pionowej ramion. Następnie ponownie opuszczamy hantle na wysokość barków.

Obciążone mięśnie: mięśnie barkowe, górne partie pleców, triceps

P 15. Press de ombros com halteres

Posição inicial: ajuste o apoio acolchoado para as pernas de forma a servir de apoio às costas. Sente-se no banco com as costas direitas. Segure nos halteres por cima. Mantenha os halteres à altura dos ombros, com os braços dobrados.

Execução do movimento: estique os cotovelos e levante os halteres acima da cabeça. De seguida, volte a descê-los à altura dos ombros.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, zona lombar superior, bíceps

DK 15. Skulderpres med håndvægte

Udgangsstilling: Juster benstøtten som rygstøtte. Sæt dig ret op på bænken. Tag fat i håndvægtene med overhåndsgreb. Hold håndvægtene i skulderhøjde med armene bøjet.

Øvelse: Stræk albuerne og løft vægtene op over hovedet. Sænk dem så igen til skulderhøjde.

Muskler, der trænes: skuldermuskler, det øverste af ryggen, armstrækkere

CZ 15. Zvedání jednoručních činek nad rameny

Výchozí poloha: Polstrovanou opěrku nohou nastavte jako zádovou opěrku. Vzpřímený sed na lavici. Ruce drží jednoruční činky shora. Činky drženy ohnutými pažemi ve výši ramen.

Provedení pohybu: Paže se napřímí v loktech a činky zvednou do výšky. Potom se opět spustí do výše ramen.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, horní zádové svalstvo, natahovače paží

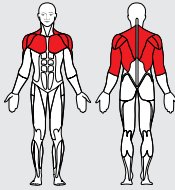


D 16. Pull-over

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel befinden sich auf der Beinauflage. Die Kurzhanteln mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Hantel oberhalb der Brust halten.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Kurzhantel langsam hinter den Kopf – bis auf Schulterhöhe – gesenkt. Danach die Kurzhantel wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker



GB 16. Pull-over

Starting position: Lie with your back on the bench. Place your lower legs on the leg support. Grip the dumbbells with both hands. Keep the dumbbells above your chest with slightly bent arms.

Exercise: With your arms angled slightly at the elbow joint, lower the dumbbells slowly behind your head - to shoulder height. Then return the dumbbells to the starting position.

Benefits: Chest, front shoulder, wide back and arm extensor muscles

F 16. Pull-over

Position initiale : allonge sur le banc, les mollets reposent sur le coussin des jambes. L'haltère est saisi avec les deux mains et soulevés par les bras légèrement pliés au dessus de la poitrine.

Mouvement : sans forcer sur les articulations du coude, les bras emmènent l'haltère derrière la tête jusqu'à la hauteur des épaules pour ensuite revenir à la position de départ.

Muscles sollicités : pectoraux, épaule avant, dorsaux et extenseurs des bras

NL 16. Pull-over

Uitgangspositie: Ruglig op de bank. De onderbenen bevinden zich op het beenkussen. De korte halter met beide handen vastnemen. Met licht geplooiden armen de halter boven de borst houden.

Bewegingsuitvoering: Met licht geplooiden armen laat u de korte halter langzaam achter het hoofd – tot op schouderhoogte – zakken. Daarna brengt u de korte halter weer naar de uitgangspositie.

Gebuurte spieren: borstspieren, schouder spieren, brede rugspieren, armstrekkers

E 16. Pull-over

Posición inicial: apoyar la espalda sobre el banco. Las piernas se encuentran sobre el reposapiernas. Sostener las pesas con las dos manos. Mantener las pesas por encima del pecho con los brazos ligeramente flexionados.

Movimiento: con los brazos ligeramente flexionados por el codo, las pesas se bajan lentamente por detrás de la cabeza – hasta la altura de los hombros-. Después levantar de nuevo las pesas a la posición inicial.

Músculos solicitados: pectorales, deltoides, dorsal ancho, tríceps



I 16. Pull-over

Posizione di partenza: distendersi con la schiena sulla panca. Le gambe sono appoggiate all'apposito cuscino. Afferrare il manubrio con entrambe le mani. Tenere il manubrio al di sopra del petto tenendo le braccia leggermente flesse.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti, abbassare lentamente il manubrio dietro la testa arrivando all'altezza delle spalle. Successivamente riportare il manubrio nella posizione di partenza.

Muscolatura sollecitata: pettorali, deltoidi, grandi dorsali, estensori del braccio

PL 16. Podnoszenie hantla z za głowy

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na ławce na plecach. Golenie znajdują się na podpórce pod nogi. Chwytny hantel obydwiema rękami. Lekko ugiętymi ramionami trzymamy hantel nad klatką piersiową.

Wykonywanie ruchów: z lekko ugiętymi w łokciu ramionami opuszczamy powoli hantel za głowę – do wysokości barków. Następnie unosimy hantel z powrotem do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, mięśnie barkowe, mięsień najszerzy grzbietu, triceps

P 16. Pullover

Posição inicial: deite-se de costas no banco. As coxas devem ficar apoiadas sobre o apoio para as pernas. Segure no haltere com as duas mãos. Dobre os braços ligeiramente e levante o haltere acima do peito.

Execução do movimento: com os braços ligeiramente dobrados nos cotovelos, desça o haltere lentamente atrás da cabeça – até à altura do ombro. De seguida, levante o haltere novamente até à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides, grande músculo dorsal, bíceps

DK 16. Pull-over

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på bænken. Underbenene skal ligge på benstøtten. Tag fat i håndvægten med begge hænder. Hold håndvægten over brystet med let bøjede albuer.

Øvelse: Med let bøjede albuer føres håndvægten om bag hovedet – og sænkes til skulderhøjde. Derefter føres vægten tilbage til udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, skuldermuskler, den brede rygmuskel, armstrækkere

CZ 16. Pull over

Výchozí poloha: Poloha na zádech na lavičce. Stehna položena na polstrované opěrce nohou. Jednoručně činku uchopíte oběma rukama. S mírně ohnutými pažemi držte činku nad hrudí.

Provedení pohybu: S mírně pokrčenými pažemi v lokti se činka spustí pomalu za hlavu – až do výše ramen. Potom se přetáhne opět zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, ramenní svalstvo, široký zádový sval, natahovače paží



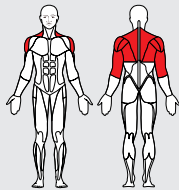


D 17. Fliegende Bewegung rückwärts

Ausgangsposition: Bauchlage auf der Bank. Die Kurzhanteln werden von oben gegriffen. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte knapp über dem Boden.

Bewegungsausführung: Mit leicht in den Ellenbogen gelenken angewinkelten Armen werden die Kurzhanteln in Körperseithalte gebracht und wieder herabgesenkt.

Beanspruchte Muskulatur: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 17. Up and down movement, backwards

Starting position: Lie on the bench on your stomach. Grip the dumbbells from above. Place your slightly bent arms in front of your body just above the ground.

Exercise: With your arms slightly angled at the elbow joint, bring the dumbbells to the side of your body, then lower them again.

Benefits: Wide back, shoulder and arm extensor muscles

F 17. Mouvements des epaules

Position initiale : coucher sur le ventre les haltères sont tenus par les bras légèrement pliés au dessus du sol.

Mouvement : sans forcer sur les articulations du coude, soulever les haltères dans l'axe du corps puis redescendre à nouveau.

Muscles sollicités : muscles dorsaux, muscles des épaules, muscles extenseurs des bras

NL 17. Vliegende beweging rugwaarts

Uitgangspositie: Buiklig op de bank. De korte halters worden bovenaan vastgenomen. De licht geplooiden armen bevinden zich voor het lichaam net boven de vloer.

Bewegingsuitvoering: Met licht geplooiden armen worden de korte halters naast het lichaam gebracht en weer naar beneden gelaten.

Gebruikte spieren: brede rugspieren, schouder spieren, armstrekkers

E 17. Movimiento de vuelo hacia atrás

Posición inicial: tumbarse boca abajo en el banco. Las pesas se agarran por arriba. Los brazos ligeramente flexionados se encuentran enfrente del tronco un poco por encima del suelo.

Movimiento: con los brazos ligeramente flexionados por el codo, las pesas se desplazan a un lado del cuerpo y se vuelven a bajar.

Músculos solicitados: dorsal ancho, deltoides, tríceps



I 17. Farfalla all'indietro

Posizione di partenza: distendersi con il ventre sulla panca. Afferrare i manubri corti dall'alto. Le braccia leggermente tese in avanti sono appena al di sopra del pavimento.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti, sollevare lateralmente i manubri e poi riabbassarli.

Muscolatura sollecitata: grandi dorsali, deltoidi, estensori del braccio

PL 17. Ruch motylkowy do tyłu

Pozycja wyjściowa: leżymy na ławce na brzuchu. Chwytemy hantel od góry. Lekko ugięte ramiona wyciągnięte są przed tułów nisko nad ziemią.

Wykonywanie ruchów: lekko ugiętymi w łokciach ramionami unosimy hantle do wysokości boku tułowia i ponownie opuszczamy.

Obciążone mięśnie: mięsień najszerzy grzbietu, mięśnie barkowe, triceps

P 17. Crucifixo inverso

Posição inicial: deite-se no banco de barriga para baixo. Segure os halteres por cima. Os braços, ligeiramente dobrados, encontram-se à frente do tronco, quase tocando no chão.

Execução do movimento: com os braços ligeiramente dobrados nos cotovelos, levante os halteres lateralmente, à altura do tronco, e volte a descê-los.

Músculos trabalhados: grande músculo dorsal, músculos deltóides, bíceps

DK 17. Reverse flyes

Udgangsstilling: Læg dig på maven på bænken. Tag fat i håndvægtene med et overhåndsgreb. De let bøjede arme befinder sig foran kroppen lige over gulvet.

Øvelse: Med let bøjede albuer og arme løftes håndvægtene op på siden af kroppen og sænkes igen.

Muskler, der trænes: den brede rygmuskel, skuldermuskler, armstrækkere

CZ 17. Letný pohyb dozadu

Výchozí poloha: Poloha na břiše na lavici. Jednoruční činky uchopeny seshora. Mírně pokrčené paže zvednuty těsně nad podlahou.

Provedení pohybu: Pažemi, mírně pokrčenými v lokti jsou jednoruční činky zvedány do výše těla a opět spouštěny zpět.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, ramenní svalstvo, natahovače paží



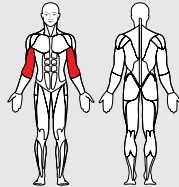


D 18. Biceps-Curls am Curlpult

Ausgangsposition: Auflagepolster als Biceps-Curlpult justieren. Sitz auf der Bank. Kurzhantel von unten fassen. Der Oberarm liegt fest auf dem Curlpult.

Bewegungsausführung: Arm im Ellenbogengelenk stark anwinkeln und wieder bis zur Vorhalte senken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 18. Biceps curl on the curl bench

Starting position: Adjust support pad to form a biceps curl bench. Sit on the bench. Grip dumbbells from below. Place your upper arm firmly on the curl bench.

Exercise: Angle your arm sharply at the elbow joint, and lower to front of body.

Benefits: Arm extensor muscle

F 18. Biceps sur coussin

Position initiale : ajuster le coussin pour l'exercice des biceps. Assis sur le banc, le haut du bras tendu repose sur le coussin tandis que la main tient l'haltère

Mouvement : replier fortement le bras au niveau du coude et de nouveau déplier jusqu'à l'extension totale du bras.

Muscles sollicités : biceps

NL 18. Biceps-curls aan de curlpult

Uitgangspositie: Kussen als biceps-curlpult instellen. Zithouding op de bank. Korte halter onderaan vastnemen. De bovenarm ligt stevig op de curlpult.

Bewegingsuitvoering: Arm in het ellebooggewricht sterk plooiën en weer volledig strekken.

Gebruikte spieren: armbuigers

E 18. Curls de bíceps en el banco de curl

Posición inicial: ajustar el asiento como banco de curl de bíceps. Sentarse en el banco. Sujetar las pesas por abajo. El antebrazo se mantiene sobre el banco de curl.

Movimiento: flexionar mucho el brazo por el codo y volver a la posición inicial.

Músculos solicitados: bíceps



I 18. Curl bicipiti su cuscino per curl

Posizione di partenza: regolare il cuscino di appoggio come dispositivo curl per i bicipiti. Sedersi sulla panca. Afferrare il manubrio dal basso. Il braccio è appoggiato sul cuscino.

Esecuzione del movimento: piegare bene il braccio ad angolo nell'articolazione del gomito e riabbassarlo distendendolo.

Muscolatura sollecitata: flessori del braccio

PL 18. Ćwiczenie na biceps na podpórce

Pozycja wyjściowa: ustawić podpórkę do ćwiczenia bicepsu. Siadamy na ławce. Chwytamy hantle od dołu. Górne ramię przylega mocno do podpórki.

Wykonywanie ruchów: mocno ugiąć ramię w łokciu i następnie opuścić.

Obciążone mięśnie: biceps

P 18. Curls com halteres, em banco Scott

Posição inicial: ajuste a prancha acolchoada, de modo a obter um banco para o treino dos bíceps. Sente-se no banco. Segure os halteres por baixo. O antebraço assenta completamente no banco Scott.

Execução do movimento: dobre o cotovelo completamente e volte a baixá-lo, esticando-o para baixo.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 18. Biceps-curls på curlpult

Udgangsstilling: Indstil benstøtten som biceps-curlpult. Sæt dig på bænken. Tag fat i håndvægten med underhåndsgreb. Placer overarmen, så den ligger fikseret på curlpulten.

Øvelse: Løft armen ved at bøje godt i albueledet og bøj den så ned foran kroppen igen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

CZ 18. Bicepsový zdvih na zdvihovém pultu

Výchozí poloha: Polstrovanou opěrku nastavte jako zdvihový pult pro bicepsové zdvihy. Sed na lavici. Jednoruční činka držena zespodu. Paže leží pevně na zdvihovém pultu.

Provedení pohybu: Paži v lokti silně přitáhena k tělu a opět spuštěna až do předpažení předloktí.

Namáhané svalstvo: Ohýbače paží



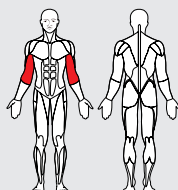


D 19. Bizeps-Curls beidarmig

Ausgangsposition: Auflagepolster als Rückenstütze justieren. Sitz auf der Bank. Die Kurzhanteln werden von unten gegriffen. Die Arme sind fast gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Arme wechselseitig in den Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 19. Biceps curl- both arms

Starting position: Adjust support pad to provide back support. Sit on the bench. Grip the dumbbells from below. Keep the arms stretched.

Exercise: Bend your arms on both sides at the elbows, then stretch them back to the starting position.

Benefits: Arm flexor muscle

F 19. Biceps

Position initiale : ajuster le coussin pour soutenir le dos et s'asseoir sur le banc. Les haltères sont tenus vers le bas et les bras sont presque tendus.

Mouvement : l'un après l'autre, les bras se replient à l'articulation du coude vers le haut pour ensuite redescendre.

Muscles sollicités : biceps

NL 19. Biceps-curls beide armen

Uitgangspositie: Kussen als rugsteun instellen. Zithouding op de bank. De korte halters worden onderaan vastgehouden. De armen zijn bijna gestrekt.

Bewegingsuitvoering: De armen afwisselend in de ellebogen plooiën en vervolgens weer in de uitgangspositie strekken.

Gebruikte spieren: armbuigers

E 19. Curls de bíceps en ambos brazos

Posición inicial: ajustar el asiento como respaldo. Sentarse en el banco. Las pesas se sujetan por abajo. Los brazos están casi extendidos.

Movimiento: flexionar los brazos de forma alterna por el codo y después volver a estirarlo a la posición inicial.

Músculos solicitados: bíceps



I 19. Curl bicipiti con entrambe le braccia

Posizione di partenza: regolare il cuscino di appoggio come schienale. Sedersi sulla panca. Afferrare i manubri corti dal basso. Le braccia sono quasi distese.

Esecuzione del movimento: flettere alternatamente le braccia e poi distenderle nuovamente nella posizione di partenza.

Muscolatura sollecitata: flessori del braccio

PL 19. Ćwiczenie na biceps, oburęczne

Pozycja wyjściowa: ustawić ławkę do oparcia pod plecy. Siadamy na ławce. Chwytny hantle od dołu. Ramiona są prawie wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: uginamy ramiona na przemian w łokciach i następnie ponownie prostujemy do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: biceps

P 19. Curls com halteres, bilateral

Posição inicial: ajuste o apoio acolchoado de forma a servir de apoio às costas. Sente-se no banco. Segure os halteres por baixo. Estique os braços, mas não totalmente.

Execução do movimento: dobre os braços alternadamente pelo cotovelo e, de seguida, volte a esticá-los na posição inicial.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 19. Biceps curls med begge arme

Udgangstilling: Indstil benstøtten som rygstøtte. Sæt dig på bænken. Tag fat i håndvægten med et underhåndsgreb. Armene skal være næsten helt strakte.

Øvelse: Bøj armene skiftevis i albueledet og stræk dem så tilbage til udgangstillingen igen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

CZ 19. Zdvihy na biceps obě paže

Výchozí poloha: Polstrovanou opěrku nohou nastavte jako zádovou opěrku. Sed na lavici. Jednoruční činky uchopeny zespodu. Paže jsou nataženy.

Provedení pohybu: Paže se střídavě ohýbají v lokti a návazně narovnávají opět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Ohýbače paží



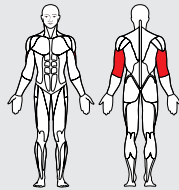


D 20. Armstrecken sitzend

Ausgangsposition: Auflagepolster als Rückenstütze justieren. Gerader Sitz auf der Bank. Kurzhantel von oben fassen. Die Kurzhantel wird bei stark angewinkeltem Arm hinter dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Arm in die Hochhalteposition über den Kopf strecken und wieder in die Ausgangsposition absenken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



GB 20. Stretching arms in sitting position

Starting position: Adjust support pad to provide back support. Sit upright on the bench. Grip the dumbbells from above. Keep your arm above your head.

Exercise: Stretch your arm to the raised position above your head, then lower it to the starting position. After completing the exercise repetitions change sides.

Benefits: Arm extensor

F 20. Pectoraux assis

Position initiale : ajuster le coussin comme pour l'exercice 19. Assis droit sur le banc, saisir vers le haut l'haltère le bras fortement pliés derrière la tête.

Mouvement : tendre le bras au dessus de la tête et revenir à la position de départ puis, après quelques séries changer et faire l'exercice avec l'autre bras.

Muscle sollicités : muscles extenseurs du bras

NL 20. Armen strekken zittend

Uitgangpositie: Kussen als rugsteun instellen. Rechte zithouding op de bank. Korte halter bovenaan vastnemen. De korte halter wordt bij een sterk geplooid arm achter het hoofd gehouden.

Bewegingsuitvoering: Arm in de omhoog gehouden positie boven het hoofd strekken en weer naar de uitgangpositie laten zakken. Na de set van kant verwisselen.

Gebruikte spieren: armstreckers

E 20. Extensión tríceps en posición sentada

Posición inicial: ajustar el banco como respaldo. Sentarse en el banco con la espalda recta. Sujetar las pesas por arriba. Las pesas se mantienen detrás de la cabeza con el brazo muy flexionado.

Movimiento: estirar el brazo a la posición elevada por encima de la cabeza y volver a bajarlo a la posición inicial. Después de terminar las repeticiones del ejercicio cambiar de lado.

Músculos solicitados: bíceps



I 20. Stiramento delle braccia da seduti

Posizione di partenza: regolare il cuscino di appoggio come schienale. Sedersi sulla panca tenendo la schiena diritta. Afferrare il manubrio dall'alto. Tenere il manubrio dietro la testa con il braccio ben piegato ad angolo.

Esecuzione del movimento: tendere il braccio sollevato sopra la testa e riabbassarlo nella posizione di partenza. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

Muscolatura sollecitata: estensori del braccio

PL 20. Prostowanie ramion z pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: ustawić ławkę do oparcia pod plecy. Siadamy wyprostowani na ławce. Chwytny hantel z góry. Hantel trzymamy mocno ugiętym ramieniem za głową.

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramię do pozycji wysoko nad głową i ponownie opuszczamy do pozycji wyjściowej. Po zakończeniu zadanej ilości powtórzeń zmieniamy stronę.

Obciążone mięśnie: triceps

P 20. Extensão de braços por cima da cabeça, sentado

Posição inicial: ajuste o apoio acolchoado de forma a servir de apoio às costas. Sente-se no banco com as costas direitas. Segure o haltere por cima. Com o braço completamente dobrado, segure no haltere por trás da cabeça.

Execução do movimento: estique o braço por cima da cabeça e, de seguida, volte a descê-lo para a posição inicial. Depois de concluir as repetições dos exercício, repita com o outro braço.

Músculos trabalhados: tríceps

DK 20. Siddende armstræk

Udgangstilling: Indstil benstøtten som rygstøtte. Sæt dig ret op på bænken. Tag fat håndvægten med overhåndsgreb. Hold håndvægten bag hovedet med armen godt bøjet.

Øvelse: Stræk armen op over hovedet og sænk den tilbage til udgangstillingen igen. Skift side, når du har lavet alle gentagelserne.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

CZ 20. Vzpažení vsedě

Výchozí poloha: Polstrovanou opěrku nohou nastavte jako zádovou opěrku. Vzpřímený sed na lavici. Jednoruční činka držena zespodu. Jednoruční činka při silně pokrčené paži držena za hlavou.

Provedení pohybu: Zvedání paže do výše přes hlavu a opět spuštění do výchozí polohy. Po ukončení opakování cviku změna strany

Namáhané svalstvo: Natahovače paží





D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
GB	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
F	Tableau d'entraînement	S Nombre de séances	W Répétitions	G Poids (kg)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Ciclos	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
PL	Tabela treningowa	S Liczba serii	W Powtórzenia	G Waga (kg)
P	Tabela de treino	S Número de séries	W Repetições	G Peso (kg)
DK	Træningstabel	S Antal sæt	W Gentagelser	G Vægt (kg)
CZ	Tréninková tabulka	S Počet sad	W Opakování	G Zátěž (kg)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N. Nr ćwiczenia N.º de exercício Øvelse nr. Cvičení čís.	Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum														
	S														
		W													
			G												
	S														
		W													
			G												
	S														
		W													
G															
S															
	W														
		G													
S															
	W														
		G													
S															
	W														
		G													
S															
	W														
		G													

06/11/FO/ST