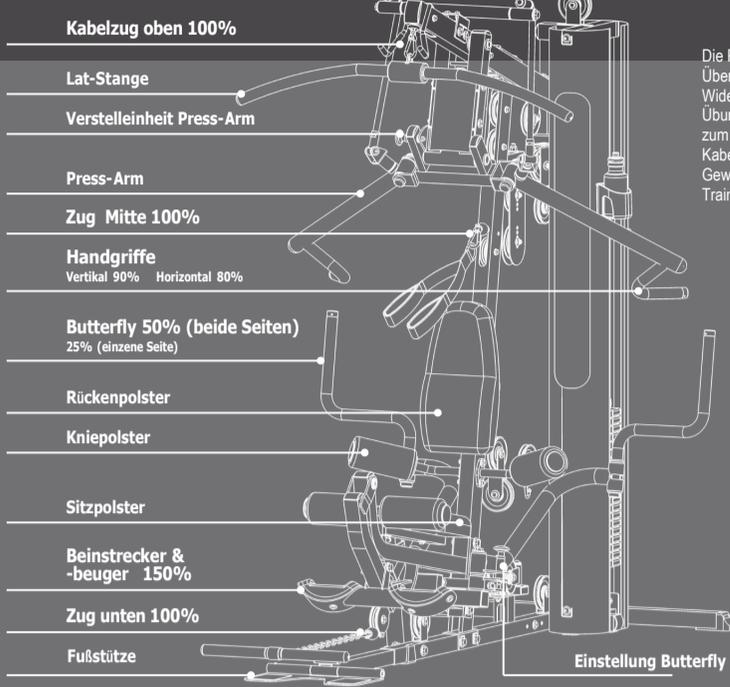




GERÄTEINFORMATIONEN



Die Prozentzahlen geben die Übersetzung des Widerstandes bei der jeweiligen Übung wieder. So entspricht zum Beispiel beim oberen Kabelzug das gewählte Gewicht dem tatsächlichen Trainingswiderstand.

TRAININGSHINWEISE

ÜBUNGSPROGRAMME (Beispiele)

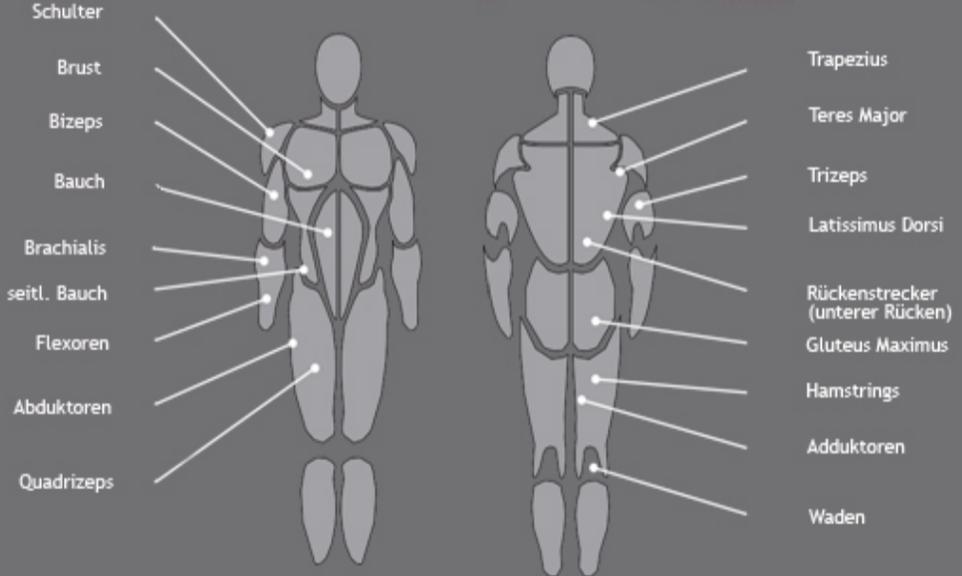
- Trainieren Sie sämtliche Muskelgruppen in einer Trainingseinheit bis zu 3x pro Woche mit jeweils mindestens einem Tag Pause zwischen den Einheiten. Die trainingsfreien Tage ermöglichen es dem Körper sich von den vorhergegangenen Belastungen zu erholen.
- Trainieren Sie täglich unterschiedliche Muskelgruppen. Führen Sie an einem Tag Übungen für den Oberkörper aus und am nächsten Tag Übungen für den Unterkörper.

Es ist wichtig sich zunächst bestimmte und realistische Ziele zu setzen. Man sollte ein langfristiges Ziel anstreben und mehrere Etappenziele festlegen die bei der Erreichung des langfristigen Zieles helfen. Für maximale Ergebnisse empfiehlt sich die Ausführung eines kompletten Fitnessprogrammes welches ausgewogene Ernährung, Ausdauer- und Krafttraining beinhaltet.

TRAININGSMETHODEN (Beispiele)

- AUSDAUER & DEFINITION:** Bei dieser Trainingsmethode geht es darum eine höhere Herzfrequenz zu erreichen und zu halten. Dies regt die Fettverbrennung an und fördert Muskeldefinition, sowie -ausdauer. Die Übungen werden in der Regel in 3-4 Sätzen zu je 15-20 Wiederholungen mit leichtem bis mittlerem Gewicht durchgeführt. Die Pause zwischen den Sätzen sollte bei etwa 30 Sekunden liegen. Diese kurzen Pausenintervalle sollen ein Absinken der Herzfrequenz und ein Abkühlen der Muskulatur verhindern.
- KRAFT:** Diese Methode zielt auf die generelle Stärkung der Muskeln und Kraftentwicklung ab. Diese Art des Trainings ist besonders beliebt bei Sportlern. Üblicherweise werden die Übungen mit mittlerem bis hohem Gewicht und in 2-3 Sätzen zu je 8-12 Wiederholungen durchgeführt. Die Pause zwischen den Sätzen beträgt 60-90 Sekunden. Dies ermöglicht ein gewisses Maß an Erholung bevor die Muskulatur erneut beansprucht wird.
- MUSKELMASSE:** Diese Methode, häufig von Bodybuildern genutzt, ist für Anfänger nicht geeignet. Durch die Nutzung sehr schwerer Gewichte wird vermehrtes und schnelleres Muskewachstum angeregt. In der Regel werden die Übungen in 3-4 Sätzen zu 2-6 Wiederholungen durchgeführt. Die Pause zwischen den Sätzen liegt bei 3-4 Minuten. Da die Muskulatur bei dieser Methode maximal beansprucht wird ist eine längere Erholungsphase vor dem nächsten Satz erforderlich.

Eine Wiederholung ist definiert als komplette Bewegung vom Startpunkt über den gesamten Bewegungsumfang zurück zur Startposition. Ein Satz ist eine Serie von kontinuierlichen Wiederholungen. Starten Sie Ihr Trainingsprogramm konservativ. Wählen Sie ein Gewicht mit dem der komplette Bewegungsablauf problemlos bewältigt werden kann. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Körpers und passen Sie Programm und Trainingsmethode entsprechend an.



SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEIT BEI DER ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Suchen Sie vor dem ersten Training einen Arzt auf.

Wärmen Sie vor jeder Trainingseinheit Ihre Muskulatur mit 5 -15 minütigem kardiovaskulären Training auf. Anschließend dehnen Sie Ihre Muskulatur für 8-12 Minuten. Dehnen sie langsam und kontrolliert (nicht ruckartig). Halten Sie die Position für mindestens 10 Sekunden. Zweck der Dehnübungen ist die Verletzungsprävention und eine schnellere Regeneration. Das Dehnprogramm sollte sowohl zu Beginn als auch zum Ende des Trainings absolviert werden.

Nehmen Sie eine angemessene Körperhaltung an. Wirbelsäule und Kopf müssen während des Trainings in korrekter Position gehalten werden. Konzentrieren Sie sich darauf nur die von der jeweiligen Übung anzusprechenden Muskeln zu nutzen. Falls Belastungen an anderen Muskeln auftreten, sollten Sie die Höhe des Gewichts reduzieren. Die richtige Körperhaltung beinhaltet auch die Kontrolle des Gewichtes über den gesamten Bewegungsablauf hinweg.

Achten Sie auf die richtige Atmung. Atmen Sie während der Belastung aus und während der Bewegung zurück zur Startposition wieder ein. Halten Sie zu keiner Zeit der Bewegung die Luft an.

Alle Nutzer müssen die Sicherheits- und Warnhinweise gelesen und verstanden haben. Vor der Nutzung ist es absolut notwendig sich mit den einzelnen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut zu machen.

Vermeiden Sie die Gefahr einer Verletzung indem Sie innerhalb Ihrer körperlichen Grenzen bleiben. Falls Schmerzen oder Schwindel auftreten brechen Sie das Training ab und suchen Sie einen Arzt auf.

GERÄTESICHERHEIT

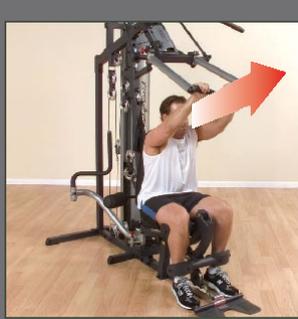
- Stellen Sie sicher, dass alle Nutzer die Sicherheitshinweise vor der Nutzung gelesen und verstanden haben. Bitte treffen Sie alle aus Sicherheitsgründen erforderlichen Vorsichtsmaßnahmen.
- Halten Sie beaufsichtigungspflichtige Personen (besonders Kinder) auf ausreichend Abstand zu der Maschine während sie genutzt wird. Erlauben Sie Kindern nicht mit, auf oder an dem Gerät zu spielen.
- Untersuchen Sie die Maschine vor jeder Nutzung. Stellen Sie sicher, dass sich alle Muttern, Einstellvorrichtungen, Bolzen etc. in der richtigen Position befinden und ausreichend gesichert sind. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.
- Die Überprüfung der Kabel sollte täglich erfolgen. Kabel sind Verschleisssteile. Es liegt in der Verantwortung des Nutzers Beschädigungen zu verhindern. Beschädigte oder abgenutzte Kabel sind sofort zu ersetzen. Lassen Sie nicht zu, dass die Maschine genutzt wird bis die entsprechenden Kabel ausgetauscht sind. Nutzung der Maschine mit Kabeln in nicht ordnungsgemäßem Zustand kann schwere Verletzungen verursachen.
- Halten Sie sich zu jeder Zeit von den Gewichten und allen beweglichen Teilen fern während die Maschine genutzt wird. Bei Fehlfunktionen und verklemmten Bauteilen kontaktieren Sie den Kundendienst oder andere fachliche Hilfe. Versuchen Sie nicht das Problem selbst zu lösen.
- Führen Sie regelmäßig Wartungen des Gerätes durch.
- Beginnen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit kein Training ohne vorherige entsprechende Instruktionen

Beispiele

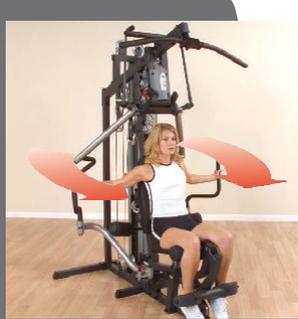
BRUST



Brustdrücken



Schräg-Brustdrücken



Butterfly

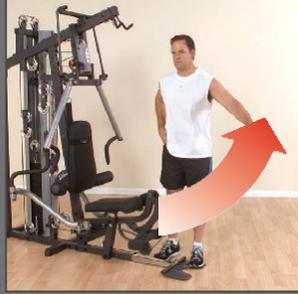
SCHULTER



Schulterdrücken



Aufrechtes Rudern



Seitheben

RÜCKEN



Latziehen



Sitzendes Rudern



Vorgebeugtes Rudern

ARME



Bizeps-Curl



Trizeps-Strecken



Konzentrations-Curl

BAUCH



Bauch-Crunch

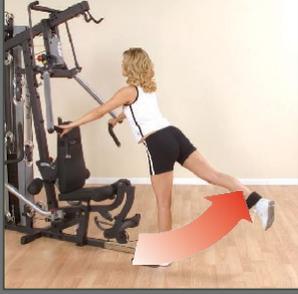


Diagonal-Crunch

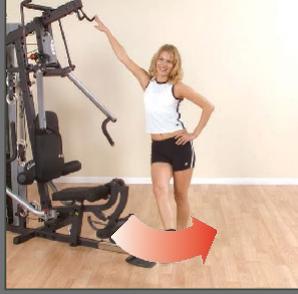


Seitneigen

HÜFTE / BEINE



Kickback



Adduktion



Beinpressen

BEINE



Beinstrecken



Stehendes Beinbeugen



Wadenpressen

Für weitere Informationen zu Übungsmöglichkeiten mit Body Solid® Home Gyms besuchen Sie unsere website, fragen Sie nach der DVD oder kontaktieren Sie Ihren Body-Solid Fachhändler.



Beispiel-DVD "TOTAL BODY WORKOUT" optional erhältlich