



Art.-Nr.: 1480900

- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P
- DK
- CZ
- RUS
- SRB



## Trainingsanleitung für Rückentrainer ATHOS

## D Trainingsanleitung

Der Rückentrainer „ATHOS“ ist speziell für das wirbelsäulenschonende Training der Rückenmuskulatur entwickelt worden. Gerade in der heutigen Zeit, wo häufiges Sitzen vielfach zu muskulären Schwächen im Rumpfmuskelbereich führt, ist ein regelmäßiges Training der Rückenmuskulatur gesundheitlich wertvoll.

### Wichtiger Hinweis

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

**Die folgenden Übungshinweise gelten nur für gesunde Personen.**

### Aufwärmen

Ideal zur Erwärmung der Muskulatur eignet sich ein moderates Cardio-Training auf einem Heimtrainer, Laufband oder Crosstrainer sowie leichtes Muskeltraining direkt am Gerät.

### Dehnen

Übungen zur Beweglichmachung der Gelenke sollten generell als gesonderte Trainingseinheit durchgeführt werden.

Dehnen vor einer Kräfteinheit verringert die Muskelspannung und bessert somit auch die Gelenkstabilität.

Dehnen direkt nach einer Krafttrainingseinheit kann Stoffwechselprozesse hemmen und somit die Regenerationszeit verlängern.

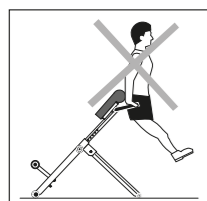
### Grundsätzliches zu Dehnübungen:

- Langsam in die Dehnstellung begeben
- Maximale Dehnstellung unterhalb der Schmerzgrenze einnehmen
- In der Dehnstellung 40 – 60 Sekunden verbleiben
- Während der Dehnübung nicht „wippen“ oder „federn“

### Trainingshinweise/-planung:

Trainieren Sie im Anfängerbereich die Übungen 1a, b, c und 4 in den ersten 3 Wochen 3x wöchentlich mit individuell 8 – 12 Wiederholungen. Im Fortgeschrittenbereich trainieren Sie die Übungen 1d, 2, 3 und 5. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag geplant werden. In den darauffolgenden Wochen können Sie den Trainingsumfang allmählich zuerst über die Wiederholungszahl auf 12 – 15 Wiederholungen erhöhen und später auch über die Satzzahl (ein Satz beinhaltet eine definierte Anzahl von Wiederholungen) auf 2 – 3 Sätze mit jeweils 12 – 15 Wiederholungen steigern. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 – 90 Sekunden und nutzen Sie die Pausen ebenfalls zu Lockerungsübungen.

Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch. Eine Übungsausführung dauert ca. 6 Sekunden: 2 Sekunden Oberkörper heben, 2 Sekunden halten, 2 Sekunden Oberkörper senken. Achten Sie stets auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus, vermeiden Sie in jedem Fall Pressatmung.



## GB Training Instructions

The back trainer „ATHOS“ has been designed especially to exercise the muscles of the back without putting too much strain on the spine. Nowadays, where sedentary occupations are widespread, regular exercise of the back muscles is especially important to avoid weakening of the lower torso muscles.

### Important Indications

Before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the unit. Base your program on the result of his medical examination. Incorrect or excessive training may have an adverse affect on your health.

**The following training instructions are only suitable for healthy people.**

### Warming up

Moderate cardiovascular training on an exercise machine or treadmill as well as light muscle training directly on the equipment is ideally suited for warming up the musculature.

### Stretching

Exercises for joint mobility should generally be carried out as a separate training unit.

Stretching before a strength training unit reduces muscle tension and thus also joint stability.

Stretching immediately after a strength training unit can inhibit metabolism and thus increase regeneration time.

### Important points concerning stretch exercises:

- Assume the stretch position gradually.
- The maximum stretch position should be well below the pain level.
- Hold the stretch position for 40 – 60 seconds.
- Do not „rock“ or „balance“ the body during the stretch phase.

### Training instructions/planning

For the first three weeks as a beginner, carry out the exercise 1a, b, c and 4 three times a week doing between 8 – 12 repetitions. When you are advanced you can carry out the back exercises 1d, 2, 3 and 5. Between two training sessions there should be one resting day. After the first three weeks you can intensify the training gently. First by increasing the number of repetitions to 12 – 15 and later by increasing the number of sets (a set is a defined number of repetitions carried out without a break) to 2 – 3 with 12 – 15 repetitions each. After each set make sure you rest for about 60 – 90 seconds and use these breaks for relaxing and/or stretching.

All movements should be carried out evenly, not rapidly or jerky. One repetition should take approximately 6 seconds: raising torso (2 seconds), holding that position (2 seconds), releasing torso into starting position (2 seconds). Make sure you always breathe regularly. Excessive training that makes you gasp for breath is to be avoided in all instances.

## F Notice d'utilisation

Le banc dorsal „ATHOS“ a été spécialement conçu pour l'entraînement des muscles dorsaux en ménageant la colonne vertébrale. Les positions sédentaires (position assise) sont à la source des déficiences musculaires et aujourd'hui, les muscles du bas du dos ne sont pas assez entraînés.

### Remarque importante:

Avant de débiter un entraînement, consultez votre médecin pour savoir si l'exercice avec le banc TERGO est compatible avec votre bilan de santé. L'avis et les conseils de votre médecin doivent être à la base de votre entraînement. Un entraînement mal adapté ou excessif peut nuire à votre santé.

**Les conseils d'utilisation indiqués ci-dessous s'adressent à des personnes en bonne santé.**

### Échauffer

Idéal pour le réchauffement de la musculature, un cardio-training modéré sur un home-trainer ou sur un tapis de course convient tout comme de légers exercices de musculation directement sur l'appareil.

### Étirer

Les exercices d'assouplissement des articulations devraient être réalisés, en règle générale, comme entité séparée d'exercices.

L'étirement avant un programme d'exercices de force diminue la tension musculaire et donc aussi la stabilité articulaire.

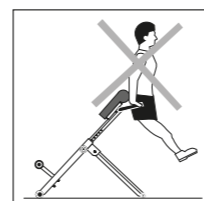
L'étirement directement après un programme d'exercices de force peut entraver le processus de métabolisme et donc allonger le temps de régénération.

### Exercices d'étirement : généralités

- Mettez-vous progressivement en position d'étirement
- Atteignez la position maximale d'étirement avant la sensation de douleur
- Tenez la position durant 40 – 60 secondes
- Ne vous cambrez pas et ne donnez pas d'à-coups pendant les mouvements.

### Instructions d'entraînement – Programmes

Au début, entraînez-vous en suivant les exercices 1a, b, c et 4 durant les trois premières semaines, à raison de trois fois par semaine, par série de 8 – 12. Dans un stade avancé, faites les exercices 1d, 2, 3 et 5. Entre deux entraînements il convient de respecter une journée de repos. Dans les semaines suivantes, vous pouvez intensifier votre entraînement en augmentant les séries à 12 – 15. Faites une pause de 60 – 90 secondes après chaque série; utilisez ce temps pour détendre vos muscles. Effectuez tous vos mouvements avec progressivité et sans à-coups. Un mouvement dure 6 secondes environs: relevé de buste 2 secondes, maintien de la position 2 secondes, abaissement du buste 2 secondes. Veillez à avoir une respiration régulière (ne bloquez pas votre respiration).



## NL Trainingshandleiding

De rugtrainer „ATHOS“ is speciaal ontwikkeld voor een training van de rugspieren, die de wervelkolom ontziet. Vooral in de huidige tijd, waarin veelvuldig zitten dikwijls tot spierverzwakking bij de rompspieren leidt, is een regelmatige training van de rugspieren waardevol voor de gezondheid.

### Belangrijke aanwijzingen:

Raadpleeg voor begin van de training uw huisarts of training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Verkeerde of te intensieve training kan schadelijke gevolgen voor de gezondheid hebben.

**Volgende trainingsadviezen gelden alleen voor gezonde personen.**

### Opwarming

Ideaal voor het opwarmen van de spieren is een gematigde cardiotraining op een hometrainer of loopband of een lichte spiertraining direct op het toestel.

### Stretchen

Oefeningen voor de beweeglijkheid van de gewrichten moeten over het algemeen als aparte trainingssessie worden uitgevoerd.

Stretchen vóór een krachtrainingssessie vermindert de spierspanning en daardoor ook de stabiliteit van de gewrichten.

Stretchen direct na een krachtrainingssessie kan stofwisselingsprocessen remmen en daardoor de regeneratietijd verlengen.

### Fundamenteel bij rekoefeningen:

- Langzaam in de stretchpositie gaan.
- Maximale stretchpositie onder de pijngrens innemen.
- De positie 40 – 60 seconden aanhouden.
- Tijdens de stretchoefening niet „wippen“ of „veren“.

### Trainingsadviezen/-opbouw:

Doe in het begin de oefeningen 1a, b, c en 4 tijdens de eerste 3 weken 3 x per week met individueel 8 – 12 herhalingen. Later kunt u de oefeningen 1d, 2, 3 en 5 proberen. Tussen twee trainingssessies dient u een rustdag in te plannen. In de daarop volgende weken mag de training langzaam van 12 naar 15 herhalingen worden verhoogd en later ook het setaantal (een set is een bepaald aantal herhalingen) naar 2 – 3 sets met telkens 12 – 15 herhalingen. Pauser gedurende de training na iedere set ca. 60 – 90 seconden en gebruik de pauzes ook voor ontspannings- en rekoefeningen. Voer alle bewegingen gelijkmatig uit, niet rukkend en snel. Een beweging duur ca. 6 seconden: 2 seconden het bovenlichaam opheffen, 2 seconden vasthouden, 2 seconden ontspannen. Let steeds op een gelijkmatige ademhaling, vermijd te allen tijde persademing.

## E Instrucciones para el entrenamiento

El entrenador dorsal "ATHOS" ha sido especialmente desarrollado para el entrenamiento de la musculatura dorsal, preventivo y protector de la columna vertebral. El entrenamiento de la musculatura dorsal, con regularidad, resulta muy importante para la salud debido a que en la actualidad estamos frecuentemente sentados y dicha posición es muchas veces la causa de las debilitaciones musculares en la zona muscular del tronco.

### Nota importante

Antes de iniciar el entrenamiento consulte su doctor de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento erróneo o excesivo puede resultar nocivo para la salud.

**Las informaciones siguientes rigen exclusivamente para personas sanas.**

### Calentamiento

Para calentar la musculatura, lo ideal es realizar ejercicios cardiovasculares moderados mediante una bicicleta estática o una cinta de correr, así como ejercicios de musculación de intensidad leve directamente en el aparato.

### Estiramientos

En general, conviene realizar los ejercicios de movilidad de las articulaciones de forma separada, como una unidad de entrenamiento independiente.

Los estiramientos previos a una unidad de ejercicios de musculación reducen la tensión muscular y, en consecuencia, la estabilidad de las articulaciones.

Los estiramientos realizados directamente a continuación de una unidad de ejercicios de musculación pueden inhibir los procesos metabólicos y, en consecuencia, prolongar el tiempo de recuperación.

### Informaciones fundamentales sobre los ejercicios de estiramiento:

- Colocarse lentamente en la posición de estiramiento
- La posición máxima de estiramiento no debe alcanzar el límite de dolor
- Permanecer 40 – 60 segundos en la posición de estiramiento
- No "balancear" ni "saltar" durante la realización de los ejercicios de estiramiento

### Indicaciones / planificación del entrenamiento:

Durante el período de tiempo como principiante, realice los ejercicios 1a, b, c, 3 y 4 x semanalmente durante las 3 primeras semanas con 8 – 12 repeticiones individuales. Cuando ya esté en el área de los avanzados, haga los ejercicios 1d, 2, 3 y 5. Entre dos ejercicios de entrenamiento se debería proyectar un día libre de entrenamiento. En las semanas siguientes se puede aumentar el entrenamiento paulatinamente, aumentando primero el número de repeticiones de 12 – 15 y luego – a través del número de series – (una serie se compone de un definido número de repeticiones) aumentar a 2 – 3 series compuestas de 12 – 15 repeticiones respectivamente. Realice una pausa de unos 60 – 90 segundos después de cada serie y aproveche las pausas para realizar ejercicios de relajamiento y dilatación.

Realice todos los movimientos a un mismo ritmo. No los realice bruscamente y con rapidez. La realización de un ejercicio dura unos 6 segundos: 2 segundos para elevar el tronco, 2 segundos de descanso, 2 segundos para descender el tronco. Observe siempre un ritmo de respiración uniforme y evite siempre la respiración forzada.

## I Istruzioni di allenamento

L'apparecchio per l'allenamento della schiena "ATHOS" è concepito specialmente per l'allenamento della muscolatura della schiena senza affaticare la spina dorsale. Proprio ai tempi d'oggi, dove la vita sedentaria comporta molto spesso debolezze fisiche nel settore del muscolo del tronco, un allenamento regolare della muscolatura della schiena è di grande valore per la salute. Evitando sovraccarichi non fisiologici della spina dorsale, l'apparecchio per l'allenamento della schiena "TERGO" rende possibile l'allenamento appropriato delle diverse zone della muscolatura della schiena, specialmente quelle della muscolatura di stiramento.

### Nota importante

Prima di cominciare con l'allenamento consultate il Vostro medico per assicurarvi che le Vostre condizioni di salute siano adatte all'allenamento con questo apparecchio. Il referto medico deve essere la base per la composizione del Vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o eccessivo può essere nocivo alla Vostra salute.

**Le seguenti istruzioni di allenamento valgono solo per le persone in salute.**

### Riscaldamento

Per riscaldare la muscolatura è particolarmente adatto un moderato allenamento cardiocircolatorio su hometrainer o nastro scorrevole, o un leggero allenamento muscolare direttamente sull'attrezzo.

### Stiramento

Gli esercizi per migliorare la mobilità delle articolazioni vanno generalmente effettuati come unità di allenamento a se stante.

Gli esercizi di stiramento prima di un'unità di allenamento muscolare riducono le tensioni muscolari e quindi migliorano la stabilità delle articolazioni.

Gli esercizi di stiramento subito dopo un'unità di allenamento muscolare rallentano i processi metabolici e quindi possono prolungare i tempi di rigenerazione.

### Cenni fondamentali per gli esercizi di stiramento:

- Mettersi lentamente nella posizione di stiramento
- Assumere la massima posizione di stiramento senza superare la soglia del dolore
- Rimanere nella posizione di stiramento 40 – 60 secondi
- Durante lo stiramento non "dondolare" né "molleggiare"

### Indicazioni e pianificazione dell'allenamento:

Come principiante, eseguite gli esercizi 1a, b, c e 4 tre volte alla settimana nelle prime tre settimane con 8 – 12 ripetizioni per ognuno. Gli avanzati eseguono gli esercizi 1d, 2, 3 e 5. Ogni due unità di allenamento si dovrebbe programmare un giorno di pausa. Nelle settimane seguenti potete gradualmente aumentare il volume di allenamento dapprima nel numero delle ripetizioni a 12 – 15 e, successivamente, nel numero delle serie (una serie comprende un numero definito di ripetizioni) a 2 – 3 con ogni volta 12 – 15 ripetizioni. È molto sensato fare 60 – 90 secondi di pausa dopo ogni serie utilizzandoli per esercizi di stiramento e rilassamento.

Eseguite tutti i movimenti in modo uniforme e non bruscamente. L'esecuzione di un esercizio dura circa 6 secondi: 2 secondi sollevare il busto, 2 secondi tenere il busto in posizione sollevata, 2 secondi riabbassare il busto. Badate sempre ad avere un ritmo di respirazione uniforme ed evitate in ogni caso una respirazione trattenuta.

## PL Instrukcja treningowa

Przyrząd „ATHOS” został zaprojektowany specjalnie do ćwiczenia mięśni pleców w sposób bezpieczny dla kręgosłupa. Właśnie w dzisiejszych czasach, kiedy częste siedzenie prowadzi do osłabienia mięśni tułowia, regularny trening mięśni pleców może przynieść szczególne korzyści.

### Ważna wskazówka

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.

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

**Poniższe wskazówki do ćwiczeń dotyczą tylko osób zdrowych.**

### Rozgrzewka

Jako idealny do rozgrzewki mięśni zalecany jest umiarkowany trening cardio na rowerze stacjonarnym, bieżni lub na przyrządzie typu crosstrainer oraz lekki trening mięśniowy bezpośrednio na urządzeniu.

### Rozciąganie

Ćwiczenia mobilizujące stawy należy wykonywać z reguły jako osobną jednostkę treningową.

Rozciąganie przed ćwiczeniem mięśni zmniejsza napięcie mięśni i polepsza tym samym stabilność stawów.

Rozciągnięciem bezpośrednio po treningu siłowym może hamować procesy przemiany materii i tym samym wydłużać czas regeneracji.

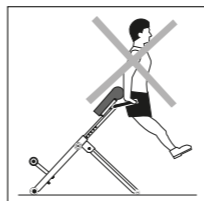
### Podstawowe zasady dotyczące ćwiczeń rozciągających:

- Pozycję rozciągającą przyjmować powoli
- Przyjąć maksymalną pozycję rozciągającą poniżej granicy bólu
- Pozostać w pozycji rozciągającej przez 40 – 60 sekund
- Podczas ćwiczeń rozciągających nie „huścić się” ani nie „uginąć się”

### Wskazówki do treningu/planowanie treningu:

Osoby początkujące powinny rozpocząć trening od ćwiczeń pleców 1a, b, c i 4 w pierwszych trzech tygodniach 3x tygodniowo z 8 – 12 powtórzeniami. W zakresie zaawansowanym wykonujemy ćwiczenia 1d, 2, 3 i 5. Między dwiema jednostkami treningowymi należy zaplanować dzień przerwy wolny od ćwiczeń. W następnych tygodniach możemy stopniowo zwiększać zakres treningu - najpierw przez zwiększenie liczby powtórzeń do 12 – 15, a później także zwiększając liczbę serii (seria zawiera określoną liczbę powtórzeń) do 2 – 3 serii po 12 – 15 powtórzeń. Po wykonaniu każdej serii robimy przerwę trwającą ok. 60 – 90 sekund. Przerwę wykorzystujemy na wykonanie ćwiczeń rozluźniających.

Wszystkie ruchy wykonujemy równomiernie, nie gwałtownie i nie szybko. Wykonanie jednego ćwiczenia trwa ok. 6 sekund: 2 sekundy uniesienie tułowia, 2 sekundy utrzymanie pozycji, 2 sekundy opuszczenie tułowia. Stale zwracać uwagę na równomierny rytm oddechu, w każdym przypadku unikać „wypychania” powietrza podczas wydechu.



## P Instruções de treino

O aparelho para costas instant gym "ATHOS" foi desenvolvido especialmente para o treino dos músculos das costas sem tensionar a coluna vertebral. Hoje em dia, passamos muito tempo sentados, o que contribui para o enfraquecimento dos músculos da coluna vertebral. Por isso, é muito importante para a saúde treinar estes músculos com regularidade.

### Indicação importante

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. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

**Os exercícios indicados de seguida são válidos apenas para pessoas saudáveis.**

### Aquecimento

Um treino cardiovascular moderado na bicicleta estática, na passeira ou na elíptica, bem como um treino muscular executado directamente no aparelho, é a forma ideal para aquecer os músculos.

### Alongar

Por norma, os exercícios que fomentam a mobilidade das articulações devem ser executados como uma sessão de treino em separado.

Fazer alongamentos antes de uma sessão de treino da força diminui a tensão muscular e melhora, desta forma, a estabilidade das articulações.

Fazer alongamentos logo depois de uma sessão de treino da força pode inibir o metabolismo, prolongando, assim, o tempo de regeneração.

### Princípios fundamentais dos exercícios de alongamento:

- Entrar lentamente na posição de alongamento
- A posição de alongamento máxima deve estar bastante abaixo do limiar da dor
- Permanecer 40 – 60 segundos na posição de alongamento
- Não "baloçar" nem "oscilar" o corpo durante o alongamento

### Planeamento/indicações de treino:

Nas primeiras 3 semanas do nível de principiante, treine os exercícios 1a, b, c 3 ou 4 vezes por semana, com 8 – 12 repetições cada. No nível avançado, treine os exercícios 1d, 2, 3 ou 5. Planeie um dia de descanso entre cada duas sessões de treino. Nas semanas seguintes, poderá intensificar o treino de uma forma gradual, começando por aumentar as repetições para 12 – 15 vezes e, mais tarde, aumentar o número de séries (uma série é composta por um número definido de repetições) para 2 – 3 séries, respectivamente com 12 – 15 repetições cada. Durante o treino, descanse aprox. 60 – 90 segundos após cada série e aproveite estes intervalos para fazer exercícios de relaxamento.

Execute todos os movimentos de modo uniforme e não os execute com brusquidão ou rapidez. Uma repetição demora aprox. 6 segundos: 2 segundos para elevar o tronco, 2 segundos para o manter suspenso, 2 segundos para o baixar. Mantenha sempre um ritmo respiratório regularizado e nunca prenda a respiração.

## DK Træningsvejledning

Rygtræneren „ATHOS“ er udviklet specielt til hvirvelsøjleskånende træning af rygmuskulaturen. I den tid, vi lever i, hvor vi sidder meget, hvilket i mange tilfælde kan føre til en svækkelse af kroppens muskulatur, anbefales det at træne muskulaturen i ryggen regelmæssigt.

### Vigtigt

Rådfør dig med din læge, om dit helbred kan klare træningen med apparatet, før du begynder. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan være ødelæggende for helbredet.

**Følgende øvelser kan kun anbefales for personer, der er sunde og raske.**

### Opvarmning

Særlig velegnet til opvarmning af muskulaturen er moderat cardio træning på motionscykel, løbeband eller crosstrainer samt let muskeltræning på apparatet.

### Udstrækning

Øvelser, der gør leddene mere bevægelige, bør generelt gennemføres som en særskilt træningsenhed.

Udstrækning før en kraftudfoldelse mindsker muskelspændinger og forbedrer således også leddenes stabilitet.

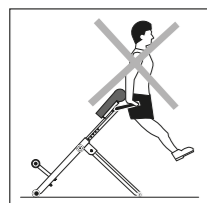
Udstrækning lige efter en krafttræningsenhed kan virke hæmmende på stofskifteprocesser og således forlænge regenerationstiden.

### Principielt om udstrækningsøvelser:

- Bevæg dig langsomt ind i strækket
- Indtag et stræk, der holder sig under smertegrænsen
- Hold udstrækningen i 40 – 60 sekunder
- Undgå at „vippe“ eller „fjedere“ under udstrækningsøvelsen

### Oplysninger vedrørende træningen/træningsplanlægning:

Nybegyndere træner øvelserne 1a, b, c og 4 i de første 3 uger 3x om ugen med individuelt 8 – 12 gentagelser. Videregående træner øvelserne 1d, 2, 3 og 5. Der bør kun trænes hver anden dag. I de følgende uger kan træningen intensiveres først via antallet af gentagelser, der øges til 12 – 15 gentagelser og senere også via antallet af sæt (et sæt indeholder et defineret antal af gentagelser) til 2 – 3 sæt med hvert 12 – 15 gentagelser. Hold en pause på ca. 60 – 90 sekunder efter hvert sæt og benyt pauserne til at løsne dine muskler. Lav alle øvelser med glidende bevægelser, uden ryk og ikke for hurtigt. En øvelse varer ca. 6 sekunder: Løft overkroppen 2 sekunder, hold strækket 2 sekunder, sænk overkroppen 2 sekunder. Vær opmærksom på at holde en regelmæssig vejtrækning – undgå tilbageholdt åndedræt.



## CZ Tréninkový návod

Lavice „ATHOS“ pro posilování zádového svalstva je vyvinuta speciálně pro trénink zádového svalstva, který je šetrný k zatížení páteře. Právě v dnešní době, ve které dlouhé sezení vede často k ochabnutí v oblasti svalstva trupu, je pravidelný trénink zádových svalů obzvláště zdravotně prospěšný.

### Důležité upozornění

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

**Následující cvičební pokyny platí pouze pro zdravé osoby.**

### Rozcvičení

Pro rozcvičení svalstva se ideálně hodí mírný kardiotrénink na domácím tréninkovém náčiní, běžícím pásu nebo cross-trenažéru, ale i mírné rozcvičení svalstva přímo na této lavici.

Cvičení k zvýšení pohyblivosti kloubů by mělo být prováděno jako samostatná tréninková jednotka.

Protahení před tréninkovou jednotkou snižuje svalové napětí, a tím zlepšuje i pevnost kloubů.

Protahení přímo po tréninkové jednotce může zbrzdit procesy látkové výměny, a tím prodloužit dobu regenerace.

### Zásadní pokyny k protahovacím cvičením:

- Do protahovacích poloh přecházejte pomalu
- Maximální protahovací polohu zaujměte pod mezí bolestivosti
- V protahovací poloze setrvejte 40 – 60 sec.
- Během protahovacího cvičení se „nehoupejte“ ani „nepěrujte“

### Tréninkové pokyny / Plánování tréninku

V počáteční fázi trénujte zádové cviky 1a, b, c a 4 v prvních 3 týdnech 3x týdně s individuálním 8 – 12-násobným opakováním. V pokročilé fázi trénujte cvičení 1d, 2, 3 a 5. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být naplánován jeden den bez tréninku. V následujících týdnech můžete tréninkový objem postupně zvýšit nejprve na 12 – 15 opakování a později také pomocí počtu sad (jedna sada obsahuje definovaný počet opakování) na 2 – 3 sady se vždy 12 – 15-násobným opakováním. Během tréninku si po každé sadě cviků zařaďte přestávku cca 60 - 90 sec. a využijte ji pro uvolňovací cviky.

Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle. Provedení jednoho cviku trvá cca 6 sec.: 2 sec. zvednutí horní části těla, 2 sec. výdrž, 2 sec. spuštění horní části těla. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání, v každém případě se vyhněte zadržování dechu.

## RUS Руководство по проведению тренировок

Тренажер для спины «ATHOS» разработан специально для щадящих позвоночник тренировок мышц спины. В настоящее время, когда частое сидение часто приводит к слабости мышц торса, регулярные тренировки мышц спины особенно важны для здоровья.

### Важное указание

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

**Следующие указания для занятий касаются только здоровых людей.**

### Разминка

Идеальным вариантом для разминки мускулатуры является умеренная кардиотренировка на домашнем тренажере, беговой дорожке или профессиональном тренажере, а также легкая тренировка мышц непосредственно на устройстве.

### Растяжка

Упражнения, направленные на повышение подвижности суставов должны выполняться в форме отдельной тренировки.

Растяжка перед блоком силовых упражнений снижает напряжение мышц и, таким образом, и стабильность суставов.

Растяжка непосредственно после блока силовых упражнений может усложнить процесс обмена веществ и продлить тем самым время восстановления.

### Основные требования к упражнениям для растяжки:

- Принимать позицию растяжки необходимо медленно
- Максимальная позиция растяжки должна быть ниже болевого порога
- Необходимо остаться в позиции растяжки на 40 – 60 секунд
- Во время упражнений на растяжку не «раскачиваться» и не «пружинить»

### Указания по проведению/планированию тренировок:

На протяжении первых 3–х недель проводите тренировки 3 раза в неделю, выполняя упражнения для начинающих 1a, b, c и 4 по 8–12 повторов каждого. Перейдя на уровень для продвинутых, выполняйте упражнения 1d, 2, 3 и 5. Между двумя тренировками необходимо запланировать день без тренировок. В последующие недели можно постепенно увеличивать объем тренировок: сначала путем повышения числа повторов до 12–15, а затем путем увеличения количества подходов (подход содержит определенное количество повторов) до 2–3 подходов по 12–15 повторов. Делайте перерыв во время тренировки около 60–90 секунд после каждого подхода и в это время выполняйте упражнения на расслабление.

Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро. Выполнение упражнения длится около 6 секунд: 2 секунды поднятие верхней части туловища, 2 секунды удерживание, 2 секунды опускание верхней части туловища. Всегда следите за равномерным ритмом дыхания, всегда избегайте затруднения дыхания.

## SRB Uputstvo za trening

Sprava za vežbanje leđnih mišića "TERGO" posebno je dizajnirana za vežbanje leđnih mišića bez prevelikog naprežanja kičme. Danas, kada su poslovi u sedecu položaju najrašireniji, redovno vežbanje leđnih mišića je naročito važno kako biste izbegli slabljenje mišića donjeg torza.

### Važno

Pre početka treninga, potražite mišljenje vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za treninge na ovoj spravi. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomeran trening može da dovede do narušavanja zdravlja.

**Uputstva za treniranje u nastavku podesna su samo za osobe dobrog zdravstvenog stanja.**

### Zagrevanje

Umeren kardiovaskularan trening na spravi za vežbanje kao i lagani trening mišića na opremi idealan je za zagrevanje muskulature.

### Istezanje

Vežbe pokretljivosti zglobova ousšte radite na posebnoj spravi za treniranje. Istezanje pre treninga snage smanjuje napetost mišića i pomaže u stabilnosti zglobova.

Istezanje po završetku treninga snage može usporiti metabolizam i na taj način povećati vreme regeneracije.

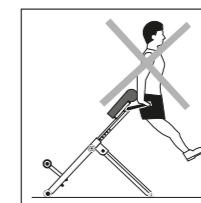
### Važne napomene u vezi vežbi istezanja:

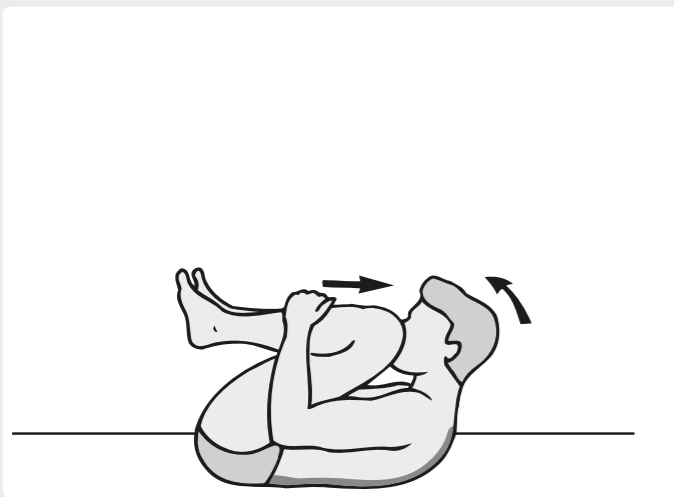
- Vežbe istezanja radite postepeno.
- Maksimalan položaj istezanja treba da bude daleko ispod granice boli.
- Ostanite u položaju istezanja 40 do 60 sekundi.
- Nemojte se "ljuljati" ili "balansirati" telom u toku faze istezanja.

### Uputstva/planiranje treninga:

U prve tri nedelje početničkog vežbanja, napravite vežbe za leđa 1a, b, c i 4 tri puta nedeljno uz ponavljanje od 8 do 12 puta. Kada uznapređujete možete da radite vežbe za leđa 1d, 2, 3 i 5. Između dva treninga napravite dan pauze. Nakon prve tri nedelje polako povećajte intenzitet vežbanja i to prvo povećanjem broja ponavljanja na 12 do 15 a kasnije povećavanjem seta vežbi (set je određen broj ponavljanja koji se radi s pauzom) na 2 do 3 puta svaki s 12 do 15 ponavljanja. Nakon svakog seta prekinite se vežbanjem i odmorite se 60 do 90 sekundi a za to vreme napravite nekoliko jednostavnih vežbi istezanja i opuštanja mišića.

Pokreti prilikom vežbanja trebaju biti kontinuirani i jednaki a ne nagli ili isprekidani. Za jedno ponavljanje potrebno je oko 6 sekundi: podignite torzo (2 sekunde), zadržavanje tog položaja (2 sekunde), vraćanje torza u početni položaj (2 sekunde). Obratite pažnju na disanje i pobrinite se da je ujednačeno; izbegavajte preterano treniranje u kojem ostajete bez daha.





### D 1. Dehnung des Rückenstreckers

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

**Gedehnte Muskulatur:** Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

### GB 1. Stretch exercise for the back muscles

In a tucked position, pull the knees upwards and move the head towards the knees. The hands grasp the lower legs.

**Benefits:** Back and buttock muscles

### 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. Rekken voor de rugstrekker

Uit de rugpositie de benen aantrekken en het hoofd in richting knie voeren.

**Effect:** Rugstrekker en zitvlakspieren

### E 1. Estiramiento para el extensor dorsal

En decúbito llevar las piernas y la cabeza hacia las rodillas. Las manos arrgadas a las piernas.

**Efecto sobre:** el extensor dorsal y la musculatura de los glúteos

### I 1. Stiramento della muscolatura di stiramento della schiena

Dalla posizione supina ritirare le gambe e portare la testa in direzione delle ginocchia. Le mani prendono le gambe.

**Effetto:** muscolatura di stiramento della schiena e del bacino

### PL 1. Rozciąganie mięśnia najszerzego grzbietu

Leżąc na plecach przyciągnąć nogi i unieść głowę w kierunku kolan. Dłonie obejmują голени.

**Rozciągane mięśnie:** mięsień najszerzy grzbietu i mięśnie pośladków

### P 1. Alongar 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. Udstrækning af rygstrækkeren

Læg dig på ryggen, træk benene op mod brystet og løft hovedet hen mod knæene. Hold fast med begge hænder om underbenet.

**Muskulatur, der strækkes ud:** Rygstrækker og sædemuskulatur

### CZ 1. Protážení zádového natahovače

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

**Protahované svalstvo:** Zádové natahovače a hýžděvé svalstvo

### RUS 1. Растяжка мышцы-выпрямителя туловища

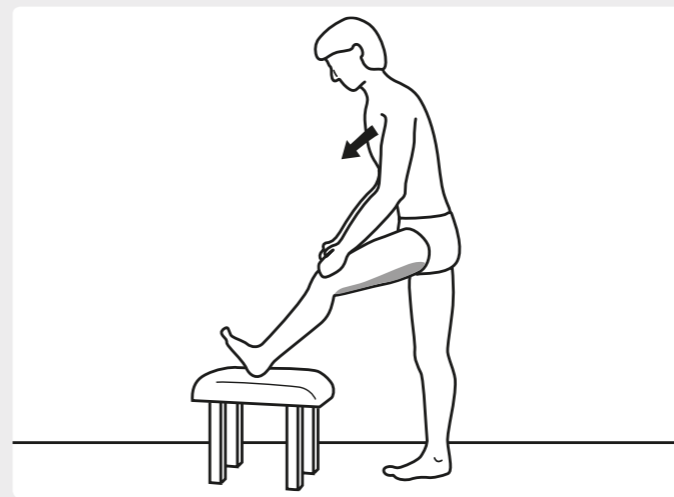
Из позиции лежа поднимите ноги и потяните голову к коленям. Руки держатся за голени.

**Растягиваемые мышцы:** мышца-выпрямитель туловища и ягодичные мышцы

### SRB 1. Vežba istezanja za leđne mišiće

U zgrčenom položaju privucite glavu kolenima. Rukama uhvatite listove na nogama.

**Vežba je korisna za:** mišiće leđa i stražnjice



### D 2. Dehnung der 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. Stretch exercise for the back of your thighs

Stand in front of a stool. Place one heel on the stool, holding the leg slightly bent and pull the toes towards you. Now move your upper body slightly forward while keeping the back straight. Then change the leg.

**Benefits:** back of your thighs

### 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 des pieds 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. Rekken voor de bovenbeenrugzijde

Stand frontaal tegenover een kruk. Een been met de hiel op de kruk steunen. Om het evenwicht te houden, met de hand evtl. aan de muur vasthouden. Het kniegewricht van het gesteund been is licht gebuigd, de voetspits aantrekken. Het bovenlichaam bij rechte rug langzaam naar voren buigen. Aansluitend zijde wisselen.

**Effect:** bovenbeenrugzijde

### E 2. Estiramiento para la parte posterior de los muslos

En posición erecta frente a un taburete. Apoyarse al taburete con el talón de un pie. Para mantener el equilibrio apoyarse, en caso necesario, con una mano a la pared. La articulación de la rodilla del pie apoyado está ligeramente doblada. Estirar la punta del pie. Doblar el tronco lentamente hacia adelante con la espalda derecha. A continuación, repetir el ejercicio con el otro lado.

**Efecto sobre:** la parte posterior de los muslos

### I 2. Stiramento della muscolatura della parte posteriore del femore

Posizione eretta davanti a un seggiolino. Appoggiare una gamba con il calcagno sul seggiolino. Per tenere l'equilibrio eventualmente appoggiarsi al muro. Il ginocchio della gamba appoggiata è leggermente piegato e le dita del piede puntano in su. Piegare lentamente in giù il busto con la schiena eretta. Poi cambiare il lato.

**Effetto:** muscolatura della parte posteriore del femore

### PL 2. Rozciąganie tylnych partii ud

Stoimy przodem do stołka. Oprzeć jedną nogę piętą na stołku. Dla utrzymania równowagi, podeprzeć się ewentualnie jedną dłonią o ścianę. Staw kolanowy podpartej nogi jest lekko ugięty, przyciągnąć do siebie palce stopy. Utrzymując proste plecy pochylić powoli tułów do przodu. Następnie zmieniamy stronę i powtarzamy ćwiczenie.

**Rozciągane mięśnie:** tylne partie mięśni udowych

### P 2. Alongar a 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 com a outra perna.

**Músculos alongados:** parte posterior das coxas

### DK 2. Udstrækning af baglåret

Stå foran en skammel med ansigtet vendt mod skamlen. Sæt det ene bens hæl op på skamlen. For at holde ligevægten kan du evt. støtte dig til en væg med den ene hånd. Knæet på det løftede ben er let bøjet, tåspidsen peger opad. Læn langsomt overkroppen fremad, mens overkroppen stadigvæk er strakt. Skift side.

**Muskulatur, der strækkes ud:** Baglår

### CZ 2. Protážení zadní strany stehna

Postoj čelně před sedačkou. Nohu opřete 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 předkloňte dopředu. Návazně vyměňte stranu.

**Protahované svalstvo:** Zadní strana stehna

### RUS 2. Растяжка задней поверхности бедра

Станьте лицом к табурету. Поставьте пятку одной ноги на табурет. Чтобы удерживать равновесие можно опереться рукой о стену. Опорная нога слегка согнута в колене, носок вытянут. Удерживая спину прямой, медленно наклоните верхнюю часть туловища вперед. Затем смените сторону.

**Растягиваемые мышцы:** задняя поверхность бедра

### SRB 2. Vežba istezanja za zadnji deo butine

Stanite ispred stolice. Postavite petu na stolicu. Da održite ravnotežu možete se nasloniti na zid. Blago savijte nogu, i povucite stopalo prema sebi. Nagnite se telom polako prema napred i ispravite leđa. A zatim promenite stranu.

**Vežba je korisna za:** zadnji deo butine



### D 3. Dehnung des Hüftbeugers

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. Stretch exercise for the hips

Place one foot flat on a stool in front of you using a wide stance. Both feet pointing forward. For additional support the hands might rest on the bent knee. Now move the bent knee and the hips slowly forward. Then change the leg.

**Benefits:** hips

### F 3. Etirement du fléchisseur des hanches

Toujours face à une chaise, placez un pied sur l'assise, les deux pointes des pieds vers l'avant.

Les deux mains peuvent venir en appui votre genou plié. Fléchissez votre genou et poussez votre hanche vers l'avant. Changez de côté.

**Muscles sollicités :** fléchisseur des hanches

### NL 3. Rekken voor de heupbuiger

In wijde stappositie een voet op een kruk zetten. Bijde voetspitsen wijzen naar voren. Voor het evenwicht kunnen de handen op de gebuigde knie worden gelegd. De gebuigde knie tesamen met de heup lanzaam naar voren schuiven. Dan zijde wisselen.

**Effect:** heupbuiger.

### E 3. Estiramiento para el flexor de la cadera

Colocar, con un paso largo, un pie sobre un taburete. Las dos puntas de los pies indican hacia adelante. Para apoyarse se pueden colocar las manos sobre la rodilla doblada. Empujar la rodilla doblada, con la cadera, lentamente hacia adelante. A continuación, repetir el ejercicio con el otro lado.

**Efecto sobre:** el flexor de la cadera

### I 3. Stiramento della muscolatura dell'articolazione del bacino

Con un passo lungo appoggiare un piede su un seggiolino. Ambedue le punte dei piedi puntano in avanti. Come aiuto si possono appoggiare le mani sul ginocchio piegato. Spostare lentamente in avanti il ginocchio piegato e i fianchi. Poi cambiare la gamba.

**Effetto:** muscolatura dell'articolazione del bacino

### PL 3. Rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego

Stojąc w szerokim rozkroku postawić jedną stopę na stołek. Palce obydwu nóg są skierowane do przodu. W celu podparcia się można ułożyć dłoń na ugięte kolano. Ugięte kolano wraz z biodrami powoli przesuwać do przodu. Następnie zmieniamy stronę.

**Rozciągane mięśnie:** mięsień biodrowo-lędźwiowy

### P 3. Alongamento dos músculos flexores do quadril

quadrilColoque 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 com a outra perna.

**Músculos alongados:** músculos flexores do quadril

### DK 3. Udstrækning af hoftebøjeren

Sæt den ene fod på en skammel med fødderne i en stor skridtafstand fra hinanden. Tåspidserne på begge fødder peger fremad. Hvis du vil, kan du lægge begge hænder på det bøjede knæ. Skub langsomt det bøjede knæ og hoften fremad. Skift side.

**Muskulatur, der strækkes ud:** Hoftebøjere

### CZ 3. Protahení kyčelního ohýbače

V delším nakročeném 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. Návazně vyměňte stranu.

**Protahované svalstvo:** Kyčelní ohýbače

### RUS 3. Растяжка задней группы мышц бедра

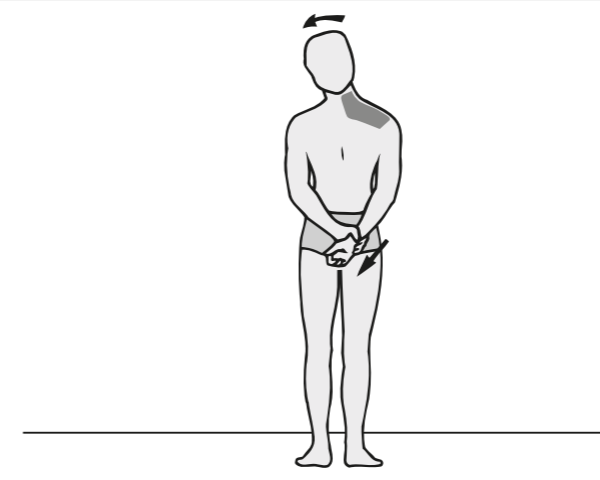
Широко расставив ноги, поставьте одну ногу на табурет. Носки обеих ног прямо. Чтобы опереться, можно положить обе руки на согнутое колено. Согнутое колено вместе с бедром переместите вперед. Затем смените сторону.

**Растягиваемые мышцы:** задняя группа мышц бедра

### SRB 3. Vežba istezanja za kukove

Iskoračite jednom nogom na stolicu. Oba stopala okrenite prema napred. Radi boljeg oslonca oslonite ruke na savijeno koleno. Nagnite savijeno koleno i kukove prema napred. A zatim promenite stranu.

**Vežba je korisna za:** kukove



### D 4. Dehnung der 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. Stretch exercise for the shoulder muscles

In a standing or upright seated position, pull the right arm towards the floor. Tilt the head to the left hand side. The head is not turned, the eyes look straight ahead, so that the left ear moves towards the shoulder.

**Benefits:** Shoulder and neck muscles

### 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. Rekken voor de schouderspieren

Staande of in rechte zitpositie de rechte arm richting bodem trekken. Het hoofd naar de linke hand neigen. Het hoofd blijft daarbij met blikrichting naar voren zodat het linke oorleltje richting shoulder wijst. Aansluitend zijde wisselen.

**Effect:** nekspieren

### E 4. Estiramiento para la musculatura escapular

En posición erecta o sentado rectamente estirar el brazo derecho hacia el suelo. Inclinan la cabeza hacia el lado izquierdo. Mantener la cabeza mirando hacia adelante de forma que el lóbulo de la oreja izquierda indique hacia el hombro izquierdo. A continuación, repetir el ejercicio con el otro lado.

**Efecto sobre:** la musculatura cervical

### I 4. Stiramento della muscolatura delle spalle

In posizione eretta oppure stando seduto con le busto eretto tirare il braccio destro verso il suolo. Abbassare la testa verso la sinistra. La direzione dello sguardo rimane verso l'avanti così che il lobo dell'orecchio sinistro indica verso la spalla sinistra. Poi cambiare il lato.

**Effetto:** muscolatura della nuca

### PL 4. Rozciąganie mięśni karku

Stojąc lub siedząc wyprostowanym wyciągnąć prawe ramię w kierunku ziemi. Głowę przechylamy w lewą stronę. Głowa pozostaje przy tym zwrócona wzrokiem do przodu tak, że lewy płatek ucha jest skierowany w stronę barku. Następnie zmieniamy stronę.

**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. Udstrækning af muskulaturen i nakken

Stå eller sid med ret ryg og træk den højre arm ned mod gulvet. Bøj hovedet mod venstre. Du kigger stadig fremad, så at den venstre øreflip viser ned mod skulderen. Skift side.

**Muskulatur, der strækkes ud:** Muskulaturen i nakken

### CZ 4. Protahení 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. Návazně vyměňte stranu.

**Protahované svalstvo:** Šíjové svalstvo

### RUS 5. Растяжка грудных мышц

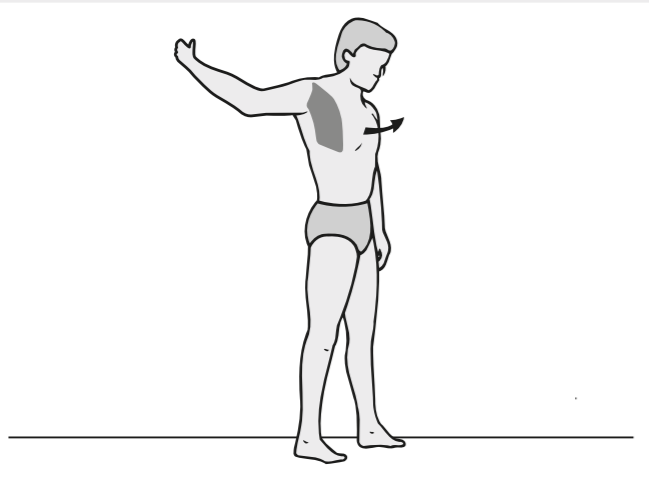
Встаньте боком к стене. Обопритесь правой рукой, слегка согнутой в локте о стену. Кончики пальцев направлены назад. Медленно поверните верхнюю часть туловища влево. Затем поменяйте руки. Можно изменять высоту опоры.

**Растягиваемые мышцы:** грудные мышцы

### SRB 4. Vežba istezanja za mišiće ramena

U stajaćem ili sedećem položaju ispravljenih leđa, povucite desnu ruku prema podu. Nagnite glavu u levu stranu. Ne okrećite glavu, gledajte ravno napred i spustite levo uvo prema ramenu. A zatim promenite stranu.

**Vežba je korisna za:** mišiće vrata i ramena



#### D 5. Dehnung der Brustmuskulatur

Seitlicher Stand zur Wand. Mit der rechten Hand und leicht im Ellenbogen gebeugtem 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. Stretch exercise for the chest muscles

Stand with the wall on right hand side. Lean against the wall with your right hand and the arm slightly bent at the elbow. The fingertips point backwards. Then turn the upper body slowly towards the left. Then repeat the exercise with the other arm.

**Benefits:** 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, prenez 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. Rekken voor de borstspieren

Zijdelijk stand naast de muur. Met de rechte hand en licht in de elleboog gebuigde arm zich aan de muur afduwen. De vingertoppen wijzen achteruit. Langzaam het bovenlichaam naar links draaien. Dan de andere arm nemen. Greephoogte variëren.

**Effect:** borstspieren

#### E 5. Estiramiento para la musculatura pectoral

En posición erecta de lado hacia la pared. Apoyarse a la pared con la mano derecha y el brazo ligeramente doblado en el codo. Las puntas de los dedos indican hacia atrás. Girar lentamente el tronco hacia la izquierda. A continuación, repetir el ejercicio con el otro brazo. Variar la altura de apoyo.

**Efecto sobre:** la musculatura pectoral

#### I 5. Stiramento della muscolatura del petto

Posizione eretta con un lato al muro. Appoggiarsi al muro con la mano destra e il braccio leggermente piegato. Le punta delle dita puntati all'indietro. Girare lentamente il busto verso la sinistra. Dopo cambiare il braccio. Variare l'altezza della mano.

**Effetto:** muscolatura del petto

#### PL 5. Rozciąganie mięśni piersiowych

Stoimy bokiem do ściany. Prawą ręką lekko zgiętą w łokciu podeprzeć się o ścianę. Czubki palców są skierowane do tyłu. Powoli skręcać tułów w lewo. Następnie zmieniamy na lewe ramię. Zmieniać wysokość chwytu.

**Rozciągane mięśnie:** mięśnie piersiowe

#### P 5. Alongar os músculos peitorais

Permanença 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. Udstrækning af brystmuskulaturen

Stå med siden til væggen. Støt dig til væggen med den højre hånd og let bøjet albue. Fingerspidsene peger bagud. Drej langsoms overkroppen mod venstre. Skift arm. Varier armens højde.

**Muskulatur, der strækkes ud:** Brystmuskulatur

#### CZ 5. Protážení 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 paži. Změňte výšku opření.

**Protahované svalstvo:** Prsní svalstvo

#### RUS 5. Растяжка грудных мышц

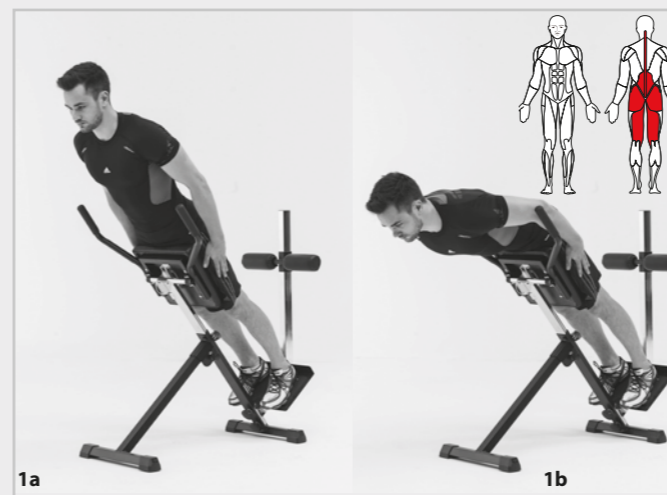
Встаньте боком к стене. Обопритесь правой рукой, слегка согнутой в локте о стену. Кончики пальцев направлены назад. Медленно поверните верхнюю часть туловища влево. Затем поменяйте руки. Можно изменять высоту опоры.

**Растягиваемые мышцы:** грудные мышцы

#### SRB 5. Vežbe istezanja za mišiće grudnog koša

Stanite uza zid s desne strane. Naslonite se na zid s desnom rukom i lagano savijte ruku u laktu. Vrhove prstiju okrenite ka unutra. Zatim polako okrenite gornji deo tela u levu stranu. Promenite ruku. Ponovite vežbu.

**Vežba je korisna za:** mišiće grudnog koša



#### D Übung 1a – d Rumpfheben schräg

**Ausgangsposition:** Das Gerät standsicher aufstellen. Das Beinauflagepolster entsprechend der Oberschenkelänge justieren, so dass die Oberschenkel knapp unterhalb der Beckenknochen aufliegen und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen auf der Trittlfläche und die Fersen berühren die Trittlflächenkante. Die Hände fassen die Haltegriffe.

**Bewegungsausführung:** Die abgebildeten vier Übungsvarianten (a – d) 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 zur abgebildeten Endposition. 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 1a – d Torso lifts inclined

**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. The feet stand on the foot plate and the heels touch the foot plate edge. Grip the handles.

**Performing the movements:** The following 4 exercise variations (a – d) represent the back exercises in the sequence of their loading intensity (arm position).

Beginners and people with hesitant movements may grip the handles 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 shown 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.

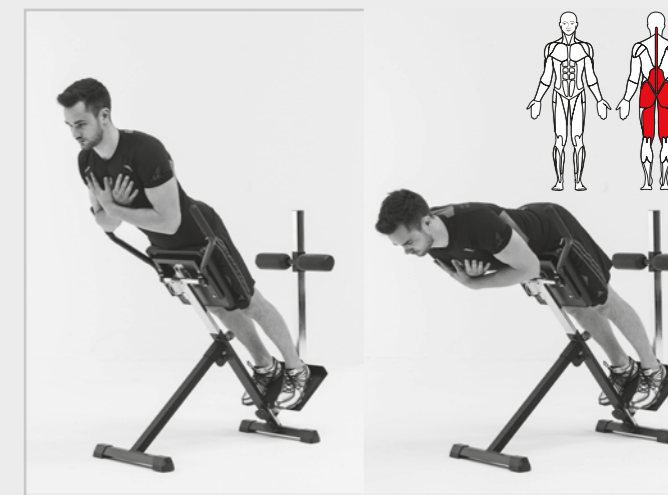
**Action on:** Back extensor, gluteal and back of the upper leg muscles

#### F Exercice 1a – d Relevé de buste en biais

**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 sont sur le cale-pied et les talons sont le bord, les mains saisissent les poignées.

**Mouvement :** Ce qui fait varier les 4 exercices (a – d) 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 représentée sur le dessin. 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 1a – d rompheffen schuin

**Uitgangspositie:** het apparaat stevig opstellen. Deze beensteun op de lengte van uw dijbeen instellen, zodat het dijbeen net onder het bekken op de beensteun ligt en het bovenlichaam nog vrij te bewegen is. De voeten staan op het treevlak en de hielen raken de treevlakrand. De handen pakken de handgrepen vast.

**Beweging:** de volgende 4 oefeningen (a – d) tonen de rugoefeningen in volgorde van belastingsintensiteit (armhouding).

Beginners en bewegingsonzekere personen kunnen ter ondersteuning van de beweging de handgrepen vastpakken. Gevorderden leggen tijdens de training de handen in de nek of houden ze boven het hoofd. Het bovenlichaam wordt langzaam naar voren gebogen tot een positie bereikt is. Vervolgens het bovenlichaam weer oprichten, echter onder geen voorwaarde te ver terug buigen. De wervelkolom vormt één lijn met de beenas. Houd tijdens de beweging de rug recht.

**Werking:** rugstrekspieren, bilspieren en achterste dijbeenspieren

#### E Ejercicio 1a – d Elevación de tronco, posición inclinada

**Posición de salida:** Situar el aparato en forma estable. El cojín para el apoyo de las piernas se debe ajustar de acuerdo con la longitud de los muslos, de manera que éstos descansen justo debajo de los huesos de la pelvis y la parte superior del cuerpo todavía se pueda mover libremente. Los pies están sobre la plataforma y los talones tocan los cantos de la plataforma. Las manos agarrando los asideros.

**Ejecución del movimiento:** Las 4 variantes siguientes de ejercicios, representan los ejercicios para la espalda, según la secuencia de su intensidad de carga (posición del brazo).

Los principiantes y las personas con movimientos inseguros, pueden empuñar los asideros. Los avanzados ponen las manos detrás de la nuca o en una posición encima de la cabeza. La parte superior del cuerpo, desde su posición oblicua, se inclina lentamente hacia adelante hasta alcanzar la posición final inclinada. Después se vuelve a levantar el busto hasta que quede estirado, pero de ninguna manera hasta llegar al sobreestiramiento. La espina dorsal forma una línea con el eje de la pierna. Hay que mantener la espalda recta durante todo el desarrollo del movimiento.

**Acción sobre:** Estiramiento de la musculatura de la espalda, de la musculatura de las nalgas y de la musculatura de los bíceps femorales y gemelos

#### I Esercizio 1a – d Sollevamento del tronco obliquo

**Posizione di partenza:** Disporre l'attrezzo in modo stabile; Regolare il cuscino di supporto gambe in base alla lunghezza della coscia, cosicché le cosce poggino appena al di sotto delle ossa del bacino e il busto possa muoversi liberamente. I piedi sono sulla pedanatura e i talloni toccano il bordo della pedanatura. Le mani afferrano le manopole.

**Esecuzione del movimento:** Le seguenti 4 varianti dell'esercizio (a – d) rappresentano gli esercizi per la schiena nell'ordine di intensità di carico (controllo del braccio).

I principianti e le persone che non sono sicure nei movimenti possono afferrare l'apposito manopole per sostenersi. I non principianti durante l'allenamento portino le mani alla nuca o in posizione sopra la testa. Il busto, dalla posizione obliqua, viene piegato lentamente in avanti fino a raggiungere la posizione finale illustrata.

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. Mantenere diritta la schiena durante l'intera esecuzione del movimento.

**Effetto** sui muscoli estensori della schiena, sulla muscolatura dei glutei, sulla muscolatura della parte posteriore delle cosce



### PL Ćwiczenie 1a – d unoszenie tułowia na ławce skośnej

**Pozycja wyjściowa:** ustawić przyrząd w stabilny sposób. Uchwyt pod nogi ustawić odpowiednio do długości uda tak, aby uda przylegały do przyrządu nieco poniżej kości miednicy i aby tułów miał swobodę ruchu. Ustawić stopy na podpórce stóp, aby pięty dotykały krawędzi podpórki stóp. Dłonie obejmują uchwyty.

**Wykonywanie ruchów:** pokazane na ilustracjach 4 warianty ćwiczenia (a – d) przedstawiają ćwiczenia pleców w kolejności ich intensywności obciążenia (trzymanie ramion).

Osoby początkujące i niepewne mogą sobie ułatwić ruchy trzymając uchwyty. Zaawansowani układają podczas treningu ręce na karku lub nad głową. Uginamy tułów z pozycji skośnej powoli do przodu aż do uzyskania pozycji końcowej pokazanej. Następnie ponownie podnieść tułów do wyprostowania ciała, ciała nie należy prostować jednak zbyt mocno. Kręgosłup winien tworzyć jedną linię z osią nóg. Podczas wykonywania ćwiczenia plecy należy utrzymywać stale proste.

**Obciążone mięśnie:** mięsień najszerzy grzbietu, górne partie mięśni pleców, mięśnie pośladków, mięśnie tylnych partii ud

### P Exercício 1a – d Elevação oblíqua do tronco

**Posição inicial:** coloque o aparelho numa posição estável. 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 ficam apoiados no degrau e os calcanhares ficam encostados à beira do degrau. Segure nas pegas com as mãos.

**Execução do movimento:** as 4 variantes de exercícios ilustradas (a – d) 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 pegas 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 devagar para a frente, até alcançar a posição de saída tal como é ilustrado. 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

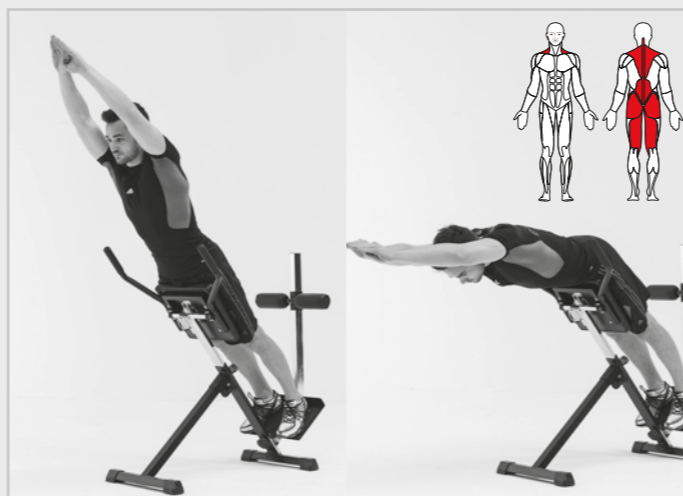
### DK Øvelse 1a – d Løft af overkroppen på skrå bæk

**Udgangsposition:** Placer apparatet, så det står sikkert. Juster benstøttestuden efter lårets længde, så låret støttes lige under bækkenknoglen, og overkroppen kan bevæges frit. Placer fødderne på fodpladen, så hælene rører ved kanten. Hænderne holder fast om håndtagene. Benene fikseres med benstøtten.

**Bevægelse:** De 4 øvelsesvarianter (a – d) viser rygvævelserne i rækkefølge efter belastningsintensitet (alt efter hvor armene befinder sig).

Nybegyndere og bevægelsesuklare personer kan holde fast om håndtagene for at få lidt støtte i bevægelsen. Mere øvede placerer hænderne i nakken eller over hovedet under træningen. Overkroppen bøjes langsomt fra den skrå stilling fremad til den viste slutposition (billedet 1c). Derefter rettes overkroppen igen op, til kroppen er strakt, dog uden at overstrække. Hvirvelsøjle og ben danner en lige linje. Ryggen holdes ret under hele øvelsen.

**Belastet muskulatur:** Rygstrækker, øvre ryg, sædemuskulatur, baglåret muskulatur



### CZ Cvik 1a – d zvednutí trupu šikmo

**Výchozí poloha:** Postavte lavici do stabilní polohy. Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Nohy stojí na podnožce a paty se dotýkají okraje podnožky. Rukama uchopíte rukojeti.

**Provedení pohybu:** 4 vyobrazené varianty cvičení (a – d) představují cvičení zad v pořadí jejich zátěžové intenzity (držení paží).

Začátečníci a pohybově nejisté osoby pro podporu pohybu uchopit rukojeti. Pokročilí si při tréninku dají ruce do zátylku nebo je mají v poloze nad hlavou. Horní část těla se z šikmé polohy pomalu ohýbá až do vyobrazené koncové polohy. Potom horní část těla opět narovnejte až do napřimění těla, avšak v žádném případě do nadzvednutí. Páteř zůstává s osou nohou v jedné přímce. Zád držte během celého provádění pohybu zpřímá.

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

### RUS Упражнение 1a – d Поднятие верхней части туловища в наклонном положении

Отрегулируйте мягкую опору для ног по длине бедра, так чтобы бедра ложились на опору как раз под костями таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят на опорной плите, и пятки касаются края опорной плиты. Руки держатся за поручни.

**Выполнение:** Изображенные 4 варианта упражнения (a – d) демонстрируют упражнения для спины в порядке возрастания интенсивности нагрузки (хват рук).

Начинающие и люди, которым трудно удерживать равновесие, могут держаться за поручни. Продвинутые пользователи во время тренировки кладут руки за голову или держат их над головой. Верхнюю часть туловища нужно медленно поднимать с наклоненного вперед положения до конечного положения, показанного на изображении. Затем снова выпрямите верхнюю часть туловища до разгибания, но не допускайте переразгибания. Позвоночник образует одну линию с осью ног. Спину держите ровной на протяжении выполнения всего упражнения.

**Задействованные мышцы:** мышца-выпрямитель туловища, верхние мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра

### SRB Vežba 1a – d Koso podizanje trupa

**Položaj za početak vežbanja:** Zauzmite stabilan položaj. Prilagodite spravu dužini gornjeg dela butine tako da prednji deo nogu leži ispod karlične kosti a gornji deo tela može slobodno da se kreće. Noge stoje na nagaznoj površini a pete dotiču ivicu nagazne površine. Rukama uhvatite ručke i poduprite noge pomoću naslona za noge.

**Vežba:** Sledeće 4 vrste vežbi (a - d) predstavljaju vežbe za leđa prema jačini opterećenja (položaj ruku).

Počelnici i osobe koje nemaju dovoljno iskustva mogu da se uhvate za ručke za podupiranje. Napredni korisnici trebaju da postavte ruke na vrat ili u položaj iza glave za vreme vežbanja. Polako savijte gornji deo tela prema napred dok ne dostinete krajnji položaj. Zatim ponovo izravnajte gornji deo leđa dok ne istegnete telo i pazite da se ne iščajšite. Hrptenjača je u ravni sa nogama. U toku ove vežbe leđa uvek moraju da budu ravna.

**Vežba je korisna za:** mišiće ekstenzora leđa, glutealne i gornje stražnje mišiće nogu



### D 2. Rumpfheben waagrecht

**Ausgangsposition:** Das Gerät standsicher aufstellen und in die waagerechte Trainingsposition einstellen. Hierdurch wird der Schwierigkeitsgrad im Vergleich zur schrägen Trainingsposition erhöht. Das Beinauflagepolster entsprechend der Oberschenkellänge justieren, so dass die Oberschenkel knapp unterhalb der Beckenknochen aufliegen und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Beine sind unterhalb der Wade am Fußpolster fixiert. Die Hände fassen die Haltegriffe.

**Bewegungsausführung:** Der Oberkörper wird aus der waagerechten Stellung langsam nach unten gebeugt bis zur abgebildeten Endposition. 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.

Variation: Armposition (s. Übung 1)

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

### GB 2. Torso lifts horizontal

**Starting position:** Set up the machine sturdily and set it to the horizontal training position. The degree of difficulty is considerably higher in comparison to the inclined training position. Adjust the leg padding in relation to the length of your upper thigh, so the thighs are resting on the bench just under the pelvic bones and the torso is still able to move. The legs are fixed to the foot padding under the calf. Grip the handles.

**Correct execution:** The torso is slowly bent downwards from the horizontal position into the pictured end position. Then return the torso back to the stretched out position, but by no means should you over-stretch. The spine forms a line with the leg axis. Keep the back straight throughout the entire exercise.

Variation: Arm position (see exercise 1)

**Muscles used:** Back extensor muscles, upper back, gluteal muscles, muscular system on the back of the thighs

### F 2. Relevé de buste à l'horizontale

**Position initiale :** positionner l'appareil de façon stable et le régler en position d'entraînement à l'horizontale. Le degré de difficulté est ici plus élevé qu'en position d'entraînement en biais. Ajuster le coussin d'appui prévu pour les jambes en fonction de la longueur des cuisses pour que celles-ci se trouvent juste en dessous des os du bassin et que le buste puisse encore bouger librement. Le dessous du mollet est fixé au rembourrage prévu pour les pieds. Les mains saisissent les poignées.

**Exécution du mouvement :** À partir de la posture horizontale, pencher lentement le buste vers le bas jusqu'à atteindre la position finale illustrée. Redresser ensuite le buste jusqu'à une position corporelle tendue mais sans étirer trop. La colonne vertébrale forme en ligne avec l'axe de la jambe. Maintenir le dos droit pendant toute la réalisation du mouvement.

Variante : Position des bras (cf. exercice 1)

**Muscles sollicités :** Extenseurs dorsaux, haut du dos, fessiers, loge postérieure des cuisses

### NL 2. Rompheffen horizontaal

**Uitgangspositie:** Het apparaat stabiel opstellen en in de horizontale trainingspositie instellen. Hierdoor wordt de moeilijkheidsgraad in vergelijking met de schuine trainingspositie verhoogd. Het beenkussen overeenstemmend met de dijbeenlengte aanpassen, zodat de dijbenen net onder het bekken steunen en het bovenlichaam nog vrij kan bewegen. De benen worden onder de kuiten aan het voetkussen gefixeerd. De handen pakken de handgrepen.



**Bewegingsuitvoering:** Het bovenlichaam wordt uit de horizontale positie langzaam naar beneden gebogen tot in de afgebeelde eindpositie. Daarna het bovenlichaam weer oprichten tot het lichaam gestrekt is, echter in geen geval overstrekken. De wervelkolom vormt met de as van het been één lijn. Tijdens de gehele bewegingsuitvoering de rug recht houden.

Variatie: Armpositie (zie oefening 1)

**Getrainde spieren:** strekspieren van de rug, bovenste rug, bilsieren, achterste dijbeenspieren

### E 2. Elevación de tronco, posición horizontal

**Posición inicial:** instalar el aparato de forma estable y ajustarlo en la posición de entrenamiento horizontal. Con ello se incrementa el grado de dificultad respecto a la posición de entrenamiento inclinada. Ajustar el acolchado para las piernas acorde con la longitud del muslo, de modo que los muslos se apoyen justo por debajo del hueso ilíaco y el tronco pueda moverse libremente. Las piernas se inmovilizan en el acolchado de los pies, por debajo de las pantorrillas. Agarrar los asideros con las manos.

**Movimiento:** desde la posición horizontal, el tronco se inclina lentamente hacia abajo hasta la posición final indicada. A continuación, volver a enderezar el tronco hasta que el cuerpo esté estirado, pero sobre todo sin arquearlo. La columna vertebral forma una línea con el eje de las piernas. Mantener la espalda recta durante todo el movimiento.

Variante: posición de los brazos (véase el ejercicio 1)

**Músculos utilizados:** músculos extensores de la espalda, parte superior de la espalda, glúteos, músculos posteriores del muslo

### I 2. Sollevamento del tronco in posizione orizzontale

**Posizione di partenza:** Montare l'attrezzo in modo che sia stabile e portarlo nella posizione di allenamento orizzontale. In questo modo si aumenta il grado di difficoltà rispetto alla posizione di allenamento inclinata. Regolare l'imbottitura di appoggio della gamba in base alla lunghezza delle cosce in modo che esse siano appena al di sotto del bacino e il busto possa muoversi liberamente. Le gambe sono fissate all'imbottitura dei piedi sotto i polpacci. Le mani afferrano le impugnature di sostegno.

**Esecuzione del movimento:** Il busto esce dalla posizione orizzontale flettendosi lentamente verso il basso fino a raggiungere la posizione finale illustrata. Poi rialzare il busto fino a estendere il corpo, ma assolutamente senza iperestensione. La colonna vertebrale è in linea con l'asse delle gambe. Tenere la schiena dritta durante tutta l'esecuzione del movimento.

Variatione: Posizione del braccio (v. esercizio 1)

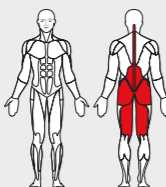
**Muscolatura sollecitata:** Muscoli estensori della schiena, muscolatura superiore della schiena, glutei, muscolatura posteriore della coscia





## PL 2. Unoszenie tułowia w pozycji poziomej

**Pozycja wyjściowa:** Ustawić przyrząd w stabilny sposób w pozycji treningowej poziomej. Pozycja ta charakteryzuje się wyższym poziomem trudności w porównaniu z pozycją skośną. Wyregulować podpórkę pod nogi odpowiednio do długości ud, aby uda leżały nieznacznie poniżej kości miednicznej, a tułów miał swobodę ruchu. Nogi są podparte pod łydkami o podpórkę stóp. Dłonie obejmują uchwyty.



**Wykonywanie ruchów:** Wyginać powoli tułów z pozycji poziomej do dołu aż do uzyskania pozycji końcowej przedstawionej na ilustracji. Następnie ponownie podnieść tułów do wyprostowania ciała, nie prostować się jednak zbyt mocno. Kręgosłup powinien tworzyć jedną linię z osią nóg. Podczas wykonywania ćwiczeń utrzymywać plecy stale proste.

Wariant ćwiczenia: Pozycja ramion (patrz ćwiczenie 1)

**Obciążone mięśnie:** Mięsień najszerzy grzbietu, górne partie mięśni pleców, mięśnie pośladków, mięśnie tylnych partii ud

## P 2. Elevação horizontal do tronco

**Posição inicial:** instalar o aparelho em posição segura e ajustar a posição de treino horizontal. Desta forma aumenta o grau de dificuldade em comparação com a posição de treino oblíqua. Ajustar o apoio para as pernas à altura da coxa, de forma que a coxa fique apoiada logo abaixo do osso pélvico e a parte superior do tronco possua total mobilidade. As pernas são fixas na almofada de pé abaixo da barriga da perna. As mãos agarram nas pegas.

**Realização dos movimentos:** dobre a parte superior do corpo lentamente para baixo a partir da posição horizontal até à posição final representada. De seguida, volte a alinhar a parte superior do corpo até à sua total extensão, mas sem ser em demasia. A coluna vertebral e o eixo da perna formam uma linha. Mantenha as costas direitas durante todo o movimento.

Variação: Posição do braço (ver exercício 1)

**Musculatura utilizada:** músculos extensores das costas, parte superior das costas, glúteos, musculatura da parte traseira da coxa

## DK 2. Løft af overkroppen på vandret bænk

**Udgangstilling:**Placer bænken, så den står sikkert, og indstil den, så den er vandret. Det øger sværhedsgraden i forhold til en skrå bænk. Juster benstøtten efter lårlets længde, så lårene støttes lige under bækkenknoglen, og overkroppen kan bevæges frit. Benene fikseres under læggene på fodstøtten. Tag fat i håndtagene.

**Øvelse:** Overkroppen bøjes langsomt nedad fra vandret til den viste slutposition. Derefter rettes overkroppen op igen, til kroppen er strakt, dog uden at overstrække. Rygsøjle og ben danner en lige linje. Hold ryggen ret under hele øvelsen.

Variation: Armposition (se øvelse 1)

**Muskler, der trænes:** Ryggens strækkemuskler, øverste del af ryggen, sædemuskler, baglårets muskler.



## CZ 2. Vodorovné zvedání trupu

**Výchozí pozice:** Přístroj stabilně umístěte a upravte do vodorovné tréninkové pozice. Tím se stupeň obtížnosti ve srovnání s šikmou tréninkovou pozicí zvyšuje. Polstrování nohou je nastaveno podle délky stehen tak, aby stehno přiléhalo těsně pod pánevní kosti a horní část těla byla stále volně pohyblivá. Nohy jsou pod lýtky pevně fixovány k polstrování nohou. Ruce uchopují ruční madla.

**Provedení pohybu:** Horní část těla se z vodorovné pozice pomalu ohýbá až do vyobrazené koncové pozice. Poté se horní část těla opět zvedá až do vzpřímené pozice, v žádném případě ne do záklonu. Páteř tvoří s osou nohou jednu linii. Záda držíme po celou dobu provádění pohybu rovná.

Obměna: Poloha paží (s. cvičení 1)

**Namáhané svalstvo:** Vzpřimovače zad, horní záda, hýžděvé svaly, svaly zadní strany stehén

## RUS 2. Поднятие верхней части туловища в горизонтальном положении

**Исходное положение:** Установите тренажер в устойчивое положение и переведите его в горизонтальное положение для тренировок. За счет этого повышается уровень сложности по сравнению с наклонным положением для тренировок. Отрегулируйте мягкую опору для ног по длине бедра, так чтобы бедра ложились на опору как раз под костями таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги зафиксированы валиком для ног чуть ниже икры. Руки держатся за поручни.

**Выполнение:** Верхнюю часть туловища нужно медленно опускать из горизонтального положения вниз до конечного положения, показанного на изображении. Затем снова выпрямите верхнюю часть туловища до разгибания, но не допускайте переразгибания. Позвоночник образует одну линию с осью ног. Спину держите ровной на протяжении выполнения всего упражнения.

Вариация: положение рук (см. упражнение 1)

**Задействованные мышцы:** мышца-выпрямитель туловища, верхние мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра

## SRB 2. Vodoravno podizanje trupa

**Početni položaj:** Spravu podesite u stabilan vodoravan položaj za trening. Na taj način se povećava stepen opterećenja u poređenju sa ukošenim položajem za trening. Ploču oslonca za noge podesiti prema dužini butine, tako da butina usko naleže ispod karličnih kosti, a gornji deo tela se i dalje slobodno kreće. Noge su fiksirane ispod listova na ploči za stopala. Ruke drže prihvatne ručke.

**Izvođenje pokreta:** Gornji deo tela se iz vodoravnog položaja polako savija prema dole do krajnjeg položaja na slici. Zatim se gornji deo tela opet uspravlja do istezanja tela, ipak ni u kom slučaju preterano. Kičma formira sa osom noge jednu liniju. Leđa držati ravno za vreme celokupnog izvođenja kretanja.

Promena: Položaj ruku (vidi vežbu 1)

**Vežba je korisna za:** ledne mišiće, gornji deo leđa, mišiće zadnjice, mišiće poleđine butine



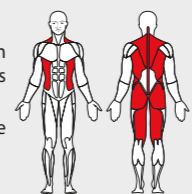
## D 3. Rumpfheben mit Rotation

**Ausgangsposition:** wie Übung 1

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

Variation: Armposition (s. Übung 1), waagerechte Trainingsposition

**Beanspruchte Muskulatur:** Rückenstreckmuskulatur, oberer Rücken, Gesäßmuskulatur, Muskulatur der Oberschenkelrückseite, schräge Bauchmuskulatur



## GB 3. Torso lifts with rotation

**Starting position:** like exercise 1

**Correct execution:** like in exercise 1, but while you bend forward, gently alternate in tilting the torso left to right.

Variation: Arm position (see exercise 1), horizontal training position

**Muscles used:** Back extensor muscles, upper back, gluteal muscles, muscular system on the back of the thighs, angled abdominal muscles

## F 3. Relevé de buste avec rotation

**Position initiale :** comme pour l'exercice 1

**Réalisation du mouvement :** comme dans l'exercice 1, mais avant de se pencher en avant, tourner lentement le buste vers la droite et vers la gauche, en alternant.

Variante : Position des bras (cf. exercice 1), position d'entraînement à l'horizontale

**Muscles sollicités :** Extenseurs dorsaux, haut du dos, fessiers, loge postérieure des cuisses, abdominaux obliques

## NL 3. Rompheffen met rotatie

**Uitgangspositie:** zoals oefening 1

**Bewegingsuitvoering:** zoals oefening 1, echter bij het vooroverbuigen het bovenlichaam langzaam afwisselend naar links en rechts draaien.

Variatie: Armpositie (zie oefening 1), horizontale trainingspositie

**Getrainde spieren:** strekspieren van de rug, bovenste rug, bilsieren, achterste dijbeenspieren, schuine buikspieren

## E 3. Elevación de tronco con rotación

**Posición inicial:** como en el ejercicio 1

**Movimiento:** como en el ejercicio 1, pero al inclinarse hacia delante se gira el tronco lentamente y de forma alterna hacia la izquierda y hacia la derecha.

Variante: posición de los brazos (véase el ejercicio 1), posición de entrenamiento horizontal

**Músculos utilizados:** músculos extensores de la espalda, parte superior de la espalda, glúteos, músculos posteriores del muslo, abdominales oblicuos

## I 3. Sollevamento del tronco con rotazione

**Posizione di partenza:** come nell'esercizio 1

**Esecuzione del movimento:** come nell'esercizio 1, ma ruotare il busto in modo alternato a sinistra e a destra mentre ci si sporge in avanti.

Variatione: Posizione delle braccia (v. esercizio 1), posizione di allenamento orizzontale  
**Muscolatura sollecitata:** Muscoli estensori della schiena, musculatura superiore della schiena, glutei, musculatura posteriore della coscia, musculatura addominale obliqua



## PL 3. Unoszenie tułowia z ruchem skrętnym

**Pozycja wyjściowa:** jak w ćwiczeniu 1

**Obciążone mięśnie:** jak w ćwiczeniu 1, jednak przy wstępnym uginaniu powoli obracać tułów naprzemiennie do lewej i do prawej.

Wariant ćwiczenia: Pozycja ramion (patrz ćwiczenie 1), pozioma pozycja treningowa

**Obciążone mięśnie:** Mięsień najszerzy grzbietu, górne partie mięśni pleców, mięśnie pośladków, mięśnie tylnych partii ud, mięśnie skośne brzucha

## P 3. Elevação do tronco com rotação

**Posição inicial:** igual ao exercício 1

**Realização dos movimentos:** como o exercício 1, mas rodando lenta e alternadamente o tronco para a direita e esquerda ao descer.

Variação: Posição do braço (ver exercício 1), posição de treino horizontal

**Musculatura utilizada:** músculos extensores das costas, parte superior das costas, glúteos, musculatura da parte traseira da coxa, músculos abdominais oblíquos

## DK 3. Løft af overkroppen med rotation

**Udgangstilling:** som øvelse 1

**Øvelse:** som øvelse 1, dog, når overkroppen bøjes fremad, drejes langsomt skiftevis til venstre og til højre.

Variation: Armposition (se øvelse 1), vandret træningsposition

**Muskler, der trænes:** Ryggens strækkemuskler, øverste del af ryggen, sædemuskler, baglårets muskler, skrå mavemuskler

## CZ 3. Zvedání trupu s rotací

**Výchozí pozice:** jako u cviku 1

**Provedení pohybu:** jako u cviku 1., při předklonu ale pomalu otáčet horní část těla střídavě na pravou a levou stranu.

Obměna: Poloha paží (s. cvik 1), horizontální tréninková pozice

**Namáhané svalstvo:** vzpřimovače zad, horní záda, hýžděvé svaly, svaly zadní strany stehén, šikmé břišní svaly

## RUS 3. Поднятие верхней части туловища со скручиванием

**Исходное положение:** как в упражнении 1

**Выполнение:** как в упражнении 1, однако при наклоне вперед медленно поворачивайте верхнюю часть туловища по очереди влево и вправо.

Вариация: положение рук (см. упражнение 1), горизонтальное положение для тренировок

**Задействованные мышцы:** мышца-выпрямитель туловища, верхние мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, косые мышцы брюшного пресса

## SRB 3. Podizanje leđa sa rotacijom

**Početni položaj:** kao vežba 1

**Izvođenje kretanja:** kao vežba 1, ipak kod pregiba gornjeg dela tela, polako se okrećite naizmenično ulevo i udesno.

Promena: Položaj ruku (vidi vežbu 1), vodoravni položaj za trening

**Vežba je korisna za:** ledne mišiće, gornji deo leđa, mišiće zadnjice, poleđine butine, poprečne mišiće stomaka



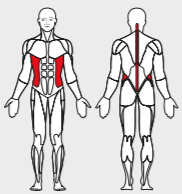
#### D 4. Rumpfseitheben schräg

**Ausgangsposition:** Das Gerät standsicher aufstellen. Das Beinauflagepolster entsprechend der Oberschenkellänge justieren, so dass der Oberschenkel in seitlicher Position knapp unterhalb der Beckenknochen aufliegt und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen seitlich auf der Trittlfläche und die Fußaußenkante berührt die Trittlflächenkante.

**Bewegungsausführung:** Den Oberkörper aus der Schrägstellung seitlich beugen und danach wieder anheben. Nach den Übungswiederholungen Seitenwechsel.

Variation: Armposition (s. Übung 1)

**Beanspruchte Muskulatur:** seitliche Rumpfbeugemuskulatur, schräge Bauchmuskulatur.



#### GB 4. Torso side lifts inclined

**Starting position:** Ensure the machine is stable. Adjust the leg padding in relation to the length of your upper thigh, so the thighs are resting on the bench in a sideways position just under the pelvic bones and the torso is still able to move. The feet stand sideways on the foot plate and the outer edges of the feet touch the foot plate edge.

**Correct execution:** Bend the torso sideways from the inclined position and then lift it up again. Change sides after each set.

Variation: Arm position (see exercise 1)

**Muscles used:** obliques, slanted abdominals.

#### F 4. Relevé de buste latéral en biais

**Position initiale :** positionner l'appareil de façon stable. Ajuster le coussin d'appui prévu pour les jambes en fonction de la longueur des cuisses pour que la cuisse en position latérale se trouve juste en dessous des os du bassin et que le buste puisse encore bouger librement. Les pieds sont de part et d'autre du cale-pied ; le bord du cale-pied et le bord extérieur des pieds sont en contact.

**Exécution du mouvement :** Pencher le buste sur le côté à partir de la position en biais, puis se relever. Changer de côté une fois que les répétitions de l'exercice ont été exécutées.

Variante : Position des bras (cf. exercice 1)

**Muscles sollicités :** musculature latérale de flexion du tronc, abdominaux obliques.

#### NL 4. Romp zijdelings heffen schuin

**Uitgangspositie:** Het apparaat stabiel opstellen. Het beenkussen overeenstemmend met de dijbeenlengte aanpassen, zodat het dijbeen in zijdelingse positie net onder het bekken steunt en het bovenlichaam nog vrij kan bewegen. De voeten staan zijdelings op het treevlak en de buitenkant van de voet raakt de treevlakrand.

**Bewegingsuitvoering:** Het bovenlichaam uit de schuine positie opzij buigen en daarna weer opheffen. Na het herhalen van de oefening van kant wisselen.

Variatie: Armpositie (zie oefening 1)

**Getrainde spieren:** zijdelingse buigspieren van de romp, schuine buigspieren.

#### E 4. Elevación lateral de tronco, posición inclinada

**Posición inicial:** instalar el aparato de forma estable. Ajustar el acolchado para las piernas acorde con la longitud del muslo, de modo que el muslo se apoye lateralmente justo por debajo del hueso ilíaco y el tronco pueda moverse libremente. Los pies se apoyan lateralmente sobre la plataforma y la parte externa del pie toca el canto de la plataforma.

**Movimiento:** flexionar el tronco lateralmente desde la posición inclinada y luego volver a levantarlo. Después de las repeticiones del ejercicio, cambiar de lado.

Variante: posición de los brazos (véase el ejercicio 1)

**Músculos utilizados:** músculos flexores laterales del tronco, abdominales oblicuos.

#### I 4. Sollevamento del tronco obliquo

**Posizione di partenza:** Montare l'attrezzo in modo che sia stabile. Regolare l'imbottitura di appoggio della gamba in base alla lunghezza delle cosce in modo che esse siano, in posizione laterale, appena al di sotto del bacino e il busto possa muoversi liberamente. I piedi sono laterali sulla pedanatura e il bordo esterno dei piedi tocca il bordo della pedanatura.

**Esecuzione del movimento:** Piegare lateralmente il busto uscendo dalla posizione obliqua, quindi sollevarlo. Cambiare lato dopo le ripetizioni dell'esercizio.

Variatione: Posizione del braccio (v. esercizio 1)

**Muscolatura sollecitata:** muscoli flessori laterali del tronco, muscolatura addominale obliqua.



#### PL 4. Unoszenie tułowia na ławce skośnej

**Pozycja wyjściowa:** Ustawić przyrząd w stabilny sposób. Wyregulować podpórkę pod nogi odpowiednio do długości ud, aby uda leżały w pozycji bocznej nieznacznie poniżej kości miednicznej, a tułów miał swobodę ruchu. Ustawić stopy bokiem na podpórce stóp, aby pięty dotykały krawędzi podpórki stóp.

**Wykonywanie ruchów:** Wyginać tułów w bok z pozycji skośnej, a następnie ponownie podnieść. Po wykonaniu serii ćwiczeń zmienić stronę.

Wariant ćwiczenia: Pozycja ramion (patrz ćwiczenie 1)

**Obciążone mięśnie:** boczne mięśnie tułowia, mięśnie skośne brzucha.

#### PL 4. Elevação lateral oblíqua do tronco

**Posição inicial:** instalar o aparelho em posição segura. Ajustar o apoio para as pernas à altura da coxa, de forma que a coxa fique apoiada lateralmente logo abaixo do osso pélvico e a parte superior do tronco possua total mobilidade. Os pés ficam apoiados lateralmente no degrau e o lado exterior do pé fica encostado à beira do degrau.

**Realização dos movimentos:** lita a parte superior do corpo lateralmente, a partir da posição oblíqua, e volte a levantar. Mude de lado após a repetição do exercício.

Variação: Posição do braço (ver exercício 1)

**Musculatura utilizada:** músculos fletores laterais do tronco, músculos abdominais oblíquos.

#### DK 4. Sidelæns løft af overkroppen, på skrå bænk

**Udgangstilling:** Placer bænken, så den står sikkert. Juster benstøtten efter lårrets længde, så lårene støttes i siden lige under bækkenknoglen, og overkroppen kan bevæges frit. Placer fødderne på fodpladen, så siden af løften rører ved kanten af fodpladen.

**Øvelse:** Bøj overkroppen fra den skrå stilling til siden og løft den igen. Når du har gentaget øvelsen et antal gange, skift side.

Variation: Armposition (se øvelse 1)

**Muskler, der trænes:** Overkroppens bøjemuskler i siden, skrå mavemuskler.

#### CZ 4. Zvedání trupu šikmo stranou

**Výchozí pozice:** Přístroj stabilně umístit. Polstrování nohou je nastaveno podle délky stehen tak, aby stehno přiléhalo těsně pod pánevní kosti a horní část těla byla stále volně pohyblivá. Nohy stojí bokem na podnožce a paty se dotýkají okraje podnožky.

**Provedení pohybu:** Horní část těla otáčet z předkolnu do stran a poté znovu zvednout. Po opakování cviku výměna stran.

Obměna: Poloha paží (s. cvičení 1)

**Namáhané svalstvo:** přímé břišní svaly, šikmé břišní svaly

#### RUS 4. Поднятие верхней части туловища в сторону в наклонном положении

**Исходное положение:** Установите тренажер в устойчивое положение. Отрегулируйте мягкую опору для ног по длине бедра, так чтобы бедро в боковом положении ложилось на опору как раз под костями таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят bokom на опорной плите и касаются внешней стороной края опорной плиты.

**Выполнение:** Наклоните верхнюю часть туловища в сторону из наклонного положения и затем снова выпрямите. После выполнения повторов поменяйте сторону.

Вариация: положение рук (см. упражнение 1)

**Задействованные мышцы:** боковые мышцы-сгибатели туловища, косые мышцы брюшного пресса.

#### SRB 4. Koso podizanje bočnog dela trupa

**Početni položaj:** Spravu postavite u stabilan položaj. Ploču oslonca za noge podesiti prema dužini butine, tako da butina usko naleže u bočnom položaju ispod karličnih kosti, a gornji deo tela se i dalje slobodno kreće. Stopala stoje bokom na nagaznoj površini, a spoljna ivica stopala dotiče ivicu nagazne površine.

**Izvođenje pokreta:** Gornji deo tela iz nagnutog položaja bočno saviti i nakon toga opet podići. Nakon ponavljanja vežbe, promena strana.

Promena: Položaj ruku (vidi vežbu 1)

**Vežba je korisna za:** bočne mišiće pregiba trupa, poprečne mišiće stomaka.



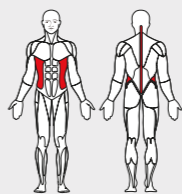
#### D 5. Rumpfseitheben waagerecht

**Ausgangsposition:** Das Gerät standsicher aufstellen und in waagerechte Trainingsposition einstellen. Hierdurch wird der Schwierigkeitsgrad im Vergleich zur schrägen Trainingsposition erhöht. Das Beinauflagepolster entsprechend der Oberschenklänge justieren, so dass der Oberschenkel in seitlicher Position knapp unterhalb der Beckenknochen aufliegt und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Beine sind seitlich unterhalb der Wade am Fußpolster fixiert.

**Bewegungsausführung:** Den Oberkörper aus der Schrägstellung seitlich beugen und danach wieder anheben. Nach den Übungswiederholungen Seitenwechsel.

Variation: Armposition (s. Übung 1)

**Beanspruchte Muskulatur:** seitliche Rumpfbeugemuskulatur, schräge Bauchmuskulatur.



#### GB 5. Torso side lifts horizontal

**Starting position:** Set up the machine sturdily and set it to a horizontal training position. The degree of difficulty is considerably higher in comparison to the inclined training position. Adjust the leg padding in relation to the length of your upper thigh, so the thighs are resting on the bench in a sideways position just under the pelvic bones and the torso is still able to move. The legs are fixed on the sides to the foot padding under the calf.

**Correct execution:** Bend the torso sideways from the inclined position and then lift it up again. Change sides after each set.

Variation: Arm position (see exercise 1)

#### F 5. Relevé de buste latéral à l'horizontale

**Position initiale :** Positionner l'appareil de façon stable et le régler en position d'entraînement horizontale. Le degré de difficulté est ici plus élevé qu'en position d'entraînement en biais. Ajuster le coussin d'appui prévu pour les jambes en fonction de la longueur des cuisses pour que la cuisse en position latérale se trouve juste en dessous des os du bassin et que le buste puisse encore bouger librement. Le dessous des mollets est latéralement fixé au rembourrage prévu pour les pieds.

**Exécution du mouvement :** Pencher le buste sur le côté à partir de la position en biais, puis se relever. Changer de côté une fois que les répétitions de l'exercice ont été exécutées.

Variante : Position des bras (cf. exercice 1)

**Muscles sollicités :** musculature latérale de flexion du tronc, abdominaux obliques.

#### NL 5. Romp zijdelings heffen horizontaal

**Uitgangspositie:** Het apparaat stabiel opstellen en in horizontale trainingspositie instellen. Hierdoor wordt de moeilijkheidsgraad in vergelijking met de schuine trainingspositie verhoogd. Het beenkussen overeenstemmend met de dijbeenlengte aanpassen, zodat het dijbeen in zijdelingse positie net onder het bekken steunt en het bovenlichaam nog vrij kan bewegen. De benen worden zijdelings onder de kuit aan het voetskussen gefixeerd.

**Bewegingsuitvoering:** Het bovenlichaam uit de schuine positie opzij buigen en daarna weer opheffen. Na het herhalen van de oefening van kant wisselen.

Variatie: Armpositie (zie oefening 1)

**Getrainde spieren:** zijdelingse buigspieren van de romp, schuine buigspieren.

#### E 5. Elevación lateral de tronco, posición horizontal

**Posición inicial:** instalar el aparato de forma estable y ajustarlo en la posición de entrenamiento horizontal. Con ello se incrementa el grado de dificultad respecto a la posición de entrenamiento inclinada. Ajustar el acolchado para las piernas acorde con la longitud del muslo, de modo que el muslo se apoye lateralmente justo por debajo del hueso ilíaco y el tronco pueda moverse libremente. Las piernas están inmovilizadas lateralmente en el acolchado de los pies, por debajo de las pantorrillas.

**Movimiento:** flexionar el tronco lateralmente desde la posición inclinada y luego volver a levantarlo. Después de las repeticiones del ejercicio, cambiar de lado.

Variante: posición de los brazos (véase el ejercicio 1)

**Músculos utilizados:** músculos flexores laterales del tronco, abdominales oblicuos.

#### I 5. Sollevamento del tronco orizzontale

**Posizione di partenza:** Montare l'attrezzo in modo che sia stabile e portarlo nella posizione di allenamento orizzontale. In questo modo si aumenta il grado di difficoltà rispetto alla posizione di allenamento inclinata. Regolare l'imbottitura di appoggio della gamba in base alla lunghezza delle cosce in modo che esse siano, in posizione laterale, appena al di sotto del bacino e il busto possa muoversi liberamente. Le gambe sono fissate lateralmente all'imbottitura dei piedi sotto i polpacci.

**Esecuzione del movimento:** Piegare lateralmente il busto uscendo dalla posizione obliqua, quindi sollevarlo. Cambiare lato dopo le ripetizioni dell'esercizio.



Variatione: Posizione del braccio (v. esercizio 1)

**Muscolatura sollecitata:** muscoli flessori laterali del tronco, muscolatura addominale obliqua.

#### PL 5. Unoszenie tułowia w pozycji poziomej

**Pozycja wyjściowa:** Ustawić przyrząd w stabilny sposób w pozycji treningowej poziomej. Pozycja ta charakteryzuje się wyższym poziomem trudności w porównaniu z pozycją skośną. Wyregulować podpórkę pod nogi odpowiednio do długości ud, aby uda leżały w pozycji bocznej nieznacznie poniżej kości miednicznej, a tułów miał swobodę ruchu. Nogi są podparte z boku pod łydkami o podpórkę stóp

**Wykonywanie ruchów:** Wyginać tułów w bok z pozycji skośnej, a następnie ponownie podnieść. Po wykonaniu serii ćwiczeń zmienić stronę.

Wariant ćwiczenia: Pozycja ramion (patrz ćwiczenie 1)

**Obciążone mięśnie:** boczne mięśnie tułowia, mięśnie skośne brzucha.

#### P 5. Elevação lateral horizontal do tronco

**Posição inicial:** instalar o aparelho em posição segura e ajustar a posição de treino horizontal. Desta forma aumenta o grau de dificuldade em comparação com a posição de treino oblíqua. Ajustar o apoio para as pernas à altura da coxa, de forma que a coxa fique apoiada lateralmente logo abaixo do osso pélvico e a parte superior do tronco possua total mobilidade. As pernas são fixas lateralmente na almofada de pé abaixo da barriga da perna.

**Realização dos movimentos:** flita a parte superior do corpo lateralmente, a partir da posição oblíqua, e volte a levantar. Mude de lado após a repetição do exercício.

Variação: Posição do braço (ver exercício 1)

**Musculatura utilizada:** músculos fletores laterais do tronco, músculos abdominais oblíquos.

#### DK 5. Sidelæns løft af overkroppen, på vandret bænk

**Udgangstilling:** Placer bænken, så den står sikkert, og indstil den, så den er vandret. Det øger sværhedsgraden i forhold til en skrå bænk. Juster benstøtten efter lårrets længde, så lårene støttes i siden lige under bækkenknoglen, og overkroppen kan bevæges frit. Benene fikseres i siden under læggene på fodstøtten.

**Øvelse:** Bøj overkroppen fra den skrå stilling til siden og løft den igen. Når du har gentaget øvelsen et antal gange, skift side.

Variation: Armposition (se øvelse 1)

**Muskler, der trænes:** Overkroppens bøjemuskler i siden, skrå mavemuskler.

#### CZ 5. Zvedání trupu vodorovně do stran

**Výchozí pozice:** Přístroj stabilně umístit a upravit ho vodorovně tréninkové pozice. Tím se stupeň obtížnosti ve srovnání s šikmou tréninkovou pozicí zvyšuje. Polstrování nohou je nastaveno podle délky stehen tak, aby stehno přiléhalo těsně pod pánevní kosti a horní část těla byla stále volně pohyblivá. Nohy jsou na boku pod lýtkem fixovány k polstrování nohou.

**Provedení pohybu:** Horní část těla otáčet z předkolnu do stran a poté znovu zvednout. Po opakování cviku výměna stran.

Obměna: Poloha paží (s. cvičení 1)

**Namáhané svalstvo:** přímé břišní svaly, šikmé břišní svaly

#### RUS 5. Поднятие верхней части туловища в сторону в горизонтальном положении

**Исходное положение:** Установите тренажер в устойчивое положение и переведите его в горизонтальное положение для тренировок. За счет этого повышается уровень сложности по сравнению с наклонным положением для тренировок. Отрегулируйте мягкую опору для ног по длине бедра, так чтобы бедро в боковом положении ложилось на опору как раз под костями таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги зафиксированы валиком для ног чуть ниже икры в боковом положении.

**Выполнение:** Наклоните верхнюю часть туловища в сторону из наклонного положения и затем снова выпрямите. После выполнения повторов поменяйте сторону.

Вариация: положение рук (см. упражнение 1)

**Задействованные мышцы:** боковые мышцы-сгибатели туловища, косые мышцы брюшного пресса.

#### SRB 5. Vodoravno bočno podizanje trupa

**Početni položaj:** Spravu postavite u stabilan položaj i podesite u vodoravan položaj za trening. Na taj način se povećava stepen opterećenja u poređenju sa ukošenim položajem za trening. Ploču oslonca za noge podesiti prema dužini butine, tako da butina usko naleže u bočnom položaju ispod karličnih kosti, a gornji deo tela se i dalje slobodno kreće. Noge su fiksirane bočno ispod listova na ploči za stopala.

**Izvođenje pokreta:** Gornji deo tela iz nagnutog položaja bočno saviti i nakon toga opet podići. Nakon ponavljanja vežbe, promena strana.

Promena: Položaj ruku (vidi vežbu 1)

**Vežba je korisna za:** bočne mišiće pregiba trupa, poprečne mišiće stomaka.

<b>D</b>	Trainingstabelle	<b>S</b> Satzzahl	<b>W</b> Wiederholungen	<b>G</b> Gewicht (kg)
<b>GB</b>	Training table	<b>S</b> Number of sets	<b>W</b> Repetitions	<b>G</b> Weight (kg)
<b>F</b>	Tableau d'entraînement	<b>S</b> Nombre de séances	<b>W</b> Répétitions	<b>G</b> Poids (kg)
<b>NL</b>	Trainingstabel	<b>S</b> Aantal sets	<b>W</b> Herhalingen	<b>G</b> Gewicht (kg)
<b>E</b>	Tabla de entrenamiento	<b>S</b> Ciclos	<b>W</b> Repeticiones	<b>G</b> Peso (kg)
<b>I</b>	Tabella di addestramenti	<b>S</b> Numero di sedute	<b>W</b> Ripetizioni	<b>G</b> Peso (kg)
<b>PL</b>	Tabela treningowa	<b>S</b> Liczba serii	<b>W</b> Powtórzenia	<b>G</b> Waga (kg)
<b>P</b>	Tabela de treino	<b>S</b> Número de séries	<b>W</b> Repetições	<b>G</b> Peso (kg)
<b>DK</b>	Træningstabel	<b>S</b> Antal sæt	<b>W</b> Gentagelser	<b>G</b> Vægt (kg)
<b>CZ</b>	Tréninková tabulka	<b>S</b> Počet sad	<b>W</b> Opakování	<b>G</b> Zátěž (kg)
<b>RUS</b>	Таблица тренировок	<b>S</b> Количество подходов	<b>W</b> Повторы	<b>G</b> Вес (кг)
<b>SRB</b>	Tabela treninga	<b>S</b> Broj serija	<b>W</b> Ponavljanja	<b>G</b> Težina (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. № упражнения Br. vežbe	Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum Дата Datum												
	<b>S</b>												
	<b>W</b>												
	<b>G</b>												
	<b>S</b>												
	<b>W</b>												
	<b>G</b>												
	<b>S</b>												
	<b>W</b>												
	<b>G</b>												
	<b>S</b>												
	<b>W</b>												
	<b>G</b>												
	<b>S</b>												
	<b>W</b>												
	<b>G</b>												
	<b>S</b>												
	<b>W</b>												
	<b>G</b>												
	<b>S</b>												
	<b>W</b>												
	<b>G</b>												