

KETTLER

Trainingsanleitung für Kraftstation MULTIGYM

Art. No.: 07752-800



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

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



Напечатано на бумаге, на 100% изготовленной из макулатуры!
Силовой тренажер MULTIGYM является универсальным и многофункциональным домашним спортивным устройством для оптимальных силовых тренировок.

Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты:

1. Начинаям следует избегать тренировок с большими нагрузками.
2. Во время первых тренировок используйте такой вес, который вы сможете поднять 15 раз без затруднения дыхания.
3. Следите за регулярным ритмом дыхания: выдыхайте при преодолении сопротивления (концентрическая фаза), вдыхайте при опускании снаряда (эксцентрическая фаза). Обязательно избегайте затруднения дыхания.
4. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
5. Все движения необходимо выполнять по полному объему, чтобы избежать укорачивания мышц. Тем не менее, при выполнении упражнений на сгибание и растягивание необходимо обеспечить достаточное напряжение мышц, чтобы снизить нагрузку на суставы.
6. Особое внимание следует уделить стабильности спины. Поэтому на протяжении всей тренировки рекомендуется удерживать постоянное напряжение брюшных мышц.
7. Учтите, что ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте нагрузочное сопротивление только постепенно. Для этого разделите свои тренировки на следующие этапы:

- I. Увеличение частоты тренировок (количество тренировок в неделю)
- II. Повышения объема тренировки (количество подходов на упражнение)
- III. Повышение интенсивности (увеличение веса тренировки)

Важное указание:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, позволяет ли ваше здоровье использовать тренировочную скамью MULTIGYM для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок.

Эти и нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.

Рекомендации для тренировок

Для спортивных и оздоровительных силовых тренировок наиболее подходят тренировки на силовую выносливость и наращивание мышечной массы (тренировки на гипертрофию мышц). Тренировки на силовую выносливость проводятся с небольшим весом (ок. 40-50% от максимальной силы*) и с высокой, но контролируемой, скоростью движений. Число повторений составляет от 16 до 20.

Тренировки на наращивание мышечной массы проводятся с большим весом (ок. 60-80% от максимальной силы*) и с достаточно низкой скоростью движений.

После программы тренировок на силовую выносливость на протяжении ок. 4 недель вполне можно перейти к умеренным тренировкам на наращивание мышечной массы. Как раз в старшем возрасте очень важно сохранить и/или нарастить мышечную массу, чтобы стабилизировать и разгрузить суставы.

* Под максимальной силой подразумевается максимальные личные силовые способности, которые используются для единовременного преодоления тяжелого веса.

Примеры планирования тренировок

Неделя 1-4 силовая выносливость (ок. 40-60% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
2 - 4	16 - 20	60 сек.	Высокая

Неделя 5-8 наращивание мышечной массы (ок. 60-80% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
3 - 4	10 - 14	3 - 4 мин.	Умеренно низкая

Начинайте тренировку всегда с разминки. Используйте перерывы для упражнений на расслабление мышц. Проводите тренировку с помощью MULTIGYM 2-3 раза в неделю и используйте любую возможность дополнить тренировки, например, пешими прогулками, бегом трусцой, ездой на велосипеде, плаванием и пр.

Вы заметите, что регулярные тренировки улучшат ваше физическое состояние и самочувствие.

Предупреждения

Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом новейших норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их. Устройство предназначено исключительно для использования взрослыми людьми.

Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. 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. Устройство никоим образом не предназначено для игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре или их темперамента при обращении с устройством могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена.

Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.

Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет завершен надлежащим образом. При регулярной эксплуатации тренажера, проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1-2 месяца, особенно болты и винты. Для поддержания гарантированных стандартов безопасности изношенные или поврежденные детали должны быть тотчас же заменены.

При использовании коротких гантелей и гантельных дисков следите за правильностью фиксации стопорных колец.

Справа за веžбанье MULTIGYM je svestran multifunkcionalan uređaj za kućno vežbanje i postizanje optimalnog vežbanja s posebnim naglaskom na snagu mišića. Kako biste osigurali da je vaše vežbanje u skladu sa zdravstvenim stanjem vašeg tela molimo vas da pažljivo pročitate sledeća uputstva i da ih se pridržavate:

1. Početnici trebaju izbegavati upotrebu preterano velikog opterećenja.
2. Na početku vežbanja koristite opterećenja koja se koriste za 15 ponavljanja bez otežanog disanja.
3. Uvek pazite na pravilno disanje: izdahnite kada podižete teret (faza koncentracije) i udahnite kada ga spuštate (ekscentrična faza). Izbegavajte disanje uz otežano naprezanje.
4. Pokreti prilikom vežbanja trebaju biti kontinuirani i jednaki a ne nagli ili isprekidani.
5. Pokreti prilikom vežbanja trebaju biti ujednačeni do kraja kako biste izbegli koncentraciju na mišićima. Ipak u položajima savijanja i istezanja, odgovarajuća mišićna napetost je osnovna radi sprečavanja prevelikog naprezanja mišića na pregibima.
6. Međutim, posebnu pažnju obratite na stabilnost leđa. Radi ovoga bi naprezanje abdominalnih mišića trebalo da bude na istom nivou za vreme vežbanja.
7. Ne zaboravite da se vaše tetive i pregibi ne razvijaju brzo poput jačanja i formiranja vaših mišića.

Rezultat: u skladu s programom vežbanja polako povećajte opterećenje. Trening povećavajte postepeno i to sledećim redosledom:

- I. Povećajte frekvenciju vežbanja (broj vežbi nedeljno)
- II. Povećajte količinu vežbanja (broj ponavljanja vežbe)
- III. Povećajte napor vežbanja (povećajte opterećenje vežbanja)

Važno:

Pre početka treninga, potražite mišljenje vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za upotrebu sprave za vežbanje MULTIGYM. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje vašeg programa za trening.

Gore navedeno kao i praćenje uputstva za treniranje prikladno je samo za zdrave osobe.

Preporuka

Vežbe su namenjene povećanju snage i izdržljivosti kao i izgradnji mišićne mase (hipertrofija mišića) i predstavljaju najpodesnije vežbe za unapređenje opšteg zdravstvenog stanja i kondicije. Za pospešivanje snage i izdržljivosti vežbajte s manjim opterećenjem (otprilike 40-50% maksimalne snage*), brzina pokreta treba biti ujednačena i kontrolisana. Broj ponavljanja treba biti između 16 i 20.

Za vežbe namenjene povećanju mišićne mase koristite veća opterećenja (otprilike 60-80% maksimalne snage*) uz malu brzinu pokreta. Nakon otprilike 4 nedelje vežbanja jačine i izdržljivosti odredite umeren program za vežbanje i povećanje mišićne mase. Za starije osobe je naročito važno da očuvaju i povećaju mišićnu masu kako bi stabilizovali i smanjili naprezanja u pregibnim mišićima.

* Maksimalna snaga pojedinca ovde je definisana kao napor koji vi kao pojedinac morate da izvršite kako biste nadjačali veliko opterećenje.

Raspored za jednostavno treniranje:

Trening izdržljivosti u trajanju od 1 do 4 nedelje (oko 40-60% mišićne snage)

Seriya	Ponavljanja	Odmor	Brzina pokreta
2 - 4	16 - 20	60 sek.	Žustro

Trening izdržljivosti u trajanju od 5 do 8 nedelja (oko 60-80% mišićne snage)

Seriya	Ponavljanja	Odmor	Brzina pokreta
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Umereno

Trening uvek započnite vežbama za zagrevanje. Za vreme vežbanja pravite male pauze. Vežbajte 2 do 3 puta nedeljno s MULTIGYM i iskoristite priliku da povećate program vežbanja, npr. dugim šetnjama, džogiranjem, vožnjom bicikla, plivanjem, itd. Ubrzo ćete primetiti kao redovnim vežbanjem povećavate fizičku kondiciju kao i osećaj napretka.

Oprez

Koristite spravu koja je dizajnirana i konstruisana prema najnovijim bezbednosnim standardima. Moguće opasne tačke, koje bi mogle da izazovu povredu, izbegnute su na najbolji mogući način. Pored toga, sprava je predviđena za upotrebu odraslih osoba.

Pogrešan ili preterano naporan trening može da dovede do narušavanja zdravlja. 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.

Ova spava nije igračka. Molimo, imajte na umu da proizvođač nije odgovoran za nepredviđene situacije i opasnosti ako do njih dođe zbog upotrebe sprave od strane dece.

Ako ipak deci dozvolite pristup spravi, uputite ih u pravilnu upotrebu i ukažite im na opasne situacije.

Sklopanje sprave prepustite odrasloj osobi. Pobrinite se da ne koristite spravu dok ne bude u potpunosti sklopljena. Prilikom upotrebe za redovno treniranje/vežbanje preporučujemo vam da na svakih 1 do 2 meseca proverite sve delove sprave a posebno vijke, matice, zavrtnje i uža. Radi očuvanja predviđenog nivoa bezbednosti ne koristite spravu ako su njeni delovi istrošeni i odmah zamenite istrošene delove.

Prilikom upotrebe tegova sa diskovima, pobrinite se da su alke za blokadu istih pravilno osigurane.

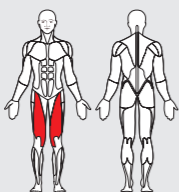


D 1. Bein Strecken

Ausgangsposition: Rücken gerade an das Polster anlehnen. Untere Curl-Rolle oberhalb des Sprunggelenks, Fußspitze anziehen. Kniegelenksachse auf Höhe der Geräteachse.

Bewegungsausführung: Bein strecken, anschließend kontrolliert absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker



GB 1. Leg Extension

Starting position: upright posture with back against back rest. The lower curl roller is just above the ankle joint. Raise tip of foot. Axis of knee joint at level of apparatus axis.

Movement: Stretch leg then lower it slowly again.

Muscles used: Leg-stretching muscles

F 1. Extension des jambes

Position de départ: adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Rouleau inférieur à curls, au-dessus de l'articulation de la cheville, pointe des pieds tirée vers l'arrière. Axe de l'articulation du genou à hauteur de l'axe de l'appareil.

Exécution du mouvement: étirez les jambes, abaissez-les ensuite de façon contrôlée.

Muscles sollicités: quadriceps

NL 1. Beenstrekken

Uitgangspositie: de rug recht tegen het kussen plaatsen. De onderste curl-rol boven het spronggewricht plaatsen, de punt van de voet aangespannen. De as van het kniegewricht ter hoogte van de as van het apparaat.

Beweging: been strekken en vervolgens gecontroleerd laten zakken.

Gebruikte spieren: dijbeenspieren

E 1. Extensión de piernas

Posición inicial: apoyar la espalda derecha contra el respaldo. Barra de curl inferior por encima de la articulación tibiotarsiana, alzar la punta del pie. Eje de la rodilla a la altura del eje del aparato.

Movimiento: estirar la pierna y bajarla de forma controlada.

Músculos trabajados: extensores de pierna

I 1. Estensione gambe

Posizione di partenza: tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Il rullo curl inferiore è al di sopra della caviglia, tendere le punte dei piedi. L'asse dell'articolazione delle ginocchia è all'altezza dell'asse dell'attrezzo.

Esecuzione del movimento: tendere le gambe poi abbassarle in modo controllato.

Muscolatura sollecitata: estensore della gamba



PL 1. Prostowanie nóg

Pozycja wyjściowa: opieramy wyprostowane plecy na oparciu. Wkładamy nogi pod dolny uchwyt powyżej stawu skokowego, przyciągamy palce do siebie. Oś kolan znajduje się na wysokości osi urządzenia.

Wykonywanie ruchów: prostujemy nogę, następnie w kontrolowany sposób opuszczamy.

Obciążone mięśnie: mięsień czworogłowy uda

P 1. Extensão de pernas

Posição inicial: encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Os rolos inferiores devem ficar por cima dos tornozelos. Estique as pontas dos pés. O eixo da articulação dos joelhos deve estar ao mesmo nível do eixo do aparelho.

Execução do movimento: estique as pernas, descendo-as, de seguida, controladamente.

Músculos trabalhados: músculos tensores das pernas

DK 1. Benstræk

Udgangsstilling: Læn dig med ryggen mod rygstøtten. Placer nederste curl-rulle over anklen, løft fodspidserne. Knæleddet skal være i højde med maskinens akse.

Øvelse: Stræk benene, og sænk dem så langsomt igen.

Muskler, der trænes: Benenes strækkeskæmuskler

CZ 1. Přednožování

Výchozí poloha: Záda opřete zpříma o polstrování. Spodní otočná opěrka nad patním kloubem, špičku chodidla přitáhněte. Osa kolenního kloubu ve výši osy zařízení.

Provedení pohybu: Přednožte a následně nohu kontrolovaně pusťte dolů.

Namáhané svalstvo: Natahovače nohou

RUS 1. Выпрямление ног

Исходное положение: Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Нижний валик блока для ног над голеностопным суставом. Носки ног на себя. Ось коленных суставов на уровне оси тренажера.

Выполнение: Выпрямите ноги, затем медленно опустите.

Задействованные мышцы: Мышцы-разгибатели

SRB 1. Ekstenzija nogu

Položaj za početak vežbanja: Ispravite se i naslonite se na naslon za leđa. Donji valjak postavite iznad gležnja nogu i povucite prste na nogama prema sebi. Osovina kolena treba da bude u ravni sa osovinom sprave.

Vežba: Ispružite noge a zatim ih polako spustite.

Vežba je korisna za: istezanje mišića nogu.

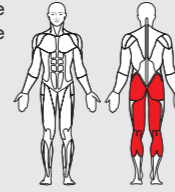


D 2. Beinbeugen

Ausgangsposition: Stand mit Gesicht zum Gerät. Untere Curl-Rolle auf Höhe der Achillessehne. Obere Curl-Rolle über der Kniescheibe. Fußspitzen angezogen.

Bewegungsausführung: Ferse zum Gesäß ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinbeuger, Gesäßmuskulatur



GB 2. Leg Curl

Starting position: Stand facing the apparatus. The lower curl roller is at the level of the Achilles tendon. The upper curl roller is just above the knee cap. The tips of the feet are raised.

Movement: Pull the ankle up towards the seat.

Muscles used: Leg-bending muscles, seat muscles

F 2. Flexion des jambes

Position de départ : debout, le visage tourné vers l'appareil. Rouleau inférieur à curls à hauteur du tendon d'Achille. Rouleau supérieur à curls au-dessus de la rotule. Pointes des pieds tirées vers l'arrière.

Exécution du mouvement : tirez le talon vers le fessier.

Muscles sollicités : ischio-jambiers, muscles fessiers

NL 2. Beenbuigen

Uitgangspositie: met het gezicht naar het apparaat gaan staan. De onderste curl-rol ter hoogte van de achillespees. Bovenste curl-rol boven de knieschijf. De punt van de voet aangespannen. **Beweging:** de hiel naar het achterwerk trekken.

Gebruikte spieren: hamstrings, bilspieren

E 2. Flexión de piernas

Posición inicial: colocarse con la cara hacia el aparato. Barra de curl inferior a la altura del tendón de Aquiles. Barra de curl superior por encima de la rótula. Alzar la punta del pie.

Movimiento: tirar del talón hacia los glúteos.

Músculos trabajados: flexores de pierna, músculos glúteos

I 2. Flessione gambe

Posizione di partenza: in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Il rullo curl inferiore è all'altezza del tendine d'Achille. Il rullo curl superiore è al di sopra della rotula. Le punte dei piedi sono tese.

Esecuzione del movimento: tirare il tallone verso i glutei.

Muscolatura sollecitata: flessore della gamba, muscolatura dei glutei



PL 2. Uginanie nóg

Pozycja wyjściowa: stoimy zwróceniu twarzą do urządzenia. Dolny uchwyt pod nogi znajduje się na wysokości ścięgna Achillesa. Górny uchwyt pod nogi znajduje się powyżej rzepki. Palce stóp przyciągamy do siebie.

Wykonywanie ruchów: przyciągamy piętę do pośladków.

Obciążone mięśnie: mięsień dwugłowy uda, mięśnie pośladków

P 2. Flexão das pernas

Posição inicial: ponha-se de pé, virado de frente para o aparelho. O rolo inferior fica à altura do tendão de Aquiles. O rolo superior fica por cima da rótula do joelho. Estique as pontas dos pés.

Execução do movimento: puxe o calcanhar para cima.

Músculos trabalhados: músculos flexores das pernas, músculos glúteos

DK 2. Benbøj

Udgangsstilling: Stil dig med ryggen mod maskinen. Nederste curl-rulle skal være på højde med achillesenen. Øverste curl-rulle skal være over knæskallen. Fodspidserne skal være løftede.

Øvelse: Løft hælen op mod bagdelen.

Muskler, der trænes: Benenes bøjemuskler, sædemuskler

CZ 2. Zakopávání ve stoje

Výchozí poloha: Postoj obličejem ke stanici. Spodní otočná opěrka ve výši achilovky. Horní otočná opěrka nad kolenní čáškou. Špička chodidla přitážená.

Provedení pohybu: Patu přitáhněte až k hýždí.

Namáhané svalstvo: Ohýbače nohy, sedací svalstvo

RUS 2. Сгибание ног

Исходное положение: Встаньте лицом к тренажеру. Нижний валик блока для ног на уровне ахиллова сухожилия. Верхний валик блока для ног над надколенником. Носки ног на себя.

Выполнение: Согните ногу в колене.

Задействованные мышцы: Мышцы-сгибатели, ягодичные мышцы

SRB 2. Fleksija nogu

Položaj za početak vežbanja: Stanite ispred sprave za vežbanje. Donji roler postavite u ravninu s Ahilovom tetivom. Gornji roler postavite iznad čašice kolena. Podignite vrhove prstiju na nozi prema sebi.

Vežba: Vucite gležanj prema sedištu.

Vežba je korisna za: pregibne mišiće nogu, mišiće stražnjice



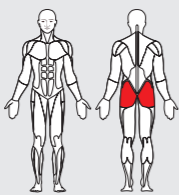
D 3. Hüftstrecken am Seilzug

Ausgangsposition: Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Stand mit dem Gesicht zum Gerät. Oberkörper leicht vorgeneigt. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks.

Bewegungsausführung: Bein gestreckt von vorne nach hinten führen.

Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)!

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur



GB 3. Hip Extension with rope pulley

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand facing the apparatus with the torso leaning slightly forward. The foot loop is above the ankle joint.

Movement: Move the stretched leg backwards. Avoid forming a hollow back (keep the belly muscles tense).

Muscles used: Seat muscles

F 3. Extension de la hanche au câble de traction

Position de départ: accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Debout, le visage tourné vers l'appareil. Le haut du corps légèrement penché en avant. Bracelets à la cheville au-dessus de l'articulation de la cheville.

Exécution du mouvement: faites un mouvement de balancement d'avant en arrière, la jambe tendue.

Évitez de creuser le dos (tendez les muscles abdominaux)!

Muscles sollicités: muscles fessiers

NL 3. Heupstrekken met de kabels

Uitgangspositie: voelut aan de onderste kabel haken. Met het gezicht naar het apparaat gaan staan, het bovenlichaam licht naar voren gebogen. Voelut boven het spronggewricht plaatsen.

Beweging: het been gestrekt van voor naar achter bewegen. Een holle rug vermijden (buikspiieren aanspannen)!

Gebruikte spieren: bilspieren

E 3. Extensión de cadera en la tracción por cable

Posición inicial: colgar el estribo del pie de la tracción por cable inferior. Colocarse con la cara hacia el aparato. Inclinar el torso ligeramente hacia adelante. Estribos de los pies por encima de la articulación tibiotarsiana.

Movimiento: pasar la pierna estirada de delante hacia atrás. ¡Evite la lordosis (tensar los músculos abdominales)!

Músculos trabajados: músculos glúteos

I 3. Stiramento bacino alla fune

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. In piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Il busto è leggermente inclinato in avanti. La cinghia è al di sopra della caviglia.

Esecuzione del movimento: sollevare la gamba dietro. Evitare di inarcare la schiena (tendere la muscolatura addominale)!

Muscolatura sollecitata: muscolatura dei glutei



PL 3. Prostowanie bioder na wyciągu linowym

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stajemy twarzą do urządzenia. Tułów pochylamy lekko do przodu. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego.

Wykonywanie ruchów: prowadzimy wyprostowaną nogę od przodu do tyłu. Unikać wklęsłego wygięcia krzyża (napiąć mięśnie brzucha)!

Obciążone mięśnie: mięśnie pośladków

P 3. Extensão dos quadris com cabo de tracção

Posição inicial: Enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Ponhase de pé, virado de frente para o aparelho. Incline o tronco ligeiramente para a frente. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

Execução do movimento: puxe a perna esticada da frente para trás. Evite curvar a coluna (tensione os abdominais)!

Músculos trabalhados: músculos glúteos

DK 3. Hoftestræk med kabeltræk

Udgangstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ansigtet mod maskinen. Overkroppen skal være let foroverbøjet. Fodstropperne skal sidde over anklen.

Øvelse: Før det strakte ben tilbage. Undgå at svaje i ryggen (spænd mavemusklerne)!

Muskler, der trænes: Sædemuskler

CZ 3. Zanožování s lanovým tahem

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postoj obličejem ke stanici. Horní část těla mírně předkloněna. Nožní pouta nad patním kloubem.

Provedení pohybu: Napnutou nohou pohybujte vpřed a vzad. Vyhněte se prohnutí bederní páteře (napněte břišní svalstva)!

Namáhané svalstvo: Sedací svalstvo

RUS 3. Тяга троса с отведением ноги назад

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте лицом к тренажеру. Туловище слегка наклонено вперед. Петля для голени над голеностопным суставом.

Выполнение: Выпрямив ногу, отведите ее назад. Избегайте прогиба туловища (держите мышцы пресса напряженными)!

Закрепленные мышцы: Ягодичные мышцы

SRB 3. Ekstenzija bedara povlačenjem uža

Položaj za početak vežbanja: Prikačite omču oko noge na dolje uža za povlačenje. Stanite ispred sprave za vežbanje. Malo se nagnite telom prema napred. Postavite omču za nogu iznad gležnja.

Vežba: Gurnite ispruženu nogu unazad. Ispravite leđa (zategnite stomachne mišiće)!

Vežba je korisna za: mišiće stražnjice

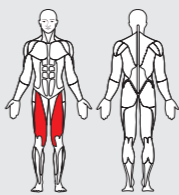


D 4. Hüftbeugen am Seilzug

Ausgangsposition: Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Stand mit dem Rücken zum Gerät. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks anlegen.

Bewegungsausführung: Das gestreckte Bein im Hüftgelenk abwinkeln. Anschließend das Gewicht kontrolliert absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Oberschenkelstrecker



GB 4. Hip Flexion with rope pulley

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand with the back to the apparatus. The foot loop is above the ankle joint.

Movement: Lift the stretched leg up from the hip. Then lower the weight slowly again.

Muscles used: Hip-bending muscles, thigh-stretching muscles

F 4. Flexion de la hanche au câble de traction

Position de départ: accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Debout, le dos tourné vers l'appareil. Mettez les bracelets à la cheville au-dessus de l'articulation de la cheville.

Exécution du mouvement: pliez, la jambe tendue, dans l'articulation de la hanche. Puis abaissez le poids de façon contrôlée.

Muscles sollicités: muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la cuisse

NL 4. Heupbuigen met de kabels

Uitgangspositie: voelut aan de onderste kabel haken. Met de rug naar het apparaat gaan staan. Voelut boven het spronggewricht plaatsen.

Beweging: het been gestrekt van achter naar voor bewegen. Vervolgens het gewicht gecontroleerd laten zakken.

Gebruikte spieren: heupspiieren en dijbeenspiieren

E 4. Flexión de cadera en la tracción por cable

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Colocarse con la espalda hacia el aparato. Estribos de los pies por encima de la articulación tibiotarsiana.

Movimiento: doblar la pierna estirada por la articulación de la cadera. A continuación bajar el peso de forma controlada.

Músculos trabajados: flexores de cadera, extensores del muslo

I 4. Flessione bacino alla fune

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. In piedi con la schiena rivolta all'attrezzo. Posizionare la cinghia al di sopra della caviglia.

Esecuzione del movimento: oscillare la gamba tesa all'altezza dell'articolazione del bacino. Successivamente abbassare il peso in modo controllato.

Muscolatura sollecitata: flessore del bacino, estensore della coscia



PL 4. Uginanie bioder na wyciągu linowym

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stajemy plecami do urządzenia. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego.

Wykonywanie ruchów: uginamy wyprostowaną nogę w biodrze. Następnie w kontrolowany sposób opuszczamy obciążenie.

Obciążone mięśnie: mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

P 4. Flexão dos quadris com cabo de tracção

Posição inicial: Enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Ponhase de pé, virado de costas para o aparelho. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

Execução do movimento: dobre a perna esticada pelos quadris. De seguida, desça a carga controladamente.

Músculos trabalhados: músculos flexores do quadril, músculos tensores das coxas

DK 4. Hoftebøj med kabeltræk

Udgangstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ryggen mod maskinen. Placer fodstroppen lige over anklen.

Øvelse: Løft det strakte ben frem ved at bøje i hofteleddet. Sænk derefter vægten langsomt.

Muskler, der trænes: Hoftebøjere, lårenes strækemuskler

CZ 4. Přednožování s lanovým tahem

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postoj zády ke stanici. Nožní pouta upevněte nad patním kloubem.

Provedení pohybu: Natáhnoutou nohou přednožte. Návazně závaží kontrolovaně spustě.

Namáhané svalstvo: Kyčelní ohýbače, stehenní natahovače

RUS 4. Тяга троса с отведением ноги вперед

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте спиной к тренажеру. Петля для голени над голеностопным суставом.

Выполнение: Выпрямив ногу, поднимите перед собой. Затем медленно уменьшите нагрузку.

Закрепленные мышцы: Передняя и задняя группа мышц бедра

SRB 4. Fleksija bedra povlačenjem uža

Položaj za početak vežbanja: Prikačite omču oko noge na donje uža za povlačenje. Leđima okrenuti stanite ispred sprave za vežbanje. Postavite omču za nogu malo iznad gležnja.

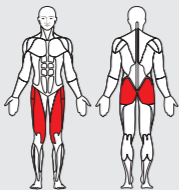
Vežba: Podignite ispruženu nogu iz kuka. Zatim polako spustite teret.

Vežba je korisna za: pregibne mišiće bedara, mišiće za istezanje bedara



D 5. Abduktor Flexion sitzend

Ausgangsposition: Fußschleufe am unteren Seilzug einhängen. Seitlich zum Gerät setzen. Fußschleufe am geräfernen Bein anbringen. Gerätnahes Bein anwinkeln.
Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.
Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 5. Abductor Flexion, seated

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Sit on floor with apparatus at the side. Attach the loop to the leg furthest away from the apparatus. Raise the knee of the other leg off the floor.
Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.
Muscles used: Abductor, hip-bending and leg-stretching muscles

F 5. Abducteur, en position assise

Position de départ: accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Mettez-vous assis à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe éloignée de l'appareil. Pliez la jambe proche de l'appareil.
Exécution du mouvement: éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.
Muscles sollicités: abducteur, muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la jambe

NL 5. Adductor flex zittend

Uitgangspositie: voeluis aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voeluis aan het buitenste been bevestigen. Het andere been buigen.
Beweging: het been met de voeluis tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.
Gebruikte spieren: adductoren, heupspieren en dijbeenspieren

E 5. Flexión del abductor, sentado

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sentarse lateralmente respecto al aparato. Llevar el estribo del pie hacia la pierna más alejada del aparato. Doblar la pierna más cercana al aparato.
Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.
Músculos trabajados: abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

I 5. Flessione abduttore da seduti

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. Sedere lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba lontana dall'attrezzo. Flettere la gamba vicina all'attrezzo.
Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.
Muscolatura sollecitata: abduttore, flessore del bacino, estensore della gamba



PL 5. Odwodzenie w pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Usiąść bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrzną nogę (oddaloną od urządzenia).
Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.
Obciążone mięśnie: mięsień odwodzący, mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

P 5. Abdução e flexão, sentado

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Sente-se de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho.
Execução do movimento: Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.
Músculos trabalhados: abdutores, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

DK 5. Abduktion, siddende

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Sæt dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen.
Øvelse: Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.
Muskler, der trænes: Abduktorer, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

CZ 5. Posilování abduktoru vsedě

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Posadte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, vzdálenější od přístroje.
Provedení pohybu: Nohou s poutem uoňte stranou proti odporu zařízení.
Namáhané svalstvo: Abduktor, kyčelní ohýbače, napínače nohou

RUS 5. Отведение ноги в положении сидя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Сядьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.
Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.
Задействованные мышцы: Отводящая мышца, задняя группа мышц бедра, мышцы разгибатели

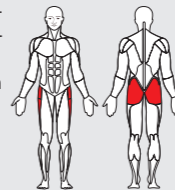
SRB 5. Istezanje abduktora u sedećem položaju

Položaj za početak vežbanja: Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Sednite na pod pored sprave. Stavite omču na nogu malo dalje od sprave.
Vežba: Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.
Vežba je korisna za: abduktor, pregibne mišiće bedara, istezanje mišića nogu.



D 6. Abduktor Flexion stehend

Ausgangsposition: Fußschleufe am unteren Seilzug einhängen. Seitlich zum Gerät stellen. Fußschleufe am geräfernen Bein anbringen.
Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.
Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Gesäßmuskulatur



GB 6. Abductor Flexion, standing

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the leg furthest away from the apparatus.
Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.
Muscles used: Abductor, seat muscles

F 6. Abducteur, en position debout

Position de départ: accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe éloignée de l'appareil.
Exécution du mouvement: éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.
Muscles sollicités: abducteur, muscles fessiers

NL 6. Adductor flex staand

Uitgangspositie: voeluis aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan staan. Voeluis aan het buitenste been bevestigen.
Beweging: het been met de voeluis tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.
Gebruikte spieren: adductoren, bilspieren

E 6. Flexión del abductor, de pie

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sitarse de pie lateralmente junto al aparato. Llevar el estribo del pie hacia la pierna más alejada del aparato.
Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.
Músculos trabajados: abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

I 6. Flessione abduttore in piedi

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. Posizionarsi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba lontana dall'attrezzo.
Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.
Muscolatura sollecitata: abduttore, muscolatura dei glutei



PL 6. Odwodzenie w pozycji stojącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stanąć bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrzną nogę (oddaloną od urządzenia).
Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.
Obciążone mięśnie: mięsień odwodzący, mięśnie pośladków

P 6. Abdução e flexão, em pé

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se em pé, de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho.
Execução do movimento: Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.
Músculos trabalhados: abdutores, músculos glúteos

DK 6. Abduktion, stående

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen.
Øvelse: Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.
Muskler, der trænes: Abduktorer, sædemuskler

CZ 6. Posilování abduktoru ve stoje

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postavte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, vzdálenější od přístroje.
Provedení pohybu: Nohou s poutem uoňte stranou proti odporu zařízení.
Namáhané svalstvo: Abduktor, sedací svalstvo

RUS 6. Отведение ноги в положении стоя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.
Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.
Задействованные мышцы: Отводящая мышца, ягодичные мышцы

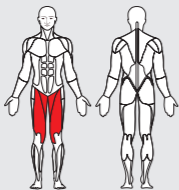
SRB 6. Istezanje abduktora u uspravnom položaju

Položaj za početak vežbanja: Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na nogu malo dalje od sprave.
Vežba: Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.
Vežba je korisna za: abduktor, mišiće stražnjice



D 7. Adduktor Flexion sittend

Ausgangsposition: Fußschlaufe am unteren Seilzug einhängen. Seitlich zum Gerät im Grätschsitz setzen. Fußschlaufe am gerätenahen Bein anbringen.
Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschlaufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.
Beanspruchte Muskulatur: Adduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 7. Adductor Flexion, seated

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Sit on floor with apparatus at the side with the legs apart. Attach the loop to the leg nearest to the apparatus.
Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.
Muscles used: Adductor, hip-bending and leg-stretching muscles

F 7. Adducteur, en position assise

Position de départ : accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Mettez-vous assis, les jambes écartées. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe proche de l'appareil.
Exécution du mouvement : éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.
Muscles sollicités : adducteur, muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la jambe

NL 7. Adductor flex zittend

Uitgangspositie: voeluis aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voeluis aan het binnenste been bevestigen.
Beweging: het been met de voeluis tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.
Gebruikte spieren: adductoren, heupspiieren en dijbeenspiieren

E 7. Flexión del abductor, sentado

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sentarse con las piernas abiertas hacia el aparato. Llevar el estribo del pie a la pierna más cercana al aparato.
Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.
Músculos trabajados: abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

I 7. Flessione adduttore da seduti

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. Sedere a gambe divaricate lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.
Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia oltre la resistenza.
Muscolatura sollecitata: adduttore, flessore del bacino, estensore della gamba



PL 7. Przywodzenie w pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na hak dolnego wyciągu. Usiąść w rozkroku bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na wewnętrzną nogę (bliżej względem urządzenia).
Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.
Obciążone mięśnie: mięsień przywodzący, mięsień biodrowy, mięsień czworołkowy uda

P 7. Adução e flexão, sentado

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Sentese de lado para o aparelho, com as pernas abertas. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais perto do aparelho.
Execução do movimento: faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.
Músculos trabalhados: Abdutores, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

DK 7. Adduktion, siddende

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Sæt dig med spredte ben ved siden af maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er placeret ind mod maskinen.
Øvelse: Før benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.
Muskler, der trænes: Adduktorer, hoftebøjere, benets strækemuskler

CZ 7. Posilování adduktoru vsedě

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Posadte se bokem k věži v rozkrocném sedu. Nožní pouto umístěte na nohu, blíže k přístroji.
Provedení pohybu: Nohou s poutem vedte proti odporu zařízení.
Namáhané svalstvo: Adduktor, kyčelní ohýbače, napínače nohou

RUS 7. Приведение ноги в положении сидя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Сядьте к тренажеру боком, ноги врозь. Петля для голени на ближней от тренажера ноге.
Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.
Задействованные мышцы: Приводящая мышца, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели

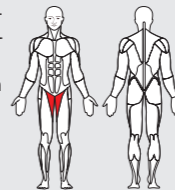
SRB 7. Istezanje abduktora u sedećem položaju

Položaj za početak vežbanja: Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Sednite na pod pored sprave i raširite noge. Stavite omču na nogu do sprave.
Vežba: Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.
Vežba je korisna za: abduktor, pregibne mišiće bedara, istezanje mišića nogu.



D 8. Adduktor Flexion stehend

Ausgangsposition: Fußschlaufe am unteren Seilzug einhängen. Seitlich zum Gerät stehen. Fußschlaufe am gerätenahen Bein anbringen.
Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschlaufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.
Beanspruchte Muskulatur: Adduktor



GB 8. Adductor Flexion, standing

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the leg nearest to the apparatus.
Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.
Muscles used: Adductor

F 8. Adducteur, en position debout

Position de départ: accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe proche de l'appareil.
Exécution du mouvement: éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.
Muscles sollicités: adducteur

NL 8. Adductor flex staand

Uitgangspositie: voeluis aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan staan. Voeluis aan het binnenste been bevestigen.
Beweging: het been met de voeluis tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.
Gebruikte spieren: adductoren

E 8. Flexión del abductor, de pie

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sitarse de pie hacia el aparato. Llevar el estribo del pie a la pierna más cercana al aparato.
Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.
Músculos trabajados: abductores

I 8. Flessione adduttore in piedi

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. Posizionarsi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.
Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia oltre la resistenza.
Muscolatura sollecitata: adduttore



PL 8. Przywodzenie w pozycji stojącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na hak dolnego wyciągu. Stanąć bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na wewnętrzną nogę (bliżej względem urządzenia).
Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.
Obciążone mięśnie: mięsień przywodzący

P 8. Adução e flexão, em pé

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se em pé, de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais perto do aparelho.
Execução do movimento: faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.
Músculos trabalhados: Abdutores

DK 8. Adduktion, stående

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er placeret ind mod maskinen.
Øvelse: Før benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.
Muskler, der trænes: Adduktorer

CZ 8. Posilování adduktoru ve stoje

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postavte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, blíže k přístroji.
Provedení pohybu: Nohou s poutem vedte proti odporu zařízení.
Namáhané svalstvo: Adduktor

RUS 8. Приведение ноги в положении стоя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на ближней от тренажера ноге.
Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.
Задействованные мышцы: Приводящая мышца

SRB 8. Istezanje abduktora u uspravnom položaju

Položaj za početak vežbanja: Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na nogu do sprave.
Vežba: Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.
Vežba je korisna za: abduktor

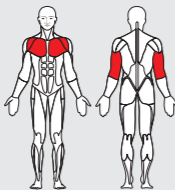


D 9. Bankdrücken

Ausgangsposition: Sitzhöhe einstellen, dass sich die Stembügel auf Brusthöhe befinden. Den Rücken gerade an das Polster lehnen.

Bewegungsausführung: Den Stembügel nach vorne drücken, Ellenbogen NICHT durchdrücken, anschließend auf Brusthöhe absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur



GB 9. Benchpress

Starting position: Set the height of the seat so that the push bars are at chest height. Lean the back upright against the backrest.

Movement: Press the bars forward. Do not straighten the arms fully at the elbows. Then lower the bars back to chest level.

Muscles used: Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

F 9. Développé-assis

Position de départ: réglez la hauteur du siège de façon à ce que les étriers d'appui se trouvent à hauteur de poitrine. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré.

Exécution du mouvement: pressez l'étrier d'appui vers l'avant, ne pressez pas les coudes à fond, puis abaissez-le à hauteur de la poitrine.

Muscles sollicités: muscles pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs

NL 9. Bankdrukken

Uitgangspositie: zithoogte instellen, zodat de stembeugel zich op borsthoogte bevindt. De rug recht tegen het kussen plaatsen.

Beweging: de stembeugel naar voren drukken, de ellebogen NIET doorstrekken. Vervolgens tot borsthoogte laten zakken.

Gebruikte spieren: borstspieren, triceps, voorste schouderpijpen

E 9. Press de banca

Posición inicial: ajustar la altura del asiento de modo que el arco de apoyo se encuentre a la altura del pecho. Apoyar la espalda derecha contra el respaldo.

Movimiento: presionar el arco de apoyo hacia adelante, NO tender los codos, finalmente bajar a la altura del pecho.

Músculos trabajados: pectorales, triceps, hombros delanteros

I 9. Benchpress

Posizione di partenza: regolare l'altezza del sedile in modo che le staffe si trovino all'altezza del petto. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale.

Esecuzione del movimento: premere la staffa in avanti, NON premere sui gomiti, poi riportarla all'altezza del petto.

Muscolatura sollecitata: pettorali, tricipiti, muscolatura anteriore delle spalle



PL 9. Wyciskanie z ławki

Pozycja wyjściowa: ustawić wysokość siedziska tak, aby uchwyty atlasu znalazły się na wysokości piersi. Wyprostowane plecy oprzeć na oparciu.

Wykonywanie ruchów: objąć uchwyty i wycisnąć do przodu, NIE prostować zbyt mocno łokci, następnie opuszczać na wysokość piersi.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, triceps, przednie mięśnie barkowe

P 9. Supino sentado no banco

Posição inicial: ajuste a altura do banco, de modo que o arco de apoio fique à altura do peito. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado.

Execução do movimento: empurre o arco de apoio para a frente, NÃO estique completamente os cotovelos e volte a puxar o arco para o peito.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, tríceps, músculos deltóides frontais

DK 9. Bænkpres

Udgangsstilling: Indstil sædets høje, så bæjlen er på højde med brystkassen. Læn dig med ryggen ret mod rygstøtten.

Øvelse: Pres bæjlen fremad uden at strække helt ud i albuerne og sænk den så ned til brysthøjde.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, triceps, forreste skuldermuskler

CZ 9. Benchpress

Výchozí poloha: Nastavte výšku sedáku, aby byly přivrátné rukojeti ve výši prsou. Zada opřete zpřímá o polstrovaní.

Provedení pohybu: Přivrátné rukojeti zatlačte dopředu, loket NEPROTLAČUJTE, následně spusťte rukojeti do výše prsou.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps, přední ramenní svalstvo

RUS 9. Жим сидя

Исходное положение: Отрегулируйте высоту сиденья, чтобы опорные ручки находились на уровне груди. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья.

Выполнение: Отведите рукоятки от себя, НЕ разгибая руки в локтях полностью, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Мышцы груди, трехглавая мышца и мышцы плеч

SRB 9. Potisak na ravnoj klupi

Položaj za početak vežbanja: Podesite visinu sedišta tako da su ručke za potisak u nivou grudi. Ispravite se i oslonite ruke na naslon za ruke.

Vežba: Gurnite ručke napred i ne ispravljajte ruke do kraja u laktu a zatim vraćite ručke nazad u nivou grudi.

Vežba je korisna za: mišiće grudnog koša, tricepse, prednje mišiće ramena.

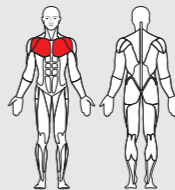


D 10. Butterfly

Ausgangsposition: Trainingsbügel für Butterfly einstellen. Aufrechter Sitz, Rücken lehnt am Rückenpolster. Mit variabler Sitzhöhe trainierbar. Ellenbogen über Schultergelenk -> Beanspruchung des oberen Brustanteils. Ellenbogen unter Schultergelenk -> Beanspruchung des unteren Brustanteils.

Bewegungsausführung: Die Armpolster werden von außen umfasst und mit der Innenseite der Unterarme zusammengeführt. Wirbelsäule soll während der Bewegungsausführung Kontakt zum Polster haben. Blickrichtung geradeaus.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 10. Butterfly

Starting position: Set the exercising bars for the butterfly. Upright position with back against backrest. Also possible at various exercising heights. Elbows above shoulder joint -> exercises upper chest muscles. Elbows below shoulder joint -> exercises lower chest muscles.

Movement: Grasp the arm rests from the outside and press them together with the inside of the lower arms. The spine must remain in contact with the backrest during the entire movement. Face forward during the entire movement.

Muscles used: Chest muscles, front shoulder muscles

F 10. Butterfly

Position de départ: réglez l'étrier d'entraînement pour le butterfly. Assis le haut du corps dressé, le dos contre le dossier rembourré. Entraînement réalisable avec une hauteur de siège variable. Coudes au-dessus des articulations des épaules -> Sollicitation de la partie supérieure des pectoraux. Coudes en dessous des articulations des épaules -> Sollicitation de la partie inférieure des pectoraux.

Exécution du mouvement: les manchons rembourrés pour les bras sont saisis depuis l'extérieur et ramenés l'un vers l'autre avec le côté intérieur des avant-bras. La colonne vertébrale doit être en contact avec le dossier rembourré pendant l'exécution du mouvement. Regardez droit devant.

Muscles sollicités: muscles pectoraux, deltoïdes antérieurs

NL 10. Butterfly

Uitgangspositie: de trainingsbeugel voor butterfly instellen. Rechtop gaan zitten met de rug tegen het kussen. Trainen met variabele zithoogte mogelijk. Ellebogen boven het schoudergewricht -> trainen van het bovenste borstdeel. Ellebogen onder het schoudergewricht -> trainen van het onderste borstdeel.

Beweging: de armkussens worden aan de buitenzijde vastgepakt en met de binnenzijde van de onderarm naar elkaar gedrukt. De wervelkolom dient tijdens de training contact met het kussen te behouden. Zichrichting voorwaarts.

Gebruikte spieren: borstspieren, voorste schouderpijpen



E 10. Butterfly

Posición inicial: ajustar la horquilla de entrenamiento para butterfly Sentarse con la espalda recta apoyada en el respaldo. Posibilidad de entrenamiento variando la altura del asiento. Codo por encima del hombro -> entrenamiento de la parte superior del pecho. Codo por debajo del hombro -> entrenamiento de la parte inferior del pecho.

Movimiento: abrazar el acolchado para los brazos por el exterior y acercarlos utilizando la parte interior del antebrazo. La columna vertebral tiene que estar en contacto con el respaldo durante el movimiento. Mirada al frente.

Músculos trabajados: pectorales, hombros delanteros

I 10. Butterfly

Posizione di partenza: regolare il manubrio per butterfly. Sedere con la schiena diritta e appoggiata allo schienale. È possibile allenarsi variando l'altezza del sedile. Gomito al di sopra dell'articolazione della spalla -> sollecitazione dei pettorali superiori. Gomito al di sotto dell'articolazione della spalla -> sollecitazione dei pettorali inferiori.

Esecuzione del movimento: afferrare dall'esterno le imbottiture per le braccia e portarle in avanti con la parte interna degli avambracci. Durante l'esecuzione del movimento la colonna vertebrale deve restare a contatto con l'imbottitura dello schienale. Sguardo in avanti.

Muscolatura sollecitata: pettorali, muscolatura anteriore delle spalle

PL 10. Motylk

Pozycja wyjściowa: ustawić uchwyty treningowe do ćwiczeń motylkowych. Siadamy wyprostowani, plecy opierają się na oparciu. Można trenować z różną wysokością siedziska.

Łokcie powyżej stawu barkowego -> obciążamy górną część mięśni piersiowych. Łokcie poniżej stawu barkowego -> obciążamy dolną część mięśni piersiowych.

Wykonywanie ruchów: poduszki pod ramiona obejmujemy od zewnątrz i zbliżamy do siebie wewnętrzną stroną przedramion. Podczas wykonywania ruchów kręgosłup ma stały kontakt z oparciem. Wzrok skierowany jest do przodu.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

P 10. Butterfly

Posição inicial: ajuste as barras de treino para executar o exercício Butterfly. Sente-se direito e encoste-se na prancha acolchoada. Pode variar a altura do assento para o treino.

Cotovelos por cima da articulação do ombro -> esforça a parte superior do peito. Cotovelos abaixo da articulação do ombro -> esforça a parte inferior do peito.

Execução do movimento: Segure nos apoios para os braços por fora e pressione-os um de encontro ao outro com a parte de dentro do antebraço. Enquanto executa o movimento, a coluna vertebral deverá estar em contacto com a prancha acolchoada. Olhe em frente.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides



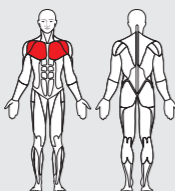
DK 10. Butterfly

Udgangsstilling: Indstil bøjlen til butterfly. Sæt dig ret op med ryggen mod rygstøtten. Kan trænes med variabel sædehøjde.

Albuer over skulderhøjde -> træner øverste del af brystkassen. Albuer under skulderhøjde -> træner nederste del af brystkassen.

Øvelse: Tag fat i armstøtterne på ydersiden og pres dem sammen med indersiden af underarmen. Rygsøjlen skal under hele øvelsen have kontakt til rygstøtten. Se lige ud.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler



CZ 10. Butterfly

Výchozí poloha: Tréninkový ířmen nastavte pro cvik Butterfly. Vzpřiměný sed, záda se opírají o zádovou opěrku. Lze trénovat s proměnnou výškou sedu.

Loket nad ramenní kloub -> Zatížení horní části prsního svalstva. Loket pod ramenním kloubem -> Zatížení spodní části prsního svalstva.

Provedení pohybu: Polstrování pro paže se uchopí zvnějšku a tlačí se k sobě vnitřní stranou předloktí. Páteř by měla během pohybu zůstat v kontaktu s polstrováním. Směr pohledu vpřed.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

RUS 10. Бабочка

Исходное положение: Отрегулируйте рукоятки для упражнения «Бабочка». Сядьте прямо, обопритесь спиной о мягкую спинку. Тренировки можно проводить с различной высотой сидения. Локти выше уровня плечевого сустава -> нагрузка на верхнюю часть груди. Локти; ниже уровня плечевого сустава -> нагрузка на нижнюю часть груди.

Выполнение: Обхватите мягкие ручки для рук снаружи и сведите их с помощью внутренней стороны предплечий. Во время выполнения движения позвоночник должен быть прижат к спинке. Смотрите вперед.

Задействованные мышцы: Мышцы груди и передняя группа мышц плеча.

SRB 10. Butterfly

Položaj za početak vežbanja: Podesite ručke za vežbanje u položaj Butterfly. Ispravite se i oslonite ruke na naslon za ruke. Vežbu možete da uraditi na raznim visinama za vežbanje.

Laktovi u položaju iznad ramena -> vežba za gornje mišiće grudnog koša. Laktovi u položaju ispod ramena -> vežba za donje mišiće grudnog koša.

Vežba: Uхватите naslone za ruke sa spoljašnje strane i zajedno ih pritisnite snagom ruku. Za vreme ove vežbe naslonite se leđima na naslon. Gledajte ispred sebe za vreme izvođenja ove vežbe.

Vežba je korisna za: mišiće grudnog koša, mišiće prednjih ramena.

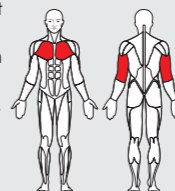


D 11. Überzüge

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Hände umfassen mit gestreckten Armen die Latissimus-Stange.

Bewegungsabführung: Stange mit gestreckten Armen vor die Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahnmuskel



GB 11. Pull Over

Starting position: Upright seated position, the hands grasp the latissimus bar with the arms stretched.

Movement: With the arms stretched, pull the bar in front of the chest.

Muscles used: Triceps, chest muscles, saw-tooth muscle

F 11. Pull Over

Position de départ: assis le haut du corps dressé, les mains saisissent, les bras tendus, la barre de tirage latissimus.

Exécution du mouvement: tirez la barre devant la poitrine, les bras tendus.

Muscles sollicités: triceps, muscles pectoraux, muscles dentelés

NL 11. Trekoefening

Uitgangspositie: de rug recht tegen het kussen plaatsen. Pak met gestrekte armen de latissimusstang vast.

Beweging: de stang met gestrekte armen voor de borst trekken.

Gebruikte spieren: triceps, borstspieren, voorste getande spier

E 11. Pull-Over

Posición inicial: sentado con la espalda recta, las manos agarran la barra de tracción latissimus con los brazos estirados.

Movimiento: llevar la barra delante del pecho con los brazos estirados.

Músculos trabajados: tríceps, pectorales, serratos

I 11. Pull-over

Posizione di partenza: sedere con la schiena diritta, le mani impugnano la barra latissimus con le braccia tese.

Esecuzione del movimento: tirare la barra davanti al petto con le braccia tese.

Muscolatura sollecitata: tricipiti, pettorali, muscolo dentato

PL 11. Przyciąganie pałką

pozycja wyjściowa: siedzimy wyprostowani, ramiona są wyprostowane, a dłonie obejmują szeroki pałk.

Wykonywanie ruchów: ściągamy drążek wyprostowanymi ramionami przed piersi.

Obciążone mięśnie: triceps, mięśnie piersiowe, mięsień zębaty przedni



P 11. Pullover

Posição inicial: sente-se com as costas direitas, segure na barra latissimus com as mãos, mantendo os braços esticados.

Execução do movimento: com os braços esticados, puxe a barra diante do peito.

Músculos trabalhados: tríceps, músculos peitorais, músculos dentados

DK 11. Pull-overs

Udgangsstilling: Sid ret op, tag fat i latissimus-stangen med strakte arme.

Øvelse: Træk stangen ned foran brystet med strakte arme.

Muskler, der trænes: Triceps, brystmuskler, den savtakkede brystmuskel

CZ 11. Pull Over

Výchozí poloha: Vzpřiměný sed, ruce s nataženými pažemi drží horní širokou tyč pro cviky latissimu.

Provedení pohybu: Táhněte tyč nataženými pažemi před prsa.

Namáhané svalstvo: Triceps, prsní svalstvo, přední pilovitý sval

RUS 11. Перекрытие

Исходное положение: Сядьте прямо, возьмитесь вытянутыми руками за рукоятку для широчайшей мышцы спины.

Выполнение: Потяните рукоятку вытянутыми руками перед грудью.

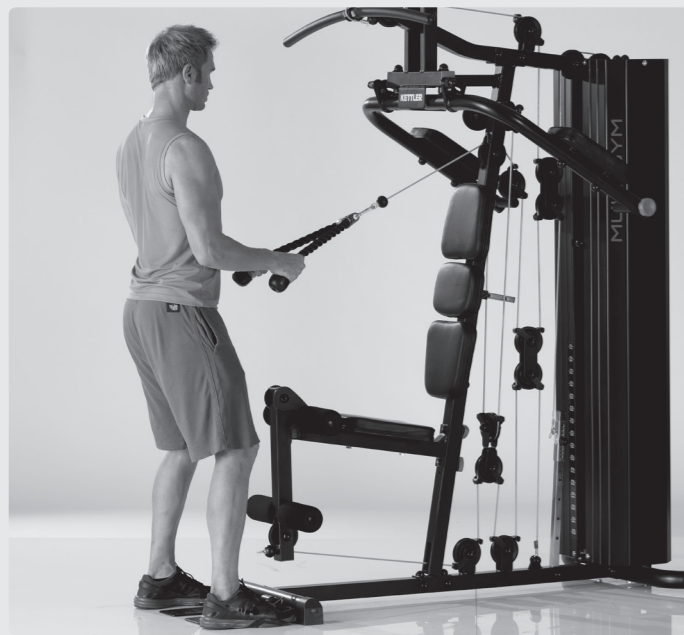
Задействованные мышцы: Трехглавая мышца, мышцы груди, лестничная мышца

SRB 11. Prevlačenje

Položaj za početak vežbanja: Ispravite leđa u sedećem položaju i rukama uhvatite latissimus ručku s ispruženim rukama.

Vežba: S ispruženim rukama vucite ručku ispred grudi.

Vežba je korisna za: tricepse, mišiće grudnog koša, pektoralne mišiće

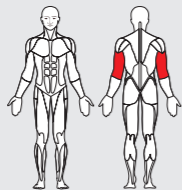


D 12. Trizepsdrücken

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Trizeps-Tau am mittleren Seilzug verwenden. Ellenbogenwinkel 90°.

Bewegungsabführung: Arm strecken, anschließend wieder bis 90° absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps



GB 12. Triceps push-down

Starting position: Stand facing the apparatus. Use the triceps pulley in the middle. Elbow angle 90°.

Movement: Stretch arm then lower again to 90°.

Muscles used: Triceps

F 12. Triceps

Position de départ: visage tourné vers l'appareil. Utilisez la corde à triceps sur le câble de traction médian. Angle des coudes 90°.

Exécution du mouvement: étirez les bras, abaissez ensuite jusqu'à 90°.

Muscles sollicités : triceps

NL 12. Tricepsdrukken

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Tricepstouw aan de middelste kabel gebruiken. Ellebogen in een hoek van 90°.

Beweging: arm strekken, vervolgens weer tot 90° terugbrengen.

Gebruikte spieren: triceps

E 12. Tríceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Utilizar el cable para tríceps de la tracción por cable central. Codo flexionado 90°.

Movimiento: estirar el brazo y luego bajarlo de nuevo hasta 90°.

Músculos trabajados: tríceps

I 12. Pressione tricipiti

Posizione di partenza: viso rivolto all'attrezzo. Utilizzare l'impugnatura per i tricipiti sulla fune centrale. I gomiti formano un angolo di 90°.

Esecuzione del movimento: stirare le braccia, poi riportarle a 90°.

Muscolatura sollecitata: tricipiti



PL 12. Ćwiczenie na triceps

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy szerokiego pałką na górnym wyciągu. Łokcie są ugięte pod kątem 90°.

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramię, następnie ponownie opuszczamy do kąta 90°

Obciążone mięśnie: triceps

P 12. Trizeps

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra latissimus no cabo de tração superior. Ângulo do cotovelo a 90°.

Execução do movimento: estique o braço e volte a baixá-lo a 90°.

Músculos trabalhados: tríceps

DK 12. Triceps pushdown

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Brug latissimus-stangen i øverste kabeltræk. Albuevinkel 90°.

Øvelse: Stræk armene, og sænk dem igen til 90°.

Muskler, der trænes: Triceps

D 12. Tricepsové stahování kladky

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Horní širokou tyč pro cviky latissimu použijte na horním lanovém tahu. Loketní kloub v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Natáhnout paže, následně opět vrátit až do úhlu 90°.

Namáhané svalstvo: Triceps

RUS 12. Упражнение на трицепс

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку для широчайшей мышцы спины на верхнем тросе. Локти согнуты под прямым углом.

Выполнение: Выпрямите руки, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Закдействованные мышцы: Трехглавая мышца

SRB 12. Triceps

Položaj za početak vežbanja: Okrenite se licem prema spravi. Koristite latissimus ručku na vrhu uža za povlačenje. Laktovi moraju biti pod uglom od 90°.

Vežba: Ispružite ruke a zatim je vratite gore pod uglom od 90°.

Vežba je korisna za: tricepse



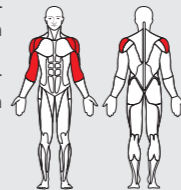
D 13. Frontziehen

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Stange/ Trizeps-Tau am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von oben.

Bewegungsabführung: Stange/Trizeps-Tau am Körper entlang bis auf Kinnhöhe ziehen. Ellenbogen zeigen nach oben.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: eng, weit, mit Stange, mit Trizeps-Tau



GB 13. Upright Row

Starting position: Stand facing the apparatus. Hook the bar / triceps rope onto the lower pulley. The hands grasp from below.

Movement: Pull the bar / triceps rope upwards along the body to chin height. The elbows point upwards.

Muscles used: Shoulder muscles, biceps

Variation: Wide, close, with bar, with triceps rope

F 13. Traction de câble épaules

Position de départ: visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/la corde à triceps sur le câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

Exécution du mouvement: tirez sur la barre/la corde à triceps le long du corps jusqu'à hauteur du menton. Les coudes sont tournés vers le haut.

Muscles sollicités : deltoïdes, biceps

Variation : prise étroite, prise large, avec la barre, avec la corde à triceps

NL 13. Kabeltrekken voor

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Stang/tricepstouw aan de onderste kabel bevestigen. Bovenhands vastpakken.

Beweging: stang/tricepstouw evenwijdig aan het lichaam tot kinhoogte optrekken. Ellebogen wijzen naar boven.

Gebruikte spieren: schouderpijeren, biceps

Variatie: dicht langs het lichaam, ver van het lichaam af, met stang, met tricepstowdel cuerpo hasta la altura de la barbilla.

E 13. Hombros y bíceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Suspende la barra o el cable para triceps en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por arriba.

Movimiento: Tirar de la barra o del cable para triceps a lo largo del cuerpo hasta la altura de la barbilla. Los codos señalan hacia arriba.

Músculos trabajados: Hombros, biceps y triceps

I 13. Trazione frontale

Posizione di partenza: viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra o l'impugnatura per i tricipiti alla fune inferiore. Afferrare con le mani dall'alto.

Esecuzione del movimento: tirare la barra o l'impugnatura per i tricipiti lungo il corpo fino all'altezza del mento. I gomiti sono rivolti verso l'alto.

Muscolatura sollecitata: muscolatura delle spalle, bicipiti

Variazione: stretto, ampio, con la barra, con l'impugnatura per i tricipiti



PL 13. Przyciąganie drążka przodem

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od góry.

Wykonywanie ruchów: przyciągamy drążek do ciała do wysokości kolan. Łokcie skierowane są do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie barkowe, biceps

Wariant ćwiczenia: chwyt wąski, szeroki, z drążkiem, z linką do tricepsu

P 13. Tracção frontal

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tração inferior. Segure a barra por cima.

Execução do movimento: Puxe a barra junto ao corpo até ao queixo. Os cotovelos apontam para cima.

Músculos trabalhados: músculos deltoídes, bíceps

Variante: preensão curta, preensão ampla, com barra, com cabo para tríceps

DK 13. Frontziehen

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Sæt curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med overhåndsgreb.

Øvelse: Træk stangen op langs kroppen til hagen. Albuerne skal pege opad.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, biceps

Variation: smalt greb, bredt greb, med stang, med tricepstov

CZ 13. Přitahy k bradě

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč seshora.

Provedení pohybu: Táhněte tyč podél těla až do výše brady. Lokty směřují nahoru.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, biceps

Variace: Úzká, široká, s tyčí, s tricepsovým lankem

RUS 13. Тяга рукоятки перед собой

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку блока на нижнем тросе. Хват сверху.

Выполнение: Потяните рукоятку вдоль туловища до уровня подбородка. Локти направлены вверх.

Закдействованные мышцы: Мышцы плеч, двуглавая мышца

Вариация: Узкий/широкий хват, с рукояткой, с тросом для трехглавой мышцы

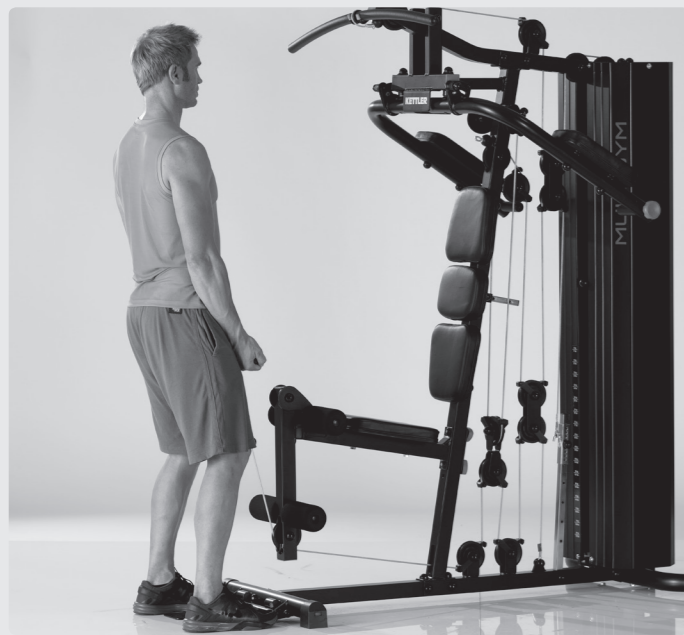
SRB 13. Prednje vučenje ručke od bedara prema bradi

Položaj za početak vežbanja: Okrenite se licem prema spravi. Koristite ručku donjeg uža za povlačenje. Uхватите ručku s gornje strane.

Vežba: Povucite ručku prema gore uz telo do brade. Dižite laktove prema gore.

Vežba je korisna za: mišiće ramena, biceps

Drugi način: široko, blizu, sa ručkom, sa užetom za tricepse



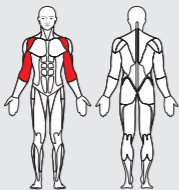
D 14. Biceps Curl

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Stange/ Trizeps-Tau am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von unten.

Bewegungsabführung: Oberarm ist vor dem Rumpf fixiert, im Ellenbogengelenk 90° beugen

Beanspruchte Muskulatur: Kurzer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Trizeps-Tau



GB 14. Biceps curl

Starting position: Stand facing the apparatus. Hook the bar / triceps rope onto the lower pulley. The hands grasp from below.

Movement: The upper arm remains stationary in front of the body. Bend the elbow 90°.

Muscles used: Short biceps head, front shoulder muscles

Variation: With bar, with triceps rope

F 14. Biceps

Position de départ: visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/la corde à triceps sur le câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le bas.

Exécution du mouvement: le bras est fixé devant le torse, fléchissez à 90° dans l'articulation des coudes.

Muscles sollicités : tête courte du biceps, deltoïdes avant

Variation: avec la barre, avec la corde à triceps

NL 14. Biceps curl

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Stang/tricepstouw aan de onderste kabel bevestigen. Onderhands vastpakken.

Beweging: de bovenarm is voor het lichaam gefixeerd, de elleboog 90° buigen.

Gebruikte spieren: korte bicepskop, voorste schouderpijpen

Variatie: met stang, met tricepstouw

E 14. Curl de bíceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Suspender la barra o el cable para triceps en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por abajo.

Movimiento: brazo fijado por delante del tronco y codo flexionado 90°.

Músculos trabajados: bíceps corto, hombros delanteros

Variación: con barra, con cable para triceps

I 14. Curl bicipiti

Posizione di partenza: viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra o l'impugnatura per i tricipiti alla fune inferiore. Afferrare con le mani dal basso.

Esecuzione del movimento: la parte superiore del braccio è fissa al tronco, flettere l'articolazione del gomito di 90°.

Muscolatura sollecitata: testa corta del bicipite, muscolatura anteriore della spalla

Variazione: con la sbarra, con l'impugnatura per i tricipiti



PL 14. Ćwiczenie na biceps

Pozycja wyjściowa: twarz jest zwrócona do urządzenia. Drążek/linę do tricepsu zawiesić na dolnym wyciągu. Dłonie chwytają od dołu.

Wykonywanie ruchów: ramię jest unieruchomione przed tułowiem, ugięte w łokciu pod kątem 90°.

Obciążone mięśnie: krótka głowa bicepsu, przednie mięśnie barkowe

Wariant ćwiczenia: z drążkiem, z liną do tricepsu

P 14. Bíceps Curl

Posição inicial: de frente para o aparelho. Engate a barra/o cabo para tríceps no cabo de tracção inferior. As mãos seguram por baixo.

Execução do movimento: os antebraços permanecem fixos diante do tronco. Os cotovelos dobram a 90°

Músculos trabalhados: cabeça curta dos bíceps, músculos deltóides frontais

Variante: com barra, com cabo para tríceps

DK 14. Biceps curl

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Hægt stangen/tricepstovet fast i nederste kabeltræk. Tag fat i den med underhåndsgreb.

Øvelse: Overarmene fikseres foran kroppen, albuerne bøjes 90°.

Muskler, der trænes: Det korte bicephoved, forreste skuldermuskler

Variation: med stang, med tricepstov

CZ 14. Bicepsový zdih

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Tyč/Tricepsově lanko zavěste na spodní lanový tah. Ruce drží tyč zespodu.

Provedení pohybu: Paže fixovány před trupem, ohýbány v lokti v úhlu 90°.

Namáhané svalstvo: Krátká hlava bicepsu, přední ramenní svalstvo

Variace: s tyčí, s tricepsovým lankem

RUS 14. Упражнения на бицепс

Исходное положение: Лицом к тренажеру.

Присоедините рукоятку/трос для трехглавой мышцы к нижнему тросу. Хват снизу.

Выполнение: Согните руки в локтях под прямым углом, прижав плечи к туловищу

Закдействованные мышцы: Короткая головка бицепса, передние плечевые мышцы

Вариация: с рукояткой, с тросом для трехглавой мышцы

SRB 14. Bicepsi

Položaj za početak vežbanja: Okrenite se licem prema spravi. Uzmite ručku/uže za tricepse donjeg kotura. Uhvatite ručku s donje strane.

Vežba: Gornji deo ramena ostaje u nepomičnom položaju u odnosu na telo dok su laktovi savijeni pod uglom od 90°.

Vežba je korisna za: bicepse, prednje mišiće ramena

Drugi način: sa rukom, sa užetom za tricepse

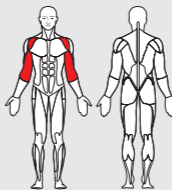


D 15. Hammer Biceps Curl

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Stange am unteren Seilzug verwenden. Hände fassen von oben.

Bewegungsabführung: Oberarm ist vor dem Rumpf fixiert, im Ellenbogengelenk 90° beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Langer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur



GB 15. Hammer Biceps Curl

Starting position: Stand facing the apparatus. Hook the bar onto the lower pulley. The hands grasp from above.

Movement: The upper arm is stationary in front of the body. Bend 90° at the elbow.

Muscles used: Long biceps head, front shoulder muscles

F 15. Biceps en prise marteau

Position de départ: visage tourné vers l'appareil. Accrochez au câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

Exécution du mouvement: le bras est fixé devant le torse, fléchissez à 90° dans l'articulation des coudes.

Muscles sollicités: tête longue du biceps, deltoïdes avant

NL 15. Hamer biceps curl

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Stang aan de onderste kabel bevestigen. Bovenhands vastpakken.

Beweging: de bovenarm is voor het lichaam gefixeerd, de elleboog 90° buigen.

Gebruikte spieren: lange bicepskop, voorste schouderpijpen

E 15. Martillo curl para bíceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Colgar la barra la tracción por cable inferior. Las manos agarran por arriba.

Movimiento: brazo fijado por delante del tronco y codo flexionado 90°.

Músculos trabajados: bíceps largo, hombros delanteros

I 15. Curl a martello bicipiti

Posizione di partenza: viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra alla fune inferiore. Afferrare con le mani tirando verso l'alto.

Esecuzione del movimento: la parte superiore del braccio è fissa al tronco, flettere l'articolazione del gomito di 90°.

Muscolatura sollecitata: testa lunga del bicipite, muscolatura anteriore della spalla



PL 15. Młot – ćwiczenie na biceps

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od góry.

Wykonywanie ruchów: ramiona są unieruchomione przed tułowiem i zgięte w łokciach pod kątem 90°.

Obciążone mięśnie: długa głowa bicepsu, przednie mięśnie barkowe

P 15. Bíceps Curl martelo

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tracção inferior. Segure a barra por cima.

Execução do movimento: Os antebraços permanecem fixos diante do tronco. Os cotovelos dobram a 90°.

Músculos trabalhados: cabeça longa dos bíceps, músculos deltóides frontais

DK 15. Hammer biceps curl

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Sæt curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med overhåndsgreb.

Øvelse: Overarmene fikseres foran kroppen, albuerne bøjes 90°.

Muskler, der trænes: Det lange bicephoved, forreste skuldermuskler

CZ 15. Bicepsový zdih - Hammer Biceps Curl

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč seshora.

Provedení pohybu: Paže fixovány před trupem, ohýbány v lokti v úhlu 90°.

Namáhané svalstvo: Dlouhá hlava bicepsu, přední ramenní svalstvo

RUS 15. Упражнения на бицепс («молоток»)

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку на нижнем тросе. Хват сверху.

Выполнение: Согните руки в локтях под прямым углом, прижав плечи к туловищу.

Закдействованные мышцы: Длинная головка бицепса, передние плечевые мышцы

SRB 15. Pregib podlakticama hvatom "čekić"

Položaj za početak vežbanja: Okrenite se licem prema spravi. Koristite ručku donjeg uža za povlačenje. Uhvatite ručku s gornje strane.

Vežba: Gornji deo ramena ostaje u nepomičnom položaju dok su laktovi savijeni pod uglom od 90°.

Vežba je korisna za: bicepse, prednje mišiće ramena

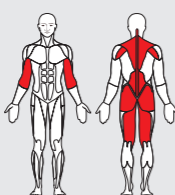


D 16. Vornüber gebeugtes Rudern

Ausgangsposition: Oberkörper nach vorne gebeugt, fast parallel zum Boden. Rücken ist gerade. Beine sind leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Stange bis zur Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, Schultermuskulatur, Bizeps, Gesäßmuskulatur, Beinbeuger



D 16. Bent-over Row

Starting position: The upper body is bent forward almost parallel to the floor. Back straight with knees slightly flexed.

Movement: Arms extended, then pull from the shoulders and then pull the bar towards the body from the elbows.

Muscles used: Back-stretching muscles, rhomboid, shoulder muscles, biceps, seat, leg-bending muscles

F 16. Exercice de rame, penché vers l'avant

Position de départ: haut du corps penché vers l'avant, presque parallèle au sol. Le dos est droit. Les jambes sont légèrement fléchies.

Exécution du mouvement: laissez pendre les bras, tirez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur la barre pour l'amener jusqu'à la poitrine.

Muscles sollicités: extenseurs, rhomboides, deltoïdes, biceps, muscles fessiers, muscles fléchisseurs de la jambe

NL 16. Voorover gebogen roeien

Uitgangspositie: het bovenlichaam naar voren gebogen, bijna parallel aan de grond. De rug is recht, de benen zijn licht gebogen.

Beweging: de armen lang laten, eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang naar de borst trekken.

Gebruikte spieren: rugstrekspijeren, rhomboideus, schouderspijeren, biceps, bilspijeren, hamstrings

E 16. Remo con flexión de frente

Posición inicial: flexionar el torso hacia adelante, casi paralelo al suelo. Espalda recta. Piernas ligeramente flexionadas.

Movimiento: dejar los brazos estirados, primero contraer los omóplatos y luego tirar de la barra hasta el pecho.

Músculos trabajados: extensores de espalda, romboides, músculos del hombro, bíceps, glúteos, flexores de pierna

I 16. Vogata con flessione in avanti

Posizione di partenza: busto flesso in avanti, quasi parallelo al pavimento. La schiena è diritta. Le gambe sono leggermente flesse.

Esecuzione del movimento: lasciare tese le braccia, prima contrarre le scapole poi tirare la barra fino al petto.

Muscolatura sollecitata: estensore della schiena, romboide, muscolatura delle spalle, bicipiti, muscolatura dei glutei, flessore della gamba



PL 16. Wiosłowanie w pozycji pochylonej do przodu

Pozycja wyjściowa: tułów jest pochylony do przodu, prawie równoległy do ziemi. Plecy są wyprostowane. Nogi są lekko ugięte.

Wykonywanie ruchów: wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatkę, następnie przyciągamy drążek do piersi.

Obciążone mięśnie: mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps, mięśnie pośladków, mięsień dwugłowy uda

P 16. Remo com flexão à frente

Posição inicial: dobre o tronco para a frente, mantendo-o praticamente paralelo ao chão. As costas estão direitas. As pernas estão ligeiramente flexionadas.

Execução do movimento: Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direção ao peito.

Músculos trabalhados: músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps, músculos glúteos, músculos flexores das pernas

DK 16. Foroverbøjet roning

Udgangstilling: Bøj overkroppen fremad, så den næsten er parallel med gulvet. Ryggen skal være ret. Bøj benene en smule.

Øvelse: Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes sammen, og stangen trækkes ind mod brystet.

Muskler, der trænes: Rygstrækkere, rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps, sædemuskler, benenes bøjemusklér

CZ 16. Veslování v předklonu

Výchozí poloha: Horní část těla předkloněna, téměř vodorovně s podlahou. Záda jsou rovná. Nohy jsou mírně pokrčeny.

Provedení pohybu: Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

Namáhané svalstvo: Zádové natahovače, Rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps, sedací svalstvo, ohýbače nohou

RUS 16. Гребля с наклоном вперед

Исходное положение: Наклонитесь вперед, почти параллельно полу. Спина прямая. Ноги слегка согнуты.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку, затем потяните рукоятку к груди.

Задействованные мышцы: Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца, ягодичные мышцы, мышца-сгибатель

SRB 16. Veslanje u pretklonu

Položaj za početak vežbanja: Savijte gornji deo tela prema napred i gotovo u paralelnom položaju u odnosu na pod. Ispravite leđa. Blago savijte kolena.

Vežba: Ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim povucite ručke prema telu iz laktova.

Vežba je korisna za: istezanje leđnih mišića, romboidni mišić, mišić ramena, bicepse, mišić stražnjice, pregibne mišić nogu

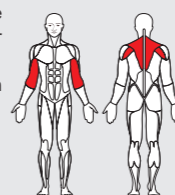


D 17. Rudern an der Maschine

Ausgangsposition: Stembügel nach hinten in die Ruderposition schwenken. Sitz mit Blick zum Gerät. Der Rücken ist gerade.

Bewegungsausführung: Erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann den Trainingsbügel bis Brusthöhe ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps



GB 17. Lever Seated Row

Starting position: Tilt the lifting bar back into the rowing position. Sit facing the apparatus. Keep the back straight.

Movement: First pull from the shoulders and then pull the bar up to chest height.

Muscles used: Rhomboid, rear should muscles, biceps

F 17. Rameur haut

Position de départ: faites basculer l'étrier d'appui vers l'arrière en position de rameur. En position assise, le regard dirigé vers l'appareil. Le dos est droit.

Exécution du mouvement: ramenez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur l'étrier d'entraînement pour l'amener jusqu'à hauteur de la poitrine.

Muscles sollicités: rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

NL 17. Roeien met de machine

Uitgangspositie: de stembeugel naar achteren in de roeipositie duwen. Met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De rug is recht.

Beweging: eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de trainingsbeugel naar de borst trekken.

Gebruikte spieren: rhomboideus, achterste schouderspijeren, biceps

E 17. Remo en la máquina

Posición inicial: girar el arco de apoyo hacia atrás hasta la posición de remo. Sentarse mirando hacia el aparato. Espalda recta.

Movimiento: primero contraer los omóplatos y luego tirar del arco de entrenamiento hasta la altura del pecho.

Músculos trabajados: romboides, músculos traseros de los hombros, bíceps

I 17. Vogata alla macchina

Posizione di partenza: orientare le staffe all'indietro in posizione di vogata. Sedere con lo sguardo rivolto all'attrezzo. La schiena è diritta.

Esecuzione del movimento: prima contrarre le scapole, poi tirare il manubrio fino all'altezza del petto.

Muscolatura sollecitata: romboide, muscolatura posteriore delle spalle, bicipiti



PL 17. Wiosłowanie na maszynie

Pozycja wyjściowa: przyciągamy pałąk do tyłu do pozycji wiosłarskiej. Siadamy zwrócieni twarzą do urządzenia. Plecy są wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: najpierw ściągamy łopatkę, następnie przyciągamy drążek treningowy do wysokości piersi.

Obciążone mięśnie: mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps

P 17. Remar na máquina

Posição inicial: puxe o arco de apoio para trás, para a posição de remo. Sente-se de frente para o aparelho. As costas estão direitas.

Execução do movimento: primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra de treino à altura do peito.

Músculos trabalhados: rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps

DK 17. Roning på maskine

Udgangstilling: Sving bøjlen bagud i roposition. Sæt dig med ansigtet ind mod maskinen. Ryggen skal være ret.

Øvelse: Træk først skulderbladene sammen, og træk så træningsbøjlen op i brysthøjde.

Muskler, der trænes: Rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps

CZ 17. Veslování na stroji

Výchozí poloha: Přívrtný třmen otočte dozadu do veslařské polohy. Sed tvář ke stroji. Záda jsou rovná.

Provedení pohybu: Nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tréninkový třmen až do výše prsou.

Namáhané svalstvo: Rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps

RUS 17. Гребля на тренажере

Исходное положение: Поверните рукоятки назад в позицию гребли. Сядьте лицом к тренажеру. Спина прямая.

Выполнение: Сначала максимально разведите грудную клетку, затем потяните рукоятку до уровня груди.

Задействованные мышцы: Ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца

SRB 17. Veslanje u sedećem položaju

Položaj za početak vežbanja: Ručku za podizanje nagnite u položaj za veslanje. Sednite okrenuti prema spravi. Ispravite leđa.

Vežba: Najpre povucite iz ramena a zatim povucite ručku prema napred u visini brade.

Vežba je korisna za: romboidni mišić, zadnje mišić ramena, bicepse



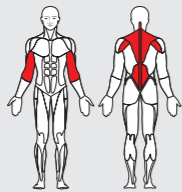
D 18. Rudern am Seilzug

Ausgangsposition: Blick zum Gerät, auf dem Boden sitzend. Rücken ist gerade, Beine leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Stange bis zur Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: mit Stange, mit Schlaufen, eng, weit



GB 18. Cable Seated Row

Starting position: Sit on the floor facing the apparatus. Keep the back straight. Bend the legs slightly at the knees.

Movement: First pull from the shoulders keeping the arms extended, then pull the bar up to the chest.

Muscles used: Back-stretching muscles, rhomboid, rear shoulder muscles, biceps

Variation: With bar, with loop, close, wide

F 18. Rameur bas

Position de départ: regard dirigé vers l'appareil, en étant assis sur le sol. Le dos est droit, les jambes légèrement fléchies.

Exécution du mouvement: laissez pendre les bras, ramenez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur la barre pour l'amener jusqu'à la poitrine.

Muscles sollicités: extenseurs, rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

Variation: avec la barre, avec la poignée en forme de boucle, prise étroite, prise large

NL 18. Roeien met de kabels

Uitgangspositie: met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De rug is recht, de benen licht gebogen.

Beweging: de armen lang laten, eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang naar de borst trekken.

Gebruikte spieren: rugstrekspijeren, rhomboïdeus, achterste schouderpijeren, biceps. **Variatie:** met stang, met lussen, dichtbij, wijd

E 18. Remo en la tracción por cable

Posición inicial: sentado sobre el suelo mirando hacia el aparato. Espalda recta y piernas ligeramente flexionadas.

Movimiento: dejar los brazos estirados, primero contraer los omóplatos y luego tirar de la barra hasta el pecho.

Músculos trabajados: extensores de espalda, romboides, músculos traseros de los hombros, bíceps

Variación: con barra, con estribo, estrecho, ancho

I 18. Vogata alla fune

Posizione di partenza: sguardo rivolto all'attrezzo, seduti sul pavimento. La schiena è diritta, le gambe leggermente flesse.

Esecuzione del movimento: lasciare tese le braccia, prima contrarre le scapole poi tirare la barra fino al petto.

Muscolatura sollecitata: estensore della schiena, romboide, muscolatura posteriore delle spalle, bicipiti.

Variazione: con l'asta, con la cinghia, stretto, ampio



PL 18. Wiosłowanie na wyciągu

Pozycja wyjściowa: siedzimy na ziemi, wzrok skierowany jest do urządzenia. Plecy są wyprostowane, nogi lekko ugięte.

Wykonywanie ruchów: wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek do piersi.

Obciążone mięśnie: mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps

Wariant ćwiczenia: z drążkiem, z pętlami, chwyt wąski, chwyt szeroki

P 18. Remar com cabo de tracção

Posição inicial: de frente para o aparelho, sente-se no chão. Mantenha as costas direitas e dobre as pernas ligeiramente.

Execução do movimento: deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direcção ao peito.

Músculos trabalhados: músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps

Variante: com barra, com cabo, preensão curta, preensão ampla.

DK 18. Roning med kabeltræk

Udgangstilling: Sæt dig på gulvet med ansigtet mod maskinen. Ryggen skal være ret, og benene let bøjet.

Øvelse: Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes sammen, og stangen trækkes ind mod brystet.

Muskler, der trænes: Rygstærkkere, rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps

Variation: med stang, med stropper, smalt greb, bredt greb

CZ 18. Veslování s lanovým tahem

Výchozí poloha: Sed na podlaze čelem k přístroji. Záda jsou rovná, nohy mírně pokrčeny.

Provedení pohybu: Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

Namáhané svalstvo: Zádové natahovače, rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps

Variace: s tyčí, s lankem, úzká, široká

RUS 18. Гребля с тягой троса

Исходное положение: Лицом к тренажеру, сидя на полу. Спина прямая, ноги слегка согнуты.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку, затем потяните рукоятку к груди.

Задействованные мышцы: Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца

Вариация: С рукояткой, с петлями, узкий/широкий хват

SRB 18. Veslanje u sedećem položaju sa užetom

Položaj za početak vežbanja: Sednite na pod licem okrenuti prema spravi. Ispravite leđa i blago savijte kolena.

Vežba: Ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim povucite ručku prema telu iz laktova.

Vežba je korisna za: istezanje leđnih mišića, romboidni mišić, zadnje mišiće ramena, bicepse. **Drugi način:** sa ručkom, sa užetom blizu, široko



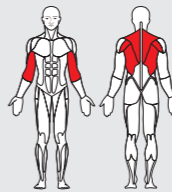
D 19. Latissimuszug

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Rücken und Halswirbelsäule sind gerade. Weiter Griff an der Stange.

Bewegungsausführung: Arme zuerst lang lassen, Schulterblätter nach unten ziehen, dann die Stange in den Nacken bzw. vor die Brust.

Beanspruchte Muskulatur: Latissimus, hintere Schultermuskulatur, Rhomboideus, Bizeps

Variation: in den Nacken, vor die Brust



GB 19. Latissimus pull

Starting position: Sit facing the apparatus. Keep the back and the neck straight. Take a wide grip on the bar.

Movement: Keep the arms extended at first. Pull down from the shoulders first and then pull the bar down to the back of the neck or in front of the chest.

Muscles used: Latissimus, rear shoulder muscles, rhomboid, biceps

Variation: Pull the bar down behind the head or down in front of the chest

F 19. Traction latissimus

Position de départ: visage tourné vers l'appareil. Le dos et la colonne vertébrale au niveau du cou sont droits. Prise large à la barre.

Exécution du mouvement: laissez d'abord pendre les bras, tirez les omoplates vers le bas, puis la barre dans la nuque resp. devant la poitrine.

Muscles sollicités: latissimus, deltoïdes postérieurs, rhomboïdes, biceps

Variation: dans la nuque, devant la poitrine

NL 19. Latissimus oefening

Uitgangspositie: met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De rug en de wervelkolom zijn recht. Brede greep aan de stang.

Beweging: de armen eerst lang laten, de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang in de nek resp. voor de borst trekken.

Gebruikte spieren: latissimus, achterste schouderpijeren, rhomboïdeus, biceps

Variatie: in de nek, voor de borst

E 19. Tracción Latissimus

Posición inicial: cara hacia el aparato. Espalda y cervicales rectas. Agarre largo en la barra.

Movimiento: primero dejar los brazos estirados, tirar de los omóplatos hacia abajo y luego llevar la barra hacia la nuca o por delante del pecho.

Músculos trabajados: primero dejar los brazos estirados, tirar de los omóplatos hacia abajo y luego llevar la barra hacia la nuca o por delante del pecho

Variación: en la nuca, delante del pecho

I 19. Trazione latissimus

Posizione di partenza: viso rivolto all'attrezzo. La schiena e la cervicale sono diritte. Impugnatura ampia dell'asta.

Esecuzione del movimento: prima lasciare le braccia tese, tirare le scapole verso il basso, poi l'asta sulla nuca o davanti al petto.

Muscolatura sollecitata: latissimus, muscolatura posteriore delle spalle, romboide, bicipiti

Variazione: sulla nuca, davanti al petto



PL 19. Przyciąganie szerokiego pałką

Pozycja wyjściowa: twarz jest zwrócona do urządzenia. Plecy i szyja są proste. Chwytemy szeroko drążek.

Wykonywanie ruchów: wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki w dół, następnie przyciągamy pałąk do karku lub przed piersi.

Obciążone mięśnie: mięsień najszerszy grzbietu, tylne mięśnie barkowe, mięśnie równoległoboczne, biceps

Wariant ćwiczenia: przyciąganie do karku, przed piersi

P 19. Tracção Latissimus

Posição inicial: de frente para o aparelho. Mantenha as costas e o pescoço direitos. Segure a barra nas extremidades.

Execução do movimento: Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas para baixo e, de seguida, puxe a barra atrás do pescoço ou à frente do peito.

Músculos trabalhados: músculo latíssimo, músculos deltóides posteriores, rombóides, bíceps

Variante: atrás do pescoço ou à frente do peito

DK 19. Latissimus pulldown

Udgangstilling: Med ansigtet mod maskinen. Ryggen og nakken skal være lige. Tag fat i stangen med et bredt greb.

Øvelse: Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes nedad og stangen trækkes om bag nakken eller ned foran brystet.

Muskler, der trænes: Latissimus, bagerste skuldermuskler, rhomboideus, biceps

Variation: bag nakken, foran brystet

CZ 19. Tah horní široké tyče

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Záda a páteř rovně. Tyč uchopte zeširoka.

Provedení pohybu: Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky směrem dolů, potom tyč do zатылку popř. před prsa.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, zadní ramenní svalstvo, rhombický sval, biceps

Variace: Do zатылку, před prsa

RUS 19. Упражнение на широчайшую мышцу спины

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Спина и шейный отдел позвоночника прямые. Широкий хват на рукоятке.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку и опустите плечи, затем потяните рукоятку к затылку или перед собой.

Задействованные мышцы: Широчайшая мышца спины, задняя группа мышц плеч, ромбовидная мышца, двуглавая мышца

Вариация: К затылку, перед собой

SRB 19. Latissimus (vučenje na vrat)

Položaj za početak vežbanja: Okrenite se licem prema spravi. Sedite licem okrenuti prema spravi i ispravite leđa i vrat. Rukom široko uhvatite ručku.

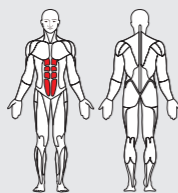
Vežba: Prvo ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim vucite ručku na vrat ili na grudi.

Vežba je korisna za: latissimus, zadnje mišiće ramena, romboidni mišić, bicepse. **Drugi način:** vucite ručku na vrat ili na grudi



D 20. Crunches am Seilzug

Ausgangsposition: Rücken am Gerät. Trizeps-Tau über die Schultern ziehen.
Bewegungsausführung: Oberkörper einrollen.
Beanspruchte Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur
Variation: liegend, sitzend, stehend



GB 20. Crunches with the rope pulley

Starting position: Sit with the back to the apparatus. Pull the triceps rope over the shoulders.
Movement: Bend the upper body forward and downwards.
Muscles used: Straight belly muscles
Variant: Lying, sitting, standing

F 20. Crunches au câble de traction

Position de départ: dos sur l'appareil. Tirez la corde à triceps au dessus des épaules.
Exécution du mouvement: enroulez le haut du corps.
Muscles sollicités: grands droits des abdominaux
Variation: couché, assis, debout

NL 20. Crunches met de kabel

Uitgangspositie: rug tegen het apparaat, tricepstouw op de schouders trekken.
Beweging: bovenlichaam opkrullen.
Gebruikte spieren: rechte buikspieren
Variatie: liggend, zittend, staand

E 20. Abdominales en tracción por cable

Posición inicial: espalda hacia el aparato. Tirar del cable para triceps por encima de los hombros.
Movimiento: enrollar el torso.
Músculos trabajados: utilizados: abdominales rectos

I 20. Crunch alla fune

Posizione di partenza: schiena rivolta all'attrezzo. Tirare l'impugnatura per i tricipiti sopra le spalle.
Esecuzione del movimento: piegare il busto in avanti.
Muscolatura sollecitata: retto addominale
Variatione: distesi, seduti, in piedi



PL 20. Brzuski na wyciągu

Pozycja wyjściowa: plecy znajdują się przy urządzeniu. Linę do tricepsu wyciągnąć nad barki.
Wykonywanie ruchów: „zwijamy” tułów.
Obciążone mięśnie: proste mięśnie brzucha

P 20. Crunch com cabo de tracção

Posição inicial: as costas estão encostas ao aparelho. Puxe o cabo para triceps sobre os ombros.
Execução do movimento: encurve o tronco.
Músculos trabalhados: músculos rectos abdominais

DK 20. Crunches med kabeltræk

Udgangsstilling: Sæt dig med ryggen mod maskinen. Træk tricepstovet over skuldrene.
Øvelse: Rul overkroppen fremad og ned.
Muskler, der trænes: De lige mavemuskler

CZ 20. Předklony v sedu s lanovým tahem

Výchozí poloha: Sed zády k věži. Tricepsově lanko natáhněte přes ramena.
Provedení pohybu: Předkloňte horní část těla.
Namáhané svalstvo: Rovné břišní svalstvo

RUS 20. Тяга троса со сгибанием

Исходное положение: Спиной к тренажеру. Подтяните трос для трехглавой мышцы к плечам.
Выполнение: Наклонитесь вперед.

Задействованные мышцы: Прямые мышцы брюшного пресса

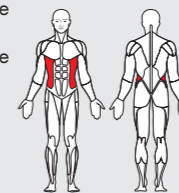
SRB 20. Pritisak povlačenjem užeta

Položaj za početak vežbanja: Sedite okrenuti leđima prema spravi. Povucite užu za tricepse preko ramena.
Vežba: Savijte prednji deo tela prema napred i nazad.
Vežba je korisna za: zatezanje stomaćnih mišića



D 21. Seitneigen

Ausgangsposition: Seitlich zum Gerät stehend. Schlaufe am unteren Seilzug anbringen.
Bewegungsausführung: Mit aufrechtem Rücken zur Seite vom Gerät wegneigen.
Beanspruchte Muskulatur: Seitliche Bauchmuskulatur



GB 21. Side Bend

Starting position: Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the lower rope pulley.
Movement: Keeping the back upright, tilt the body sideways away from the apparatus.
Muscles used: Lateral belly muscles

F 21. Traction latérale

Position de départ: mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez la poignée en forme de boucle sur le câble de traction inférieur.
Exécution du mouvement: éloignez-vous de l'appareil en vous penchant sur le côté, le dos restant droit.
Muscles sollicités: grands droits des abdominaux
Variation: muscles obliques des abdominaux

NL 21. Zijwaarts buigen

Uitgangspositie: zijwaarts naast het apparaat gaan staan. De lus aan de onderste kabel bevestigen.
Beweging: met rechte rug zijwaarts buigen, van het apparaat weg.
Gebruikte spieren: zijdelingse buikspieren

E 21. Flexión lateral

Posición inicial: de pie en posición lateral respecto al aparato. Colgar el estribo en la tracción por cable inferior.
Movimiento: inclinación hacia un lado separándose del aparato con la espalda recta.
Músculos trabajados: abdominales laterales

I 21. Inclinazione laterale

Posizione di partenza: in piedi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla fune inferiore.
Esecuzione del movimento: inclinarsi allontanandosi dall'attrezzo e mantenendo la schiena diritta.
Muscolatura sollecitata: addominali laterali



PL 21. Odchylenie się na boki

Pozycja wyjściowa: stajemy bokiem do urządzenia. Zakładamy pętlę na dolny wyciąg.
Wykonywanie ruchów: odchylamy się z wyprostowanymi plecami na bok w stronę przeciwną do urządzenia.
Obciążone mięśnie: boczne mięśnie brzucha

P 21. Tracção lateral

Posição inicial: em pé, de lado para o aparelho. Enganche a barra no cabo de tracção inferior.
Execução do movimento: com as costas direitas, incline o corpo para o lado oposto ao aparelho.
Músculos trabalhados: músculos laterais abdominais

DK 21. Sidebøjninger

Udgangsstilling: Stil dig med siden til maskinen. Placer stroppen i nederste kabeltræk.
Øvelse: Bøj dig til siden væk fra maskinen med ret ryg.
Muskler, der trænes: Mavemusklerne i siden

CZ 21. Úklon stranou

Výchozí poloha: Postavte se bokem k věži. Pouto připevněte k spodnímu lanovému tahu.
Provedení pohybu: S napřímenými zády se odklánějte od věže.
Namáhané svalstvo: Všechno břišní svalstvo

RUS 21. Наклоны в сторону

Исходное положение: Станьте сбоку от тренажера. Установите петлю на нижнем тросе.
Выполнение: Удерживая спину прямо, наклонитесь в противоположную от тренажера сторону.
Задействованные мышцы: Боковые мышцы брюшного пресса

SRB 21. Bočno savijanje

Položaj za početak vežbanja: Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na ruku donjeg uža za povlačenje.
Vežba: U uspravnom položaju nagnite telo na drugu stranu u odnosu na spravu za vežbanje.
Vežba je korisna za: bočne stomaćne mišiće

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

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

07/12/SCHM /ST+

