

KETTLER

ALPHA

VECTOR

Art.-Nr.: 07708-110 07708-100



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

■ ■ ■
Made in Germany



Многофункциональная скамья и стойка для штанги могут использоваться как независимо друг от друга, так и совместно – для проведения силовых тренировок в оптимальном режиме.

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

1. Начинаящим 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 многофункциональную скамью и стойку для штанги. 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 однократного 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 многофункциональной скамьи и стойки для штанги 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.

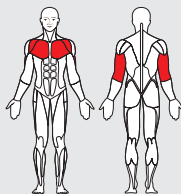


D 1. Bankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Langhantel wird weit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 1. Bench press

Starting position: Back position on the flat bench. Grasp the weight bar with the hands well apart.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again..

Benefits: Strengthens chest, shoulder and tricep muscles.

F 1. Exercice de pression en position allongée

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc plat. Haltère en prise large.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

Muscles sollicités: Grands pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL 1. Bankdrukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Pak de halterstang met een brede greep vast.

Oefening: laat het gewicht tot op uw borst zakken en druk dit weer naar boven.

Getrainde spieren: grote borstspier, voorste schouderspieren en triceps

E 1. Presión contra el Banco

Posición inicial: Tumbado sobre la espalda en el banco horizontal. Las pesas largas cogidas con las manos separadas entre sí.

Movimiento: El peso se baja hasta el pecho y a continuación se lleva hacia arriba.

Efecto sobre: pectorales grandes, musculatura delantera de los hombros, músculo extensor del brazo.

I 1. Pressioni contro la panca

Posizione di partenza: Posizione supina sulla panca piatta. Il manubrio ampio va impugnato con grande apertura.

Esecuzione del movimento: fare scendere il peso sino al petto e spingere di nuovo verso l'alto.

Azione: grande muscolatura dei pettorali, muscolatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia.



PL 1. Wyciskanie sztangi z ławki

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Chwytamy szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 1. Supino sentado no banco

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas.

Execução do movimento: desça a carga até ao peito e, de seguida, volte a levantá-la.

Músculos trabalhados: músculo peitoral maior, músculos deltóides, bíceps

DK 1. Bænkpres

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på en flad bænk. Tag fat i vægtstangen med bred fatning.

Øvelse: Sænk vægten ned til brystet og pres den opad igen.

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

CZ 1. Benchpress

Výchozí poloha: Poloha na zádech na rovné lavici. Uchopte zeširoka obouruční činku.

Provedení pohybu: Nechejte zátěž klesnout až k hrudníku a poté ji opět zvedněte nahoru.

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

RUS 1. Жим лежа

Исходное положение: Лягте спиной на прямую скамью. Широко возьмите длинную гантель.

Выполнение: Опустите вес к груди, после чего снова поднимите его вверх.

Задействованные мышцы: Большая грудная мышца, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

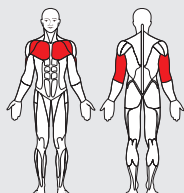


D 2. Kurzhantel-Bankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Kurzhanteln sind mit fast gestreckten Armen über der Brust zusammengeführt.

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

Beanspruchte Muskulatur: Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 2. Bench Press with dumbbells

Starting position: Lie down on the bench as shown. The dumbbells touch one another above the chest with the arms almost fully stretched.

Exercise: Lower the weights to shoulder level and push them up again.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles, arm extensors.

F 2. Développé couché avec haltères

Position initiale: Couchez-vous sur le banc, dos à plat. Les haltères courts sont réunis de au-dessus de la poitrine avec les bras presque complètement tendus.

Mouvement: Descendez les haltères à hauteur des épaules puis remontez.

Muscles sollicités: Pectoraux, muscles avant des épaules, triceps

NL 2. Bankdrukken met handhalters

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen, strek uw armen en pak de halters onderhands vast.

Bewegingsuitvoering: laat de halters met gespreide armen tot uw borst zakken en druk deze weer omhoog.

Getrainde spieren: grote borst- en voorste schouderspieren en triceps

E 2. Press de Banca con mancuernas sobre banco plano

Posición inicial: De espaldas sobre el banco plano. Las mancuernas se cogen desde arriba, los brazos están en posición subida.

Movimiento: Bajar las mancuernas a la altura de los hombros y volver a hacer fuerza hacia arriba.

Efecto sobre: La musculatura pectoral superior, los deltoides, los tríceps

I 2. Distensione del manubrio corto sulla panca piatta

Posizione di partenza: con la schiena sulla panca piatta. I manubri corti vengono afferrati da sopra. Posizione delle braccia alzate.

Esecuzione del movimento: Abbassare i manubri corti all'altezza delle spalle e di nuovo sollevare in distensione in alto.

Effetto: Parte superiore della musculatura del petto, musculatura anteriore delle spalle, estensore delle braccia



PL 2. Wyciskanie hantli na ławce poziomej

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Hantle wyprowadzamy ponad klatkę piersiową na prawie całą długość ramion.

Wykonywanie ruchów: hantle opuszczamy w stronę barków i ponownie wyciskamy do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 2. Supino com halteres

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Levante os halteres acima do peito, esticando os braços quase completamente.

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

Músculos trabalhados: músculo peitoral maior, músculos deltóides, bíceps

DK 2. Bænkpres med håndvægte

Udgangstilling: Læg dig på ryggen på en flad bænk. Før håndvægtene sammen over brystet med næsten strakte arme.

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

Muskler, der trænes: Store brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 2. Benchpress s jednoručními činkami

Výchozí poloha: Poloha na zádech na rovné lavici. Jednoruční činky se se skoro nataženými pažemi nacházejí nad hrudí.

Provedení pohybu: Činky spouštějte až na úroveň ramen a opět zvedněte nahoru.

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

RUS 2. Жим лежа с короткими гантелями

Исходное положение: Лягте спиной на прямую скамью. Сведите короткие гантели на почти прямых руках над грудью.

Выполнение: Опустите короткие гантели на ширине плеч и снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: большая грудная мышца, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

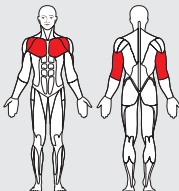


D 3. Schrägbankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Schrägbank. Die Langhantel wird weit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Oberer Teil der Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 3. Incline Bench Press

Starting position: Back position on the inclined bench. The long dumbbell is grasped as far out as possible.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again.

Benefits: Strengthens upper chest muscles, shoulder and tricep muscles.

F 3. Exercice de pression en position mi-assise

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc avec dossier à moitié relevé. Haltère en prise large.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

Muscles sollicités: Pectoraux supérieurs, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL 3. Schuine-bank-drukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de scheve bank liggen. Pak de halterstang met een brede greep vast.

Oefening: laat het gewicht tot op uw borst zakken en druk dit weer naar boven.

Getrainde spieren: grote borstspier, voorste schouder spieren en triceps

E 3. Press de banca con banco inclinado y barra larga

Posición inicial: Tumbado sobre la espalda en el banco inclinado. La barra larga cogida con las manos separadas entre sí.

Movimiento: se baja el peso hasta el pecho y a continuación se eleva hacia arriba.

Efecto sobre: la parte superior de los pectorales, musculatura delantera de los hombros, músculo extensor del brazo

I 3. Pressioni contro la panca obliqua

Posizione di partenza: Posizione supina sulla panca inclinata. Il manubrio ampio va impugnato con grande apertura.

Esecuzione del movimento: fare scendere il peso sino al petto e quindi spingere di nuovo verso l'alto.

Azione: parte superiore della musculatura dei pettorali, musculatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia



PL 3. Wyciskanie sztangi na skosie z głową zwróconą do góry

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce skośnej. Chwytny szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: górne mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 3. Supino inclinado

Posição inicial: deite-se de costas no banco inclinado. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas.

Execução do movimento: desça a carga até ao peito e, de seguida, volte a levantá-la.

Músculos trabalhados: parte superior dos músculos peitorais, músculos deltóides frontais, bíceps

DK 3. Skrå bænkpres

Udgangstilling: Læg dig på ryggen på den skrå bænk. Tag fat i vægtslangen med bred fatning.

Øvelse: Sænk vægten ned til brystet og stem den opad igen.

Muskler, der trænes: Øverste brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 3. Benchpress na šikmé lavici

Výchozí poloha: Poloha na zádech na šikmé lavici. Uchopte zešíroka obouruční činku.

Provedení pohybu: Nechejte zátěž klesnout až k hrudníku a poté ji opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: Horní část prsního svalstva, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 3. Жим с наклонной скамьи

Исходное положение: Лягте спиной на наклонную скамью. Широко возьмите длинную гантель.

Выполнение: Опустите вес к груди, после чего снова поднимите его вверх.

Задействованные мышцы: Верхние грудные мышцы, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

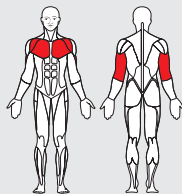


D 4. Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Schrägbank. Die Kurzhanteln sind mit fast gestreckten Armen über der Brust zusammengeführt.

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

Beanspruchte Muskulatur: Obere Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 4. Incline Bench Press with dumbbells

Starting position: Lie down on the inclined bench as shown. The dumbbells touch one another above the chest with the arms almost fully stretched.

Exercise: Lower the weights to shoulder level and push them up again.

Benefits: Upper chest muscles, front shoulder muscles, arm extensors.

F 4. Développé incliné avec haltères

Position initiale: Cochez-vous sur le banc incliné, dos à plat. Les haltères courts sont réunis de au-dessus de la poitrine avec les bras presque complètement tendus.

Mouvement: Descendez les haltères à hauteur des épaules puis remontez.

Muscles sollicités: Pectoraux, muscles avant des épaules, triceps

NL 4. Bankdrukken (schuine-bank) met handhalters

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen, strek uw armen en pak de halters onderhands vast.

Bewegingsuitvoering: laat de halters met gespreide armen tot uw borst zakken en druk deze weer omhoog.

Getrainde spieren: grote borst- en voorste schouderpijpen en triceps.

E 4. Press de Banca con mancuernas sobre banco inclinado

Posición inicial: De espaldas sobre el banco inclinado. Las mancuernas son cogidas por arriba, los brazos están en posición subida.

Movimiento: Bajar las mancuernas a la altura de los hombros y volver a hacer fuerza hacia arriba.

Efecto sobre: La musculatura pectoral superior, los deltoides, los tríceps

I 4. Distensione del manubrio corto sulla panca obliqua

Posizione di partenza: La schiena contro la panca obliqua. I manubri corti vengono afferrati da sopra. Posizione delle braccia alzate.

Esecuzione del movimento: Abbassare i manubri corti all'altezza delle spalle e di nuovo sollevare in alto in distensione.

Effetto: muscolatura superiore del petto, muscolatura anteriore delle spalle, estensore delle braccia.



PL 4. Wyciskanie hantli na skosie z głową zwróconą do góry

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce skośnej. Hantle uniesione nad klatką piersiową i zbliżone do siebie, ramiona prawie wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: hantle opuszczamy w stronę barków i ponownie wyciskamy do góry.

Obciążone mięśnie: górne mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 4. Supino com halteres, inclinado

Posição inicial: deite-se de costas no banco inclinado. Levante os halteres acima do peito, esticando os braços.

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

Músculos trabalhados: músculo peitoral superior, músculos deltóides, bíceps

DK 4. Skrå bænkespres med håndvægte

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på den skrå bænk. Før håndvægtene sammen over brystet med næsten strakte arme.

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

Muskler, der trænes: Øverste brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 4. Benchpress s jednoručními činkami na šikmé lavici

Výchozí poloha: Poloha na zádech na šikmé lavici. Jednoruční činky se se skoro nataženými pažemi nacházejí nad hrudí.

Provedení pohybu: Činky spouštějte až na úroveň ramen a opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: Horní prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 4. Жим коротких гантелей на наклонной скамье

Исходное положение: Лягте спиной на наклонную скамью. Сведите короткие гантели почти вытянутыми руками над грудью.

Выполнение: Опустите короткие гантели на ширине плеч и снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: Верхние грудные мышцы, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

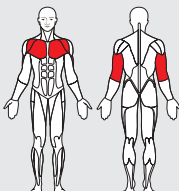


D 5. Negativbankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Negativbank (am Kopfende abgesenkt). Die Langhantel wird weit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Unterer Teil der Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 5. Decline Bench Press

Starting position: Flat on the decline bench (i.e. with head end lowered) facing upwards. Grasp the weight bar with the hands well apart.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again. **Benefits:** Strengthens lower chest muscles, front-shoulder and tricep muscles

F 5. Exercice de pression en position dite négative

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc négatif (abaissé à l'extrémité où repose la tête). Haltère en prise large.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

Muscles sollicités: Pectoraux inférieurs, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras

NL 5. Negatief bankdrukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de negatief ingestelde bank liggen (met het hoofd naar beneden). Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast.

Oefening: laat het gewicht tot op uw borst zakken en druk dit weer naar boven.

Getrainde spieren: onderste borstspier, voorste schouderspieren en triceps

E 5. Press de banca declinado con barra larga

Posición inicial: La espalda contra el banco negativo (en la cabecera inclinado hacia abajo) La barra larga se coge desde arriba en forma ancha:

Movimiento: Se baja el peso hasta el pecho y a continuación se vuelve a elevar hacia arriba.

Efecto sobre: la parte inferior de los pectorales, parte delantera de la musculatura de los hombros, músculo extensor del brazo.

I 5. Pressioni negative contro la panca

Posizione di partenza: schiena sulla panca negativa (abbassata all'estremità della testata). Il manubrio lungo è afferrato con ampia presa dall'alto.

Esecuzione del movimento: fare scendere il peso sino al petto e quindi spingere di nuovo verso l'alto.

Azione: parte inferiore della musculatura dei pettorali, musculatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia.



PL 5. Wyciskanie sztangi na skosie z głową zwróconą do dołu

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Chwytny szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 5. Supino declinado

Posição inicial: deite-se de costas no banco declinado (rebaixado na extremidade da cabeça). Segure na barra de musculação com as mãos afastadas.

Execução do movimento: desça a carga até ao peito e, de seguida, volte a levantá-la.

Músculos trabalhados: parte inferior dos músculos peitorais, músculos deltóides frontais, bíceps

DK 5. Negativ bænkpres

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på en negativbænk (med hovedenden skrånende nedad). Tag fat i vægtstangen med bred fatning.

Øvelse: Sænk vægten ned til brystet og stem den opad igen.

Muskler, der trænes: Nedre brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 5. Benchpress na negativně nakloněné šikmé lavici

Výchozí poloha: Poloha na zádech na mírně negativně nakloněné šikmé lavici (hlavou dolů). Uchopte zeširoka obouřční činku.

Provedení pohybu: Nechejte zátěž klesnout až k hrudníku a poté ji opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: Spodní část prsního svalstva, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 5. Жим на наклоненной назад скамье

Исходное положение: Лягте спиной на наклоненную назад скамью (скамья опущена в области головы). Широко возьмите длинную гантель.

Выполнение: Опустите вес к груди, после чего снова поднимите его вверх.

Задействованные мышцы: Нижние грудные мышцы, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

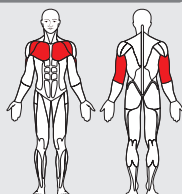


D 6. Kurzhanteldrücken auf der Negativbank

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Negativbank (am Kopfende abgesenkt). Die Kurzhanteln sind mit fast gestreckten Armen über der Brust zusammengeführt.

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

beanspruchte Muskulatur: Unterer Teil der Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 6. Decline Bench Press with dumbbells

Starting position: Flat on the decline bench (i.e. with head end lowered) facing upwards. The dumbbells touch one another above the chest with the arms almost fully stretched.

Exercise: Lower the weights to shoulder level and push them up again.

Benefits: Strengthens lower chest muscles, front-shoulder and triceps muscles

F 6. Développé couché avec haltères en position dite négative

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc négatif (abaissé à l'extrémité où repose la tête). Les haltères courts sont réunis de au-dessus de la poitrine avec les bras presque complètement tendus.

Mouvement: Descendez les haltères à hauteur des épaules puis remontez.

Muscles sollicités: Pectoraux inférieurs, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras

NL 6. Negatief bankdrukken met handhalters

Uitgangspositie: ga op uw rug op de negatief ingestelde bank liggen (met het hoofd naar beneden) en pak de halters onderhands vast.

Bewegingsuitvoering: laat de halters met gespreide armen tot uw borst zakken en druk deze weer omhoog.

Getrainde spieren: onderste borstspier, voorste schouder spieren en triceps

E 6. Press de banca con mancuernas en banco plano declinado

Posición inicial: La espalda contra el banco negativo (en la cabecera inclinado hacia abajo. Las mancuernas a la altura por arriba, los brazos están en posición subida. **Movimiento:** Bajar las mancuernas a la altura de los hombros y volver a hacer fuerza hacia arriba. **Efecto sobre:** la parte inferior de los pectorales, parte delantera de la musculatura de los hombros, músculo extensor del brazo.

I 6. Distensione del manubrio corto sulla panca negativa

Posizione di partenza: schiena sulla panca negativa (abbassata all'estremità della testata). Posizione delle braccia alzate.

Esecuzione del movimento: Abbassare i manubri corti all'altezza delle spalle e di nuovo sollevare in distensione in alto.

Effetto: parte inferiore della musculatura dei pettorali, musculatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia



PL 6. Wyciskanie hantli na skosie z głową zwróconą do dołu

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce skośnej (głową w dół). Hantle wyprowadzamy ponad klatkę piersiową na prawie całą długość ramion.

Wykonywanie ruchów: hantle opuszczamy w stronę barków i ponownie wyciskamy do góry.

Obciążone mięśnie: dolne mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójkłowy ramienia

P 6. Supino com halteres, em banco declinado

Posição inicial: deite-se de costas no banco declinado (rebaixado na extremidade da cabeça). Levante os halteres acima do peito, esticando os braços quase completamente.

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

Músculos trabalhados: parte inferior dos músculos peitorais, músculos deltóides frontais, bíceps

DK 6. Negativ bænkpres med håndvægte

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på en negativbænk (med hovedenden skrånende nedad). Før håndvægtene sammen over brystet med næsten strakte arme.

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

Muskler, der trænes: Nedre brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 6. Benchpress s jednoručními činkami na negativně nakloněné šikmé lavici

Výchozí poloha: Poloha na zádech na mírně negativně nakloněné šikmé lavici (hlavou dolů). Jednoruční činky se se skoro nataženými pažemi nacházejí nad hrudí.

Provedení pohybu: Činky spouštějte až na úroveň ramen a opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: Spodní část prsního svalstva, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 6. Жим коротких гантелей на наклоненной назад скамье

Исходное положение: Лягте спиной на наклоненную назад скамью (скамья опущена в области головы). Сведите короткие гантели на почти прямых руках над грудью.

Выполнение: Опустите короткие гантели на ширине плеч и снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: Нижние грудные мышцы, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

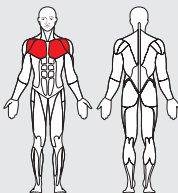


D 7. Fliegende Bewegung

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Die Kurzhanteln befinden sich mit fast gestreckten Armen neben dem Körper.

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 7. Flies

Starting position: Back position on the bench. The dumbbells are beside the body with the arms almost fully stretched.

Exercise: Lower the dumbbells sideways (arms slightly bent) and raise again.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F 7. Mouvements en tourbillon

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc. Les haltères courts se trouvent près du corps avec les bras presque tendus.

Mouvement: les bras légèrement pliés aux coudes, descendre les haltères courts sur le côté, puis les ramener vers le haut.

Muscles sollicités: muscles de la poitrine, muscles avant des épaules

NL 7. Fly's

Uitgangspositie: ga met uw rug op de bank liggen. De korte halters bevinden zich met bijna gestrekte armen naast het lichaam.

Oefening: Laat de halters met licht gebogen armen zakken en breng deze weer omhoog.

Getrainde spieren: borst- en voorste schouderspieren

E 7. Aperturas planas

Posición inicial: Tumbado sobre la espalda en el banco. Las mancuernas se encuentran junto al cuerpo con los brazos casi estirados.

Movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados en los codos se suben y se bajan las mancuernas hacia los lados.

Efecto sobre: La musculatura pectoral, los deltoides.

I 7. Movimento volante

Posizione di partenza: Posizione supina sulla panca. I manubri corti si trovano, con braccia quasi tese, vicino al corpo.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti abbassare lateralmente i pesi corti e riportarli in alto.

Effetto: muscolatura del petto, muscolatura anteriore delle spalle



PL 7. Motylki

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce. Hantle wyprowadzamy w bok prawie na całą długość ramion.

Wykonywanie ruchów: lekko ugiętymi w łokciu ramionami opuszczamy hantle na boki i ponownie podnosimy do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

P 7. Crucifixo

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Com os braços quase esticados, mantenha os halteres ao lado do corpo.

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

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK 7. Flyes

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på bænken. Hold håndvægtene i næsten strakte arme ved siden af kroppen.

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

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

CZ 7. Rozpažky

Výchozí poloha: Poloha na zádech na lavici. Jednoruční činky se s téměř nataženými pažemi nacházejí vedle těla.

Provedení pohybu: S mírně pokrčenými pažemi v lokti spouštějte jednoruční činky do stran na úroveň ramen a opět zvedejte nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

RUS 7. Махи

Исходное положение: Лягте спиной на скамью. Короткие гантели находятся на почти прямых руках рядом с телом.

Выполнение: Слегка согнутыми в локтях руками опустите короткие гантели в стороны, после чего снова поднимите их вверх.

Задействованные мышцы: Грудные мышцы и передняя группа мышц плеча.

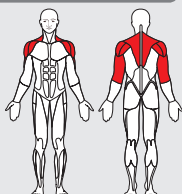


D 8. Nackendrücken

Ausgangsposition: Rückenaufgabe in steilste Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Hände fassen die Langhantelstange breit. Die Arme sind annähernd gestreckt, die Langhantel befindet sich über Kopfhöhe.

Bewegungsausführung: Die Arme im Ellenbogengelenk beugen und die Langhantel hinter den Kopf absenken. Danach Langhantel wieder in Hochhalte drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Schulter-/Nackelmuskulatur, Armstrecker



GB 8. Shoulder press

Starting position: Fix the backrest in its most upright position. Sit upright on the bench with the back against the backrest. Grasp the long weight bar with the hands well apart. The arms are almost fully stretched. The weight bar is above head level.

Exercise: Bend the arms slowly at the elbow and lower the bar down behind the head. Then push the weight bar back up until it is held above the head.

Benefits: Strengthens shoulder and neck muscles and tricep muscles

F 8. Exercice de pression de la nuque

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos bien droit appuyé contre le dossier. Les mains saisissent la barre longue d'en haut. Les bras sont presque tendus, les haltères longs à hauteur de la tête. **Mouvement:** Plier les bras aux coudes et abaisser les haltères longs derrière la tête. Les repousser ensuite en position de maintien élevé. **Muscles sollicités:** Muscles des épaules et de la nuque, muscles tendeurs des bras

NL 8. Nekdrukken

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga rechtop op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en bevinden zich iets boven kophoogte. **Oefening:** de armen buigen en de lange halterstang achter het hoofd laten zakken. Druk vervolgens de halterstang weer omhoog.

Getrainde spieren: schouder- en nekspieren en triceps

E 8. Press de hombros con barra larga

Posición inicial: Poner la espalda en posición más vertical posible. Sentado en el banco en forma recta, la espalda apoyada contra el acolchado. Las manos agarran la barra larga de las pesas desde arriba en forma ancha. Los brazos están casi estirados, las pesas largas sobre la cabeza

Movimiento: doblar los brazos, la barra larga sobre la cabeza.. Después elevar las pesas hacia arriba. **Efecto sobre:** musculatura de los hombros y de la nuca, músculo extensor del brazo

I 8. Pressioni della nuca

Posizione di partenza: regolare la base dello schienale nella massima posizione eretta. Seduti in posizione eretta sulla panca, la schiena si appoggia allo schienale imbottito. Le mani afferrano dall'alto, con ampia presa, l'asta lunga del manubrio. Le braccia si stendono gradualmente, il manubrio lungo si trova sopra l'altezza della testa.

Esecuzione del movimento: flettere le braccia all'articolazione del gomito ed abbassare il manubrio lungo dietro la testa. Successivamente spingere di nuovo il manubrio lungo nella posizione a braccia alzate

Azione: musculatura delle spalle e della nuca, muscolo estensore del braccio



PL 8. Wyciskanie sztangi zza karku

Pozycja wyjściowa: ustawiamy oparcie pod skrajnie stromym nachyleniem. Siadamy wyprostowani na ławce i opieramy się plecami o oparcie. Chwytny szeroko drążek sztangi. Ramiona są niemal wyprostowane, a sztanga znajduje się ponad głową.

Wykonywanie ruchów: zginamy ramiona w łokciach i opuszczamy sztangę za głowę. Następnie wyciskamy sztangę z powrotem do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie barkowe/karku, mięsień trójgłowy ramienia

P 8. Puxada à nuca

Posição inicial: coloque o suporte para as costas na posição mais inclinada. Sente-se direito no banco e encoste-se na prancha acolchoada. Segure na barra de musculação com as mãos bem afastadas. Estique os braços, mas não completamente, a barra de musculação fica acima da altura da cabeça.

Execução do movimento: dobre os braços pelos cotovelos e baixe a barra de musculação atrás da cabeça. De seguida, volte a levantar a barra de musculação.

Músculos trabalhados: músculos deltóides/do pescoço, bíceps

DK 8. Nakkepres

Udgangsstilling: Indstil rygstøtten, så den er lodret. Sæt dig ret op på bænken med ryggen op mod ryglænet. Tag fat i vægtstangen med bred fatning. Armene skal være næsten strakte, vægtstangen befinder sig over hovedhøjde.

Øvelse: Bøj armene og sænk vægtstangen om bag hovedet. Stem derefter vægtstangen opad igen.

Muskler, der trænes: Skulder-/nakkemuskler, armstrækkere

CZ 8. Tlaky za hlavou

Výchozí poloha: Opěrku nastavte do maximálně vzpřímené polohy. Posadte se zpříma na lavici a zády se opřete o opěrku. Rukama uchopte zeširoka obouřuční činku. Paže jsou skoro nataženy, obouřuční činka se nachází nad úrovní hlavy.

Provedení pohybu: Ohněte paže v loketním kloubu a nechejte klesnout obouřuční činku za hlavu. Poté obouřuční činku opět zdvihněte.

Namáhané svalstvo: Ramení a krční svalstvo, extenzory paží

RUS 8. ЖЖим от затылка

Исходное положение: Установите спинку скамьи в самое высокое положение. Сядьте на скамью с прямой спиной и обопритесь о мягкую спинку. В руках держите гриф. Руки почти выпрямлены, длинная гантель находится над головой.

Выполнение: Согните руки в локтях и опустите длинную гантель за голову. Затем снова поднимите длинную гантель вверх.

Задействованные мышцы: Плечевые и шейные мышцы, мышцы-разгибатели

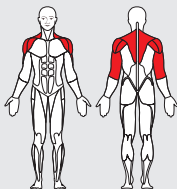


D 9. Kurzhantel Nackendrücken

Ausgangsposition: Rückenaufgabe in steilste Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Kurzhanteln werden auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen gehalten.

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

Beanspruchte Muskulatur: Schulter-/Nackelmuskulatur, Armstrecker



GB 9. Shoulder press with dumbbells

Starting position: Fix the backrest in its most upright position. Sit upright on the bench with the back against the backrest. Hold the dumbbells at shoulder level with the arms bent.

Exercise: Straighten the arms at the elbows and bring the dumbbells to the „arm raised“ position. Then lower the short weight bars back to shoulder level.

Benefits: Strengthens shoulder and neck muscles and tricep muscles

F 9. Haltères courtes dans la nuque

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos bien droit appuyé contre le dossier. Tenir les haltères courts à hauteur des épaules, les bras étant pliés. Descendre ensuite les haltères courts jusqu'à hauteur des épaules.

Mouvement: étendre les bras et lever les haltères courts.

Muscles sollicités: Muscles des épaules et de la nuque, muscles tendeurs des bras

NL 9. Nekdrukken

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga rechtop op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de halters bovenhands vast. Houd de halters op schouderhoogte. **Bewegingsuitvoering:** strek uw armen en laat de halters vervolgens weer tot op schouderhoogte zakken.

Getrainde spieren: schouder- en nekspieren en triceps

E 9. Press de hombros con mancuernas

Posición inicial: Poner la espalda en posición más vertical posible. Sentado en el banco en forma recta, la espalda apoyada contra el acolchado. Cogemos las mancuernas desde arriba. Las mancuernas son sostenidas a la altura de los hombros con los brazos flexionados.

Movimiento: Los brazos son estirados en los codos y las mancuernas se llevan hasta a la posición en alto. A continuación bajar los carros cortos hasta la altura de los hombros. **Efecto sobre:** musculatura de los hombros y de la nuca, músculo extensor del brazo

I 9. Pressione del manubrio corto contro la nuca

Posizione di partenza: regolare la base dello schienale nella massima posizione eretta. Seduti in posizione eretta sulla panca, la schiena si appoggia allo schienale imbottito. Le mani predono i manubri corti dall'alto. I manubri corti vengono tenuti all'altezza delle spalle con braccia piegate.

Esecuzione del movimento: le braccia vengono stirate nell'articolazione del gomito e i manubri corti vengono portati in alto. Dopo riabbassare i pesi corti all'altezza delle spalle.

Effetto: musculatura delle spalle e della nuca, muscolo estensore del braccio



PL 9. Wyciskanie hantli zza karku

Pozycja wyjściowa: ustawiamy oparcie pod skrajnie stromym nachyleniem. Siadamy wyprostowani na ławce i opieramy się plecami o oparcie. Hantle trzymamy na wysokości barków ze zgiętymi w łokciach ramionami.

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramiona w łokciach i prowadzimy hantle ponad głowę. Następnie opuszczamy hantle z powrotem na wysokość barków.

Obciążone mięśnie: mięśnie barkowe/karku, mięsień trójgłowy ramienia

P 9. Puxada à nuca com halteres

Posição inicial: coloque o suporte para as costas na posição mais inclinada. Sente-se direito no banco e encoste-se na prancha acolchoada. Mantenha os halteres à altura dos ombros, com os braços dobrados.

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

Músculos trabalhados: músculos deltóides/do pescoço, bíceps

DK 9. Nakkepres med håndvægte

Udgangsstilling: Indstil rygstøtten, så den er lodret. Sæt dig ret op på bænken med ryggen op mod ryglænet. Hold håndvægtene med bøjede arme i skulderhøjde.

Øvelse: Stræk armene i albueledet og bevæg håndvægtene op over hovedet. Sænk derefter håndvægtene ned i skulderhøjde igen.

Muskler, der trænes: Skulder-/nakkemusler, armstrækkere

CZ 9. Tlaky za hlavou s jednoručními činkami

Výchozí poloha: Opěrku nastavte do maximálně vzpřímené polohy. Posadte se zpříma na lavičce a zády se opřete o opěrku. Činky držte s pokrčenými pažemi v lokti v úrovni ramen.

Provedení pohybu: Natáhněte paže v lokti a zvedněte jednoruční činky do výšky. Poté jednoruční činky opět spusťte do výše ramen.

Namáhané svalstvo: Ramení a krční svalstvo, extenzory paží

RUS 9. Жим коротких гантелей от затылка

Исходное положение: Установите спинку скамьи в самое высокое положение. Сядьте на скамью с прямой спиной и обопритесь о мягкую спинку. Удерживайте короткие гантели на уровне плеч на согнутых руках.

Выполнение: Выровняйте руки в локтях и поднимите короткие гантели вверх. Затем опустите гантели на уровень плеч.

Задействованные мышцы: Плечевые и шейные мышцы, мышцы-разгибатели

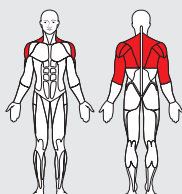


D 10. Fliegende Bewegung rückwärts

Ausgangsposition: Bauchlage auf der Bank. Die leicht gebeugten Arme fallen ein Lot zum Boden.

Bewegungsabführung: Mit gestreckten Armen werden die Hanteln auf Schulterhöhe gehoben und dabei die Schulterblätter zusammengezogen.

Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 10. Reverse Flies

Starting position: Lying face down on the bench. The slightly bent arms are perpendicular to the floor.

Exercise: Raise the dumbbells to shoulder height with the arms stretched and pull the shoulder blades together.

Benefits: Shoulder and back muscles, arm-stretching muscles

F 10. Mouvement arrière épaules

Position initiale: Allongé sur le banc. Les bras légèrement pliés tombent perpendiculairement vers le sol.

Mouvement: Les haltères sont ramenés à hauteur d'épaules avec les bras tendus et les omoplates sont ainsi contractées.

Muscles sollicités: Musculation des épaules et du dos, les extenseurs des bras

NL 10. Bend-over laterals

Uitgangspositie: ga op uw buik op de bank liggen. Pak de korte halterstangen bovenhands vast. Houd hierbij uw armen licht gebogen. Uw armen bevinden zich nu iets boven de grond.

Oefening: buig hierbij licht uw armen, breng de halters omhoog tot op lichaamshoogte en beweeg deze daarna weer naar beneden.

Getrainde spieren: brede rug- en schouderpijeren

E 10. Apertura invertida

Posición inicial: decúbito prono sobre el banco. Las mancuernas son tomadas desde arriba. Los brazos, ligeramente flexionados, se encuentran extendidos delante del cuerpo a escasa altura sobre el suelo.

Movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados en los codos se llevan las mancuernas al lado del cuerpo y son descendidas a continuación

Efecto sobre: El dorsal ancho, los hombros, los tríceps

I 10. Movimento volante all'indietro

Posizione di partenza: posizione del ventre sulla panca. I pesi corti si prendono dall'alto. Le braccia leggermente piegate si trovano in posizione di tenuta davanti al corpo poco distanti dal suolo.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti si portano le braccia in posizione laterale del corpo e si riabbassano. **Effetto:** largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, estensore delle braccia



PL 10. Motylki w pozycji odwrotnej

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na brzuchu na ławce. Lekko zgięte ramiona opuszczamy prostopadle do ziemi.

Wykonywanie ruchów: podnosimy hantle do wysokości barków, trzymając ramiona wyprostowane i ściągnąc łopatki.

Obciążone mięśnie: mięsień równoległoboczny, mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 10. Crucifixo inverso

Posição inicial: deite-se no banco de barriga para baixo. Os braços, ligeiramente dobrados, ficam perpendiculares ao chão.

Execução do movimento: Com os braços esticados, levante os halteres à altura dos ombros e tensione as omoplatas.

Músculos trabalhados: Músculos das costas e deltóides, bíceps

DK 10. Reverse flies

Udgangsstilling: Læg dig på maven på bænken. De let bøjede arme er vinkelret med gulvet.

Øvelse: Løft håndvægtene med strakte arme til skulderhøjde, så skulderbladene trækkes sammen.

Muskler, der trænes: Skulder- og ryguskler, armstrækkere

CZ 10. Obrácené rozpažky

Výchozí poloha: Poloha na bříše na lavici. Lehce pokrčené paže jsou spuštěné kolmo k podlaze.

Provedení pohybu: Mírně pokrčenými pažemi zvednete činky do úrovně ramen a přitom přitáhnete lopatky k sobě.

Namáhané svalstvo: Rombický sval, ramenní a zádové svalstvo

RUS 10. Махи наза

Исходное положение: Лягте животом на скамью. Немного согнутые руки должны образовывать линию, перпендикулярную полу.

Выполнение: Выпрямленными руками поднимите гантели на высоту плеч, сводя при этом лопатки вместе.

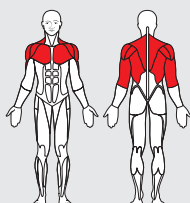
Задействованные мышцы: Ромбовидная мышца, плечевые мышцы, мышцы-разгибатели



D 11. Pull-over

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Kurzhantel mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Hantel oberhalb der Brust halten.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Kurzhantel langsam hinter den Kopf – bis auf Schulterhöhe – gesenkt. Danach die Kurzhantel wieder in die Ausgangsposition zurückführen. **Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Latissimus, Armstrecker



GB 11. Pull-over

Starting position: Flat on the bench facing upwards. Take hold of a dumbbell in each hand. Hold the dumbbells above the chest with the arms slightly bent. **Exercise:** Keeping the arms bent slightly at the elbows, lower the dumbbells slowly behind the head until at shoulder level. Pull back into the starting position. **Benefits:** Chest muscles, shoulder muscles, arm triceps and Latissimus

F 11. Pull-over

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc plat. Prendre l'haltère court à deux mains et le tenir au-dessus de la poitrine, les bras légèrement fléchis. **Mouvement:** les bras étant légèrement fléchis au coude, laisser descendre lentement l'haltère derrière la tête – jusqu'à hauteur des épaules – puis revenir à la position initiale. **Muscles sollicités:** pectoraux, muscles antérieurs des épaules, dorsaux, extenseurs des bras

NL 11. Pullover

Uitgangspositie: rga op uw rug op de bank liggen. De korte halter met beide handen vastpakken en met licht gebogen armen aan de bovenkant van de borst houden. **Bewegingsuitvoering:** met licht gebogen armen de halter langzaam achter het hoofd tot op schouderhoogte laten zakken. Daarna de halter weer in de uitgangspositie brengen.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de borst- en rugspieren, voorste schouder spieren en triceps getraind

E 11. Pullover

Posición inicial: Posición de la espalda sobre el banco. Tomar la mancuerna con ambas manos. Mantener la mancuerna sobre el pecho con los brazos ligeramente inclinados. **Movimiento(s):** Con los brazos ligeramente angulados en el codo se baja la mancuerna por detrás de la cabeza – hasta la altura de los hombros. Después, llevar el carro corto a la posición inicial.

Efecto sobre: La musculatura pectoral, musculatura delantera de los hombros, dorsal y los triceps

I 11. Pull-over

Posizione di partenza: schiena sulla panca piatta. Prendere i manubri corti con tutte e due le mani. Con le braccia leggermente piegate tenere il manubrio al di sopra del petto. **Esecuzione del movimento:** con le braccia leggermente angolate nell'articolazione dell'avambraccio si abbassa lentamente il manubrio corto dietro la testa fino all'altezza delle spalle. Dopo riportare il manubrio corto di nuovo nella posizione di partenza. **Effetto:** musculatura del petto, musculatura delle spalle anteriore, dell'estensione delle braccia



PL 11. Pull-over

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce. Chwytny hantel obiema rękami. Trzymamy hantel powyżej klatki piersiowej ze zgiętymi w łokciach ramionami.

Wykonywanie ruchów: ze zgiętymi lekko w łokciach ramionami opuszczamy powoli hantel za głowę do wysokości barków. Potem prowadzimy hantel z powrotem do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, mięśnie barkowe, mięsień najzwszy grzbietu, mięsień trójgłowy ramienia

P 11. Pullover

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Segure no haltere com as duas mãos. Dobre os braços ligeiramente e levante o haltere acima do peito.

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

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides, músculos latísimos, bíceps

DK 11. Pull-over

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på en flad bæk. Grib fat i håndvægten med begge hænder. Hold håndvægten over brystet med let bøjede arme.

Øvelse: Sænk håndvægten med let bøjede albuer langsomt om bag hovedet – til skulderhøjde. Før så håndvægten tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, skuldermuskler, brede rygsmuskler, armstrækkere

CZ 11. Pull over

Výchozí poloha: Poloha na zádech na rovné lavici. Jednoruční činku uchopíte oběma rukama. S mírně ohnutými pažemi držte činku nad hrudí.

Provedení pohybu: S mírně pokrčenými pažemi v lokti spusťte činku pomalu za hlavu – až do úrovně ramen. Poté ji zvedněte zpět do výchozí polohy. **Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, ramenní svalstvo, široký zádový sval, extenzory paží

RUS 11. «Пулlover»

Исходное положение: Лягте спиной на прямую скамью. Возьмите короткую гантель обеими руками. Держите гантель слегка согнутыми руками над грудью.

Выполнение: Слегка согнутыми в локтях руками медленно опустите короткую гантель за голову — до высоты плеч. Затем верните гантель в исходное положение.

Задействованные мышцы: Грудные мышцы, плечевые мышцы, широчайшая мышца спины, мышцы-разгибатели

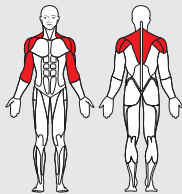


D 12. Rudern stehend

Ausgangsposition: Stand mit dem Gesicht zur Hantelstange. Die Langhantel wird mit hüftbreitem Griff und mit annähernd gestreckten Armen vor der Hüfte gehalten.

Bewegungsausführung: Arme in den Ellenbogen beugen und die Langhantel bis über Brusthöhe anheben. Danach wieder in die Ausgangsposition senken.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, Armbeuger



GB 12. Rowing, standing

Starting position: Stand upright facing the weight bar. Grasp the weight bar with the hands approximately hip-width apart and the arms almost fully stretched.

Exercise: Bend the arms at the elbows and lift the weight bar up above chest level. Then lower the weight bar back into the starting position.

Benefits: Shoulder, back muscles and arm-bending muscles

F 12. Ramer debout

Position initiale: Se mettre debout, face à la barre de haltère. Saisir l'haltère longe par le haut avec un écart des bras parallèle aux hanches et le maintenir à niveau de la hanche, les bras presque tendus.

Mouvement: Fléchir les bras aux coudes et soulever le haltère long jusque au-dessus de la poitrine, puis le rabaisser dans sa position initiale.

Muscles sollicités: Muscles des épaules et de la nuque, fléchisseurs des bras

NL 12. Staand roeien

Uitgangspositie: Ga met het gezicht naar het toestel staan. Pak de halterstang met iets gespreide armen bovenhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en op heuphoogte.

Oefening: Beweeg de lange halterstang tot borsthoogte omhoog en vervolgens omlaag tot de uitgangspositie.

Getrainde spieren: schouder- en nekspieren en biceps

E 12. Remo de pie con barra larga

Posición inicial: Colocarse con la cara mirando hacia la barra de las pesas. Se sostiene desde arriba la barra larga, manos en la misma línea que las caderas y con los brazos casi estirados.

Movimiento: doblar los brazos levantando la barra larga hasta la altura del pecho. Posteriormente volver a bajarlas hasta la posición inicial.

Efecto sobre: musculatura de los hombros y la nuca, y de los brazos.

I 12. Vogata, in piedi

Posizione di partenza: Posizione eretta con il volto verso l'asta del manubrio. Il manubrio lungo è fermato dall'alto con presa ampia ai fianchi e tenuto con braccia gradualmente distese davanti ai fianchi.

Esecuzione del movimento: flettere le braccia al gomito ed alzare il manubrio lungo sino all'altezza del petto. Successivamente abbassare di nuovo alla posizione di partenza.

Azione: musculatura delle spalle e del capo, muscolo flessore delle braccia



PL 12. Wiosłowanie sztanga na stojąco

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Chwytemy szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójkłowy ramienia

P 12. Remar em pé

Posição inicial: ponha-se de pé virado de frente para a barra de pesos. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas à largura dos quadris e os braços esticados, mas não totalmente.

Execução do movimento: dobre os braços pelos cotovelos e eleve a barra de musculação até acima da altura do peito. De seguida, desça-a novamente até à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos deltóides/do pescoço, músculo flexor do braço

DK 12. Roning, stående

Udgangsstilling: Stil dig med ansigtet mod vægtstangen. Hold vægtstangen med hoftebred fatning og næsten strakte arme ud for hoften.

Øvelse: Bøj armene og løft vægtstangen op til over brysthøjde. Sænk den igen tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Skulder- /nakkemuskler, armbøjere

CZ 12. Veslování ve stoje

Výchozí poloha: Postoj čelem k obouruční čince. Obouruční činku držte s úchopem na šířku kyčlí a se skoro nataženými pažemi v úrovni kyčlí.

Provedení pohybu: Pokrčte paže v lokti a zvedněte obouruční činku až nad výšku prsou. Poté ji ponechte klesnout zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Ramení a krční svalstvo, flexory paží

RUS 12. Гребля стоя

Исходное положение: Встаньте лицом к стойке для штанги. Длинную гантель держите на ширине и высоте бедер почти вытянутыми руками.

Выполнение: Согните руки в локтях и поднимите длинную гантель выше уровня груди. Затем опустите руки в исходное положение.

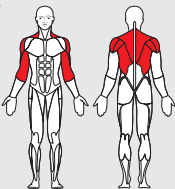
Задействованные мышцы: Плечевые и шейные мышцы



D 13. Rudern einarmig

Ausgangsposition: Linker Arm und rechtes Bein sind auf der Bank abgestützt. Der Rücken wird gerade gehalten. Die rechte Hand hält die Kurzhantel. Der Arm ist annähernd gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Kurzhantel auf Brusthöhe ziehen. Anschließend die Kurzhantel wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln. **Beanspruchte Muskulatur:** Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger



GB 13. Single arm rowing

Starting position: Rest the left hand and the right knee on the weight bench. Back straight. The weight bar is held in the right hand. Arm is almost stretched.

Exercise: Pull the dumbbell to the chest. Lower the dumbbell again. Repeat the exercise and then change sides.

Benefits: Back and shoulder muscles, arm-bending muscles

F 13. Soulevé d'haltère à un bras

Position initiale: Positionnez un genou sur le banc, votre bras en appui. De l'autre main saisissez l'haltère courte, votre bras étant pratiquement en extension.

Mouvement: Ramenez l'haltère vers le buste. Répétez l'exercice puis changez de côté. **Muscles sollicités:** muscles des épaules, dorsaux, biceps

NL 13. Eenarmig roeien

Uitgangspositie: linker arm en rechter been in kniestand op de halterbank steunen. De rug recht houden. De korte halter in de rechter hand. De arm is ongeveer gestrekt.

Bewegingsuitvoering: de halter naar de borst trekken, daarbij de arm dicht langs het bovenlichaam voorbij laten gaan. Daarna de halter weer laten zakken. Na beëindiging van de oefeningsherhalingen deze met de andere arm uitvoeren. **Getrainde spieren:** rug- en schouder spieren en biceps

E 13. Remo con 1 brazo

Posición inicial: Apoyar el brazo izquierdo y la pierna derecha rodilla hincada apoyada sobre el banco. La espalda se mantiene recta. Cogemos la mancuerna on la mano derecha. El brazo está casi completamente estirado.

Movimiento: Llevar el carro corto al pecho. El brazo pasa cerca del cuerpo. A continuación, volver a bajar la mancuerna. Después de terminar los movimientos de repetición, cambiar el lado.

Efecto sobre: La musculatura de la espalda y de los hombros.

I 13. Vogare con un solo braccio

Posizione di partenza: Il braccio sinistro e la gamba destra in ginocchio, sono tenuti fermi sulla panca. La schiena e diritta. La mano destra regge il manubrio corto. il braccio è quasi disteso.

Esecuzione del movimento: Tirare verso il petto il manubrio corto. Contemporaneamente portare in avanti vicino al busto il braccio. Successivamente abbassare di nuovo il manubrio corto. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

Effetto: muscolatura del dorso e dell spalle, muscoli flessori del braccio



PL 13. Wiosłowanie jedną ręką

Pozycja wyjściowa: lewą rękę i prawą nogę opieramy na ławce. Plecy trzymamy w pozycji wyprostowanej. W prawej ręce trzymamy hantel. Ramię jest niemal wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: hantel podciągamy do wysokości klatki piersiowej. Następnie ponownie go opuszczamy. Po zakończeniu serii ćwiczeń zmieniamy stronę.

Obciążone mięśnie: mięśnie grzbietowe i barkowe, biceps

P 13. Levantamento de halteres com um braço

Posição inicial: apoie o braço esquerdo e a perna direita no banco. Mantenha as costas direitas. Segure no haltere com a mão direita. Estique o braço, mas não completamente.

Execução do movimento: levante o haltere até à altura do peito. De seguida, volte a baixar o haltere. Execute as repetições do exercício e troque de lado.

Músculos trabalhados: músculos dorsais e deltóides, músculo flexor do braço

DK 13. Roning, med en arm

Udgangsstilling: Placer venstre arm og højre ben på bænken. Ryggen skal være ret. Hold håndvægten i højre hånd. Armen skal være næsten strakt.

Øvelse: Træk håndvægten op i brysthøjde og sænk den igen. Gentag øvelsen nogle gang og skift så side.

Muskler, der trænes: Ryg- og skuldermuskler, armbøjere

CZ 13. Veslování jednou rukou

Výchozí poloha: Levá paže a pravá noha se opírají o lavici. Záda jsou rovná. Pravá ruka drží jednoruční činku. Paže je skoro natažena.

Provedení pohybu: Přitáhněte jednoruční činku do úrovně ramen. Poté ponechejte činku opět klesnout. Po ukončení série vyměňte paži.

Namáhané svalstvo: Zádové a ramenní svalstvo, flexory paží

RUS 13. Гребки одной рукой

Исходное положение: Левая рука и правая нога оперты о скамью. Спину необходимо держать прямой. В правой руке короткая гантель. Рука почти выпрямлена.

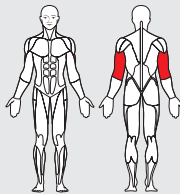
Выполнение: Потяните короткую гантель к груди. Затем снова опустите короткую гантель. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч и мышцы спины



D 14. Armstrecken mit der Kurzhantel

Ausgangsposition: Rückenlehne in steiler Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank. Der Rücken lehnt am Rückenpolster. Kurzhantel von oben fassen. Die Kurzhantel wird bei stark angewinkeltem Arm (90°) hinter dem Kopf gehalten. **Bewegungsausführung:** Arm in die Hochhalteposition über den Kopf strecken und wieder in die Ausgangsposition absenken. Nach Abschluss der Übungs wiederholungen die Seite wechseln. **Beanspruchte Muskulatur:** Armstrecker



GB 14. One arm triceps extension

Starting position: Fix the backrest in its most upright position. Sit upright on the bench with the back against the backrest. Grasp the short weight bar from above. Hold the weight bar behind the head with the arm bent at the elbow (90°). **Exercise:** Stretch the arm into the overhead position and lower it again to the starting position. Repeat the movement several times and then change hands. **Benefits:** Triceps

F 14. Etirement des bras avec haltère court

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos bien droit appuyé contre le dossier. Saisir le haltère court d'en haut. Le maintenir derrière la tête, le bras fortement fléchi. (90°) **Mouvement:** Tendre le bras au-dessus de la tête en position de maintien élevé, puis l'abaisser à nouveau dans sa position initiale. Les répétitions désirées une fois terminées, recommencer avec l'autre bras. **Muscles sollicités:** Muscles tendeurs des bras

NL 14. Armstrekoefening met een korte halterstang

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga rechtop op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de halter met één hand bovenhands vast. Houd de halter achter uw hoofd; uw arm dient daarbij gebogen te zijn. (90°). **Oefening:** strek uw arm tot boven uw hoofd en breng deze weer tot in de uitgangspositie naar beneden. Na deze oefening meerdere malen uitgevoerd te hebben, dient u dezelfde oefening met uw andere arm uit te voeren. **Getrainde spieren:** triceps

E 14. Extensión de triceps con mancuerna

Posición inicial: colocar el respaldo en posición vertical. Sentado de forma recta en el banco. La espalda apoyada contra el acolchado. La mancuerna se coge desde arriba. El brazo formando un ángulo cerrado sostiene las pesas detrás de la cabeza. (90°) **Movimiento:** estirar los brazos sobre la cabeza y volver a bajarlos a la posición inicial. Después de concluir la repetición del ejercicio cambiar de brazo. **Efecto sobre:** musculo extensor del brazo

I 14. Estensione delle braccia con il manubrio corto

Posizione di partenza: Schienale in posizione verticale. Posizione eretta sulla panca. La schiena è appoggiata all'imbottitura dello schienale. Afferrare il piccolo manubrio dall'alto. Il piccolo manubrio è tenuto dietro la nuca con il braccio fortemente piegato ad angolo. (90°) **Esecuzione del movimento:** Stendere il braccio alzato sopra la nuca e

abbassare di nuovo alla posizione di partenza. Cambiare il lato dopo avere terminato le ripetizioni dell'esercizio. **Azione:** muscolo estensore delle braccia

PL 14. Prostowanie ramienia obciążonego hantlem

Pozycja wyjściowa: ustawiamy oparcie pod stromym nachyleniem. Siadamy wyprostowani na ławce. Opieramy się plecami o oparcie. Hantel chwytamy od góry. Trzymamy go – przy mocno zgiętym ramieniu – z tyłu głowy.

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramię ponad głowę, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej. Po zakończeniu serii ćwiczeń zmieniamy rękę.

Obciążone mięśnie: mięsień trójgłowy ramienia

P 14. Extensão de braços com halteres

Posição inicial: coloque o apoio para as costas na posição inclinada. sente-se no banco com as costas direitas. Encoste-se na prancha acolchada. Segure o haltere por cima. Com o braço completamente dobrado, segure no haltere por trás da cabeça. (90°)

Execução do movimento: estique o braço por cima da cabeça e, de seguida, volte a descê-lo para a posição inicial. Execute as repetições do exercício e troque de lado.

Músculos trabalhados: tríceps

DK 14. Armstræk med håndvægte

Udgangstilling: Indstil rygstøtten, så den er lodret. Sæt dig ret op på bænken med ryggen op mod ryglænet. Tag fat i håndvægten med overhåndsgreb. Hold håndvægten bag hovedet med albuen godt bøjet. (90°)

Øvelse: Stræk armen op over hovedet og sænk den tilbage til udgangstillingen igen. Gentag øvelsen nogle gange og skift så side.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

CZ 14. Natahování paže s jednoruční činkou

Výchozí poloha: Opěrku nastavte do vzpřímené polohy. Vzpřímený sed na lavici. Zády se opřete o opěrku. Jednoruční činka držena zespodu. Jednoruční činku držte se silně pokrčenou paží za hlavou. (90°)

Provedení pohybu: Zvedání paže do výše přes hlavu a opět spuštění do výchozí polohy. Po ukončení série vyměňte paži.

Namáhané svalstvo: Extenzory paží

RUS 14. Выпрямление рук с короткой гантелей

Исходное положение: Установите спинку скамьи в высокое положение. Сядьте ровно на скамью. Обопритесь спиной о мягкую спинку. Возьмите короткую гантель сверху. Держите короткую гантель сильно согнутой рукой за головой.

Выполнение: Выпрямите руку над головой до самой высокой позиции, затем снова опустите в исходное положение. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: Мышца-разгибатель

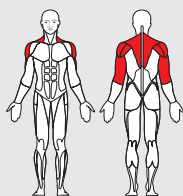


D 15. Kick-backs

Ausgangsposition: Linken Arm und rechtes Bein auf der Hantelbank abstützen. Die rechte Hand fasst die Kurzhantel. Der Arm ist im 90°-Winkel im Ellenbogengelenk gebeugt und wird dicht am Oberkörper gehalten.

Bewegungsausführung: Den Arm im Ellenbogengelenk rückwärts strecken und wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker, Schulter- und Rückenmuskulatur



GB 15. Kick-backs

Starting position: Support the body with the right knee and the left hand on the bench. Take hold of the dumbbell in the right hand, with the right elbow bent at 90° and hold tightly in against the torso.

Exercise: Straighten the arm backwards at the elbow and lower again. Repeat the exercise and then change sides.

Benefits: Triceps, shoulder and back muscles

F 15. Extension des bras vers l'arrière

Position initiale: main gauche et genou droite en appui sur le banc. L'haltère court dans la main droite. Tenir collé au tronc, le bras plié par rapport au coude à 90°.

Mouvement: étendre l'avant-bras vers l'arrière puis le redescendre. Quand les répétitions sont terminées, changer de côte.

Muscles sollicités: Muscles tendeurs des bras, musculation des épaules et du dos

NL 15. Kick-back

Uitgangspositie: linker arm en rechter been in kniestand op de bank steunen. Met de rechter hand de halter vastpakken. De elleboog in een hoek van negentig graden gebogen, de arm vrij van het bovenlichaam.

Bewegingsuitvoering: de arm in het ellebooggewricht naar achteren strekken en weer laten zakken. Na de oefeningsherhalingen de andere arm nemen.

Getrainde spieren: triceps, schouder- en rugspieren

E 15. Triceps kick-back

Posición inicial: El brazo izquierdo y la pierna derecha, hincada, están apoyados en el banco de halterofilia. La mano derecha sostiene la mancuerna. El brazo está en un ángulo de 90° respecto al codo y es mantenido cerca del cuerpo.

Movimiento(s): Estirar el brazo hacia atrás en el codo y volver a bajarlo. Después de terminar los movimientos de repetición, cambiar el lado.

Efecto sobre: musculo extensor del brazo, hombros y musculatura de la espalda.

I 15. Kick-back

Posizione di partenza: appoggiare il braccio sinistro e la gamba destra sul banco del manubrio. La mano destra prende il manubrio corto. Il braccio è piegato a 90° nell'articolazione dell'avambraccio e viene tenuto aderente al busto.

Esecuzione del movimento: stirare il braccio all'indietro nell'articolazione dell'avambraccio ed abbassarlo di nuovo. Dopo la ripetizione dei movimenti cambiare lato. **Effetto:** muscolo estensore delle braccia, musculatura delle spalle e della schiena



PL 15. Kick-backs

pozycja wyjściowa: lewą rękę i prawą nogę opieramy na ławce. Prawą ręką chwytemy hantel. Ramię zginamy w łokciu pod kątem 90° i trzymamy tuż przy ciele.

Wykonywanie ruchów: ramię prostujemy w łokciu do tyłu, po czym je znowu opuszczamy. Po zakończeniu serii ćwiczeń zmieniamy stronę.

Obciążone mięśnie: mięsień trójgłowy ramienia, mięśnie barkowe i grzbietowe

P 15. Kickbacks

Posição inicial: apoie o braço esquerdo e a perna direita no banco de musculação. Segure no haltere com a mão direita. Dobre o braço pelo cotovelo num ângulo de 90° e mantenha-o junto ao tronco.

Execução do movimento: levante o braço para trás, esticando o cotovelo, e volte a baixá-lo. Execute as repetições do exercício e troque de lado.

Músculos trabalhados: bíceps, músculos das costas e deltóides

DK 15. Kickbacks

Udgangsstilling: Placer venstre arm og højre ben på bænken. Tag fat i håndvægten med højre hånd. Bøj armen i en 90° vinkel og hold den tæt ind til overkroppen.

Øvelse: Stræk armen bagud og sænk den igen. Gentag øvelsen nogle gange og skift så side.

Muskler, der trænes: Armstrækkere, skulder- og rygmuskler

CZ 15. Tricepsovė zdvihy

Výchozí poloha: Opřete levou paži a pravou nohu o lavici. Pravou rukou uchopte jednoruční činku. Paži držte pokrčenou v lokti těsně u těla v úhlu svírajícím 90°.

Provedení pohybu: Natáhněte paži v lokti směrem dozadu a opět ji nechejte klesnout do výchozí polohy. Po ukončení série vyměňte paži.

Namáhané svalstvo: Extenzory paži, ramenní a zádové svalstvo

RUS 15. Поднимание назад

Исходное положение: Левая рука и правая нога оперты о гантельную скамью. Возьмите короткую гантель в правую руку. Согните руку в локте на 90° и прижмите ее к верхней части туловища.

Выполнение: Выпрямите руку в локте назад и снова опустите. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: мышцы-разгибатели, мышцы плеч и спины

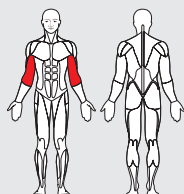


D 16. Kurzhantel Biceps-Curls

Ausgangsposition: Rückenlehne in steiler Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Arme sind fast gestreckt.

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

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 16. Dumbbell biceps curls

Starting position: Fix the backrest in upright position. Sit upright on the bench with the back against the backrest. The arms almost fully stretched.

Exercise: Bend the arms alternately at the elbows and then return them to the starting position.

Benefits: Biceps

F 16. Flexion des biceps avec haltère court

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos appuyé contre le dossier. Les bras sont presque tendus.

Mouvement: Fléchir les bras l'un après l'autre au coude, puis les tendre à nouveau dans leur position initiale.

Muscles sollicités: Fléchisseurs des bras

NL 16. Bicepstraining met korte halterstang

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga rechtop op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de halters onderhands vast en houd uw armen nagenoeg gestrekt.

Oefening: buig telkens een arm zover mogelijk en breng deze daarna in de uitgangspositie terug.

Getrainde spieren: biceps

E 16. Pesas cortas, biceps-Curl

Posición inicial: Colocar el respaldo en posición vertical. Sentándose en el banco en forma recta, la espalda se apoya en el acolchado. Se agarran las mancuernas desde abajo. Los brazos están casi estirados.

Movimiento: ir doblando los brazos en forma alterna y posteriormente llevarlos a la posición inicial.

Efecto sobre: músculo flexor del brazo.

I 16. Manubrio corto, Curl per i bicipiti

Posizione di partenza: Schienale in posizione eretta. Seduti diritti sulla panca, la schiena è appoggiata all'imbottitura dello schienale. I piccoli manubri sono afferrati dal basso. Le braccia sono quasi distese.

Esecuzione del movimento: Flettere le braccia al gomito con movimenti alternati e, quindi, stenderle di nuovo alla posizione di partenza.

Azione: muscolo flessore delle braccia



PL 16. Ćwiczenie na biceps z hantlami

Pozycja wyjściowa: ustawić oparcie pod stromym nachyleniem. Siadamy wyprostowani na ławce i opieramy się plecami o oparcie. Ramiona są prawie wyprostowane.

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

Obciążone mięśnie: biceps

P 16. Biceps Curl com halteres

Posição inicial: coloque o apoio para as costas na posição inclinada. Sente-se direito no banco e encoste-se na prancha acolchoada. Estique os braços, mas não totalmente.

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

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 16. Biceps curls med håndvægte

Udgangstilling: Indstil rygstøtten, så den er lodret. Sæt dig på bænken med ryggen op mod ryglænet. Armene skal være næsten helt strakte.

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

Muskler, der trænes: Armbøjere

CZ 16. Bicepsově zdvihy s jednoruční činkou

Výchozí poloha: Opěrku nastavte do vzpřímené polohy. Posadte se zpříma na lavici a zády se opřete o opěrku. Paže jsou skoro nataženy.

Provedení pohybu: Paže střídavě ohýbejte v lokti a návazně spouštějte zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

RUS 16. Сгибание с короткими гантелями (работа бицепса)

Исходное положение: Установите спинку скамьи в высокое положение. Сядьте на скамью с прямой спиной и обопритесь о мягкую спинку. Почти полностью выпрямите руки.

Выполнение: По очереди сгибайте руки в локтях и выпрямляйте в исходное положение.

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы

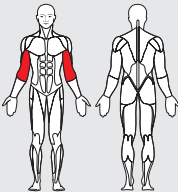


D 17. Langhantel Bizeps-Curls

Ausgangsposition: Stand mit dem Gesicht zur Hantelstange. Die Langhantel wird mit schulterbreitem Griff und mit annähernd gestreckten Armen vor der Hüfte gehalten.

Bewegungsausführung: Arme in den Ellenbogen beugen und die Langhantel bis auf Brusthöhe anheben. Danach Langhantel wieder in die Ausgangsposition senken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger.



GB 17. Biceps curl with long weight bar

Starting position: Stand facing the weight bar. Grasp the bar with the hands at about shoulder-width apart and hold it with the arms almost stretched at about hip level.

Movement: Bend the arms at the elbow and raise the weight bar up to chest level. Then return the weight bar to its original position.

Benefits: Biceps

F 17. Flexion des biceps avec le haltère long

Position initiale: Se mettre debout, face à la barre de haltères. Saisir l'haltère long d'en bas, avec un écart des bras parallèle aux épaules, et le tenir devant la hanche, les bras presque tendus.

Exécution des mouvements: Fléchir les bras aux coudes et soulever le haltère long jusque au-dessus de la poitrine. Laisser le haut des bras de part et d'autre contre le corps. Abaisser ensuite le haltère long jusqu'à sa position initiale. **Muscles sollicités:** Fléchisseurs des bras

NL 17. Bicepstraining met lange halterstang

Uitgangspositie: Ga met het gezicht naar het apparaat staan. Pak de halterstang op schouderbreedte onderhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en op heuphoogte.

Oefening: breng de halterstang zover mogelijk naar uw borst en vervolgens tot de uitgangspositie laten zakken. Houd uw bovenarmen langs uw lichaam. **Getrainde spieren:** biceps

E 17. Curl de biceps con barra larga

Posición inicial: Colocarse de cara hacia la barra de las pesas. Sostener la barra larga cogiéndola con las manos en la misma línea que los hombros, desde abajo con los brazos casi estirados delante de las caderas.

Movimiento: doblando los brazos levantar la barra larga hasta la altura del pecho. La parte superior de los brazos se encuentran a ambos lados del torax. Posteriormente volver a bajar las pesas hasta la posición inicial.

Efecto sobre: músculo biceps del brazo

I 17. Bicipiti. Curl con il manubrio grande

Posizione di partenza: Posizione eretta con il volto verso l'asta del manubrio. Il manubrio grande è tenuto dal basso con ampia presa dalle spalle e con braccia gradualmente distese davanti all'anca.

Esecuzione del movimento: Flettere le braccia al gomito e sollevare il manubrio grande sino all'altezza del petto. Così le parti superiori delle braccia aderiscono lateralmente alla gabbia toracica. Successivamente abbassare di nuovo il manubrio nella posizione di partenza.

Azione: Muscolo flessore delle braccia



PL 17. Ćwiczenie na biceps ze sztangą

Pozycja wyjściowa: stajemy twarzą do sztangi. Chwytny sztangę na szerokość barków i trzymamy ją z niemal wyprostowanymi ramionami tuż przed biodrami.

Wykonywanie ruchów: zginamy ramiona w łokciach i podnosimy sztangę do wysokości klatki piersiowej. Potem opuszczamy ją z powrotem do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: biceps

P 17. Biceps Curl com a barra de musculação

Posição inicial: ponha-se de pé virado de frente para a barra de pesos. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas à largura dos ombros e os braços esticados, mas não totalmente, ao nível dos quadris.

Execução do movimento: dobre os braços pelos cotovelos e eleve a barra de musculação até à altura do peito. De seguida, desça novamente a barra de musculação até à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos flexores do braço.

DK 17. Biceps curls med vægtstang

Udgangsstilling: Stil dig med ansigtet mod vægtstangen. Tag fat i vægtstangen med skulderbred fatning og hold den i næsten strakte arme ud for hoften.

Øvelse: Bøj armene og løft vægtstangen op i brysthøjde. Sænk den så tilbage til udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

CZ 17. Bicepsově zdvihy s obouruční činkou

Výchozí poloha: Postoj čelem k obouruční čince. Obouruční činku držte s úchopem na šířku ramen a se skoro nataženými pažemi v úrovni kyčlí.

Provedení pohybu: Pokrčte paže v lokti a zvedněte obouruční činku až do výšky prsou. Poté ponechte obouruční činku klesnout zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Flexory paží.

RUS 17. Сгибание с длинными гантелями (работа бицепса)

Исходное положение: Встаньте лицом к стойке для штанги. Длинную гантель держите на ширине плеч почти вытянутыми руками перед бедрами.

Выполнение: Согните руки в локтях и поднимите длинную гантель до уровня груди. Затем опустите длинную гантель в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы.

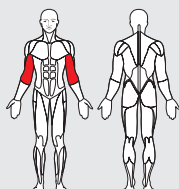


D 18. Kurzhantel Hammer-Curls

Ausgangsposition: Sitz am Ende der Bank mit vorgebeugtem Oberkörper. Der Ellenbogen wird an der Oberschenkelinnenseite abgestützt. Der Arm ist annähernd gestreckt.

Bewegungsausführung: Den Arm im Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken. Danach die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger.



GB 18. Single arm biceps curl

Starting position: Sit at the end of the bench with upper body bent slightly forward. Place elbow against the inner side of your thigh. The arm is almost stretched.

Exercise: Bend the arm at the elbow and then stretch it again into starting position.

Benefits: Biceps

F 18. Biceps-Curl avec un bras

Position initiale: Asseyez-vous en bout de banc de buste penché vers l'avant. Saisissez une haltère, le coude en appui sur votre genou.

Mouvement: Soulevez l'haltère en pliant le coude puis redescendez en contrôlant la charge.

Muscles sollicités: biceps

NL 18 Bicepstraining met één arm

Uitgangspositie: Ga aan het einde van de bank zitten met uw bovenlichaam voorover gebogen. Pak de handhalter onderhands vast. De elleboog steunt op de binnenkant van het bovenbeen. De arm is bijna gestrekt.

Bewegingsuitvoering: Elleboog buigen en vervolgens weer tot in de uitgangspositie strekken.

Getrainde spieren: biceps

E 18. Curl de biceps con mancuerna

Posición inicial: Se toma asiento en el extremo del banco con el tronco inclinado hacia adelante. La mancuerna se sujeta por debajo. El codo se apoya a la parte interior de la pierna. El brazo está casi totalmente estirado.

Movimiento: Flexionar el brazo con el codo y acto seguido volver a estirarlo a la posición inicial.

Efecto sobre: el flexor del brazo

I 18. Bicipiti-Curl con entrambe le braccia

Posizione di partenza: seduti sull'estremità della panca con il busto sporto in avanti, afferrare il manubrio corto da sotto. Il gomito è tenuto appoggiato alla parte interna della coscia. Il braccio è quasi disteso.

Esecuzione del movimento: piegare il braccio con movimento del gomito e successivamente distendere da nuovo nella posizione di partenza.

Effetto: Muscoli flessori del braccio



PL 18. Ćwiczenie na biceps wykonywane jedną ręką

Pozycja wyjściowa: siadamy na końcu ławki z pochyloną do przodu górną partią ciała. łokieć opieramy po wewnętrznej stronie uda. Ramię jest niemal wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: ramię zginamy w łokciu i następnie prostujemy z powrotem do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: biceps

P 18. Bíceps Curl unilateral

Posição inicial: sente-se na ponta do banco com o tronco inclinado para a frente. Apoie o cotovelo na parte de dentro da coxa. Estique o braço, mas não completamente.

Execução do movimento: dobre o braço pelo cotovelo e, de seguida, volte a esticá-lo na posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos flexores do braço.

DK 18. Biceps curls, med en arm

Udgangsstilling: Sæt dig på enden af bænken med kroppen foroverbøjet. Støt albuen på indersiden af låret. Armen skal være næsten strakt.

Øvelse: Bøj armen og før den så tilbage til udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

CZ 18. Bicepsově zdvihy s jednou rukou (izolované)

Výchozí poloha: Posed na konci lavice s předkloněným tělem. Loket se opírá o vnitřní stranu stehna. Paže je skoro natažena.

Provedení pohybu: Paži ohněte v lokti a poté opět ponechejte klesnout do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Flexory paží.

RUS 18. Упражнения на бицепс одной руко

Исходное положение: Положение сидя на конце скамьи с наклоненной верхней частью туловища. Локоть опирается о внутреннюю часть бедра. Рука почти выпрямлена.

Выполнение: Согните руку в локте и выпрямите в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы.

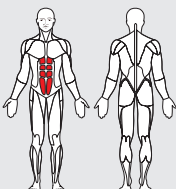


D 19. Crunch

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Beine in Hochhalte, die Hüft- und Kniegelenke sind zu 90° gebeugt.

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

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



GB 19. Crunch

Starting position: Lie down on the bench on back. Pull the knees up towards the chest. Keep the hip and knee joints bent at 90°.

Exercise: The upper torso is lifted forward, raised slightly and then lowered again. Do not lift the pelvis area off the bench.

Benefits: Abdominals

F 19. Crunch

Position initiale: allongé de dos sur le banc. Les jambes levées, les articulations des hanches et des genoux fléchies à 90°.

Mouvement: rouler le tronc, le lever légèrement puis le laisser redescendre. ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin.

Muscles sollicités: les abdominaux

NL 19. Crunch

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen en breng uw benen gekruist omhoog (in een hoek van 90° t.o.v. de heupen).

Bewegingsuitvoering: breng uw bovenlichaam naar beneden, vervolgens iets omhoog en laat dit daarna weer zakken. Lendewervelkolom en bekken mag u niet omhoog brengen.

Getrainde spieren: buikspieren

E 19. Abdominales

Posición inicial: De espaldas sobre el banco. Las piernas están levantadas, las caderas y las rodillas están flexionadas en 90°.

Movimiento: Estirar el brazo hacia arriba por sobre la cabeza y volver a bajarlo a la posición inicial. Después de terminadas las repeticiones, cambiar el lado.

Efecto sobre: Abdominales

I 19. Crunch

Posizione di partenza: Coricarsi di schiena sulla panca. Sollevare le gambe, piegando a 90° le ginocchia e l'anca.

Esecuzione del movimento: il busto si arrotola, si solleva leggermente e poi si abbassa di nuovo. Non sollevare la colonna delle vertebre lombari e il bacino.

Effetto: muscolatura del ventre



PL 19. Ćwiczenie mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce, przy czym stawy biodrowe i kolanowe są zgięte pod kątem 90°.

Wykonywanie ruchów: górną część ciała zginamy, lekko unosimy do góry, a następnie opuszczamy. Odcinka lędźwiowego kręgosłupa ani miednicy nie podnosimy.

Obciążone mięśnie: mięśnie brzucha

P 19. Abdominal tradicional

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Levante as pernas e dobre os quadris e os joelhos a 90°.

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

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK 19. Crunch

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på bænken. Løft benene og bøj hofte og knæ i en vinkel på 90°.

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

Muskler, der trænes: Mavemuskler

CZ 19. Sed – leh

Výchozí poloha: Poloha na zádech na lavici. Nohy držte nahoře, kyčelní a kolenní klouby ohněte v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Horní část těla se ohne, lehce nadzdvihne a poté opět spustí dolů. Nezdvihejte bederní páteř a pánev.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo

RUS 19. Сгибание

Исходное положение: Лягте спиной на скамью. Поднимите ноги так, чтобы бедренный и коленные суставы были согнуты под углом 90°.

Выполнение: Медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Не приподнимайте поясницу и таз.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

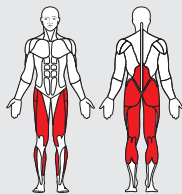


D 20. Kniebeugen

Ausgangsposition: Hüft- bis schulterbreiter Stand mit dem Rücken zur Langhantel. Die Langhantel wird breit gegriffen und im Nacken gehalten. Die Beine sind in den Kniegelenken leicht gebeugt. Blickrichtung geradeaus.

Bewegungsausführung: Beine in den Kniegelenken und den Hüften beugen und danach wieder in die Ausgangsposition strecken. Auf einen geraden Rücken achten. Die Fersen nicht vom Boden abheben (evtl. kleine Hantelscheiben unter die Fersen legen). Knie bleiben hinter den Fußspitzen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur, untere Rückenmuskulatur



GB 20. Squats

Starting position: Stand with the legs about shoulder-width apart with the back to the weight bar. Grasp the bar from above with the hands well apart and hold it on the shoulders behind the head. Bend the knees slightly. Eyes facing straight ahead.

Exercise: Bend the legs at the knee and at the hips, and then return to the starting position. Keep the back straight. Do not lift the heels from the floor. If necessary lay small weight disks under the heels.

Benefits: Leg-stretching muscles, leg-bending muscles, seat and calf muscles

F 20. Flexion des genoux

Position initiale: Se mettre debout, les jambes écartées parallèlement aux épaules ou aux hanches, le dos tourné à l'haltère longe. Saisir l'haltère longe d'en haut et le maintenir à niveau de la nuque. Légèrement fléchir les jambes aux genoux, le regard fixé droit devant soi.

Mouvement: Fléchir les jambes aux genoux et aux hanches et revenir en position initiale. Veiller à garder le dos plat. Laisser les talons au sol (le cas échéant, placer de petits disques de haltère sous les talons).

Muscles sollicités: Muscles tendeurs des jambes, fléchisseurs des jambes, fessiers, muscles des mollets

NL 20. Kniebuigen

Uitgangspositie: Ga met iets gespreide benen met de rug naar het apparaat staan. Pak de lange halterstang met iets gespreide armen bovenhands vast en leg hem in de nek. De benen zijn iets gebogen. Blijf recht voor u uit kijken.

Oefening: de benen buigen en weer strekken tot de uitgangspositie. Houd uw rug recht en licht de hielen niet van de grond (eventueel kleine haltergewichten onder de hielen leggen).

Getrainde spieren: beenstrekk-, beenbuig- en kuitspieren



E 20. Sentadillas

Posición inicial: De pie con las piernas abiertas en una misma línea con las caderas y los hombros, con la espalda hacia la barra larga. La barra se agarra desde arriba en forma ancha y sostenerlas en la nuca. Doblando ligeramente las piernas. La mirada hacia adelante.

Movimiento: Se doblan las piernas y las caderas y luego se vuelve a la posición inicial. Prestar atención que la espalda esté en posición recta. No levantar los talones del suelo (eventualmente colocar discos pequeños de pesas bajo los talones).

Efecto sobre: musculatura de la parte superior de la pierna, biceps femoral glúteo, musculatura de la pantorrilla.

I 20. Flessione delle ginocchia

Posizione di partenza: Posizione ampia dai fianchi alle spalle con la schiena volta al manubrio. Il manubrio è afferrato con ampia presa dall'alto e si ferma alla nuca. Le gambe sono leggermente flesse all'articolazione delle ginocchia. Direzione dello sguardo sempre diritta.

Esecuzione del movimento: Flettere le gambe all'articolazione delle ginocchia ed ai fianchi e quindi stendere di nuovo alla posizione iniziale. Fare attenzione a mantenere una posizione eretta della schiena. Non sollevare i talloni dal pavimento (eventualmente appoggiare piccoli dischi del manubrio sotto i talloni).

Azione: Estensione delle gambe, muscoli flessori delle gambe, musculatura dei glutei

PL 20. Przysiady

Pozycja wyjściowa: stajemy z nogami rozstawionymi na szerokość bioder wzgl. barków, z plecami zwróconymi do sztangi. Sztangę chwytamy szeroko i trzymamy na karku. Nogi są lekko ugięte w kolanach. Patrzymy prosto przed siebie.

Wykonywanie ruchów: nogi zginamy w kolanach i jednocześnie uginamy w biodrach, a następnie prostujemy do pozycji wyjściowej. Pamiętajmy o wyprostowanych plecach. Pięt nie odrywamy od ziemi (eventualnie możemy podłożyć pod pięty małe tarcze do hantli).

Obciążone mięśnie: prostowniki nóg, zginacze nóg, mięśnie pośladkowe, mięśnie łydek, dolne mięśnie grzbietowe

P 20. Flexão de joelhos

Posição inicial: Ponha-se de pé com as pernas afastadas ao nível dos quadris até à largura dos ombros, de costas viradas para a barra de musculação. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas e apoie a barra no pescoço. Dobre ligeiramente os joelhos. Olhe em frente.

Execução do movimento: Dobre as pernas pela zona dos joelhos e dos quadris e, de seguida, volte a esticá-las para a posição inicial. Mantenha as costas direitas. Não levante os calcanhares do chão (pode colocar pequenos discos debaixo dos calcanhares).

Músculos trabalhados: músculos tensores das pernas, músculos flexores das pernas, músculos glúteos, músculos da barriga das pernas, músculos inferiores das costas.

DK 20. Knæbøjninger

Udgangstilling: Stil dig med benene i skulderbredde fra hinanden og med ryggen til vægtstangen. Tag fat i vægtstangen med bred fatning og placer den bag hovedet. Benene er let bøjede og blikket rettet fremad.

Øvelse: Bøj ned i knæ og hofte og kom tilbage til udgangstillingen igen. Husk at holde ryggen ret. Undlad at løfte hælene fra gulvet (læg evt. små vægtskiver under hælene).

Muskler, der trænes: Benenes strække- og bøjemuskler, sædemuskler, lægmuskler, rygmuskler

CZ 20. Dřepy

Výchozí poloha: Postoj zády k obouřuční čince s nohama rozkročenými na šířku kyčlí až maximálně ramen. Obouřuční činku uchopíte zeširoka a držte ji za krkem. Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou. Směr pohledu vpřed.

Provedení pohybu: Pokrčte nohy v kolenou a kyčlích a poté se opět navraťte do výchozí polohy. Dbejte na rovná záda. Nezvedejte paty z podlahy (případně si podložte paty malými činkovými kotouči).

Namáhané svalstvo: Extenzory stehen, flexory stehen, hýždňové svalstvo, lýtkové svalstvo, spodní zádové svalstvo

RUS 20. Приседания

Исходное положение: Встаньте спиной к длинной гантели, раздвинув ноги на ширину плеч. Длинная гантель удерживается широко расставленными руками под затылком. Ноги немного согнуты в коленях. Смотрите вперед.

Выполнение: Согните ноги в коленях и бедрах, затем выпрямитесь в исходное положение. Следите, чтобы спина была прямая. Не отрывайте пятки от пола (при необходимости подложите под пятки маленькие гантельные диски).

Задействованные мышцы: Мышца-сгибатель и мышца-разгибатель, ягодичные мышцы, мышцы голени, нижние мышцы спины

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 Series	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)

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

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 Series	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)

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

KETTLER



06/12/SCHM /ST+



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net