KETTLER

D

GB

F

NL

E

I

PL

P

DK

CZ

RUS

SRB

Auf 100 % Altpapier gedruckt!

Trainingsanleitung für BACK-TRAINER

Art.-Nr.: 07629-300

D Trainingsanleitung

Die Trainingsbank BACK-TRAINER ist speziell für das wirbelsäulenschonende Training der Rückenmuskulatur entwickelt worden. Gerade in der heutigen Zeit, wo häufiges Sitzen vielfach zu muskulären Schwächen im Rumpfmuskelbereich führt, ist ein regelmäßiges Training der Rückenmuskulatur gesundheitlich wertvoll.

Wichtiger Hinweis

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

Die folgenden Übungshinweise gelten nur für gesunde Personen.

Aufwärmen

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

Dehnen

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

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

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

Grundsätzliches zu Dehnübungen:

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

Trainingshinweise/–planung:

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

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

GB Training Instructions

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

Important Indications

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

The following training instructions are only suitable for healthy people.

Warming up

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

Stretching

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

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

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

Important points concerning stretch exercises:

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

Training instructions/planning

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

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

F Notice d'utilisation

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

Remarque importante:

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

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

Échauffer

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

Étirer

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

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

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

Exercices d'étirement : généralités

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

Instructions d'entraînement – Programmes

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

NL Trainingshandleiding

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

Belangrijke aanwijzingen:

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

Volgende trainingsadviezen gelden alleen voor gezonde personen.

Opwarming

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

Stretchen

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

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

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

Fundamenteel bij rekoefeningen:

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

Trainingsadviezen/–opbouw:

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

E Instrucciones para el entrenamiento

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

Nota importante

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

Las informaciones siguientes rigen exclusivamente para personas sanas.

Calentamiento

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

Estiramientos

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

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

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

Informaciones fundamentales sobre los ejercicios de estiramiento:

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

Indicaciones / planificación del entrenamiento:

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

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

I Istruzioni di allenamento

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

Nota importante

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

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

Riscaldamento

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

Stiramento

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

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

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

Cenni fondamentali per gli esercizi di stiramento:

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

Indicazioni e pianificazione dell'allenamento:

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

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

PL Instrukcja treningowa

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

Ważna wskazówka

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

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Poniższe wskazówki do ćwiczeń dotyczą tylko osób zdrowych.

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

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

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

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

Podstawowe zasady dotyczące ćwiczeń rozciągających:

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

Wskazówki do treningu/planowanie treningu:

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

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

P Instruções de treino

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

Indicação importante

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

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

Aquecimento

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

Alongar

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

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

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

Princípios fundamentais dos exercícios de alongamento:

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

Planeamento/indicações de treino:

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

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

DK Træningsvejledning

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

Vigtigt

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

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

Opvarmning

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

Udstrækning

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

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

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

Principielt om udstrækningsøvelser:

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

Oplysninger vedrørende træningen/træningsplanlægning:

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

CZ Tréninkový návod

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

Důležité upozornění

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

Následující cvičební pokyny platí pouze pro zdravé osoby.

Rozcvičení

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

Protažení

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

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

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

Zásadní pokyny k protahovacím cvičením:

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

Tréninkové pokyny / Plánování tréninku

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

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

RUS Руководство по проведению тренировок

Тренажер для спины instant gym BACK-TRAINER разработан специально для щадящих позвоночник тренировок мышц спины. В настоящее время, когда частое сидение часто приводит к слабости мышц торса, регулярные тренировки мышц спины особенно важны для здоровья.

Важное указание

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

Следующие указания для занятий касаются только здоровых людей.

Разминка

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

Растяжка

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

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

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

Основные требования к упражнениям для растяжки:

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

Указания по проведению/планированию тренировок:

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

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

SRB Uputstvo za trening

Sprava za vežbanje leđnih mišića BACK-TRAINER posebno je dizajnirana za vežbanje leđnih mišića bez prevelikog naprezanja kičme. Danas, kada su poslovi u sedećem položaju najrašireniji, redovno vežbanje leđnih mišića je naročito važno kako biste izbegli slabljenje mišića donjeg torza.

Važno

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

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

Zagrevanje

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

Istezanje

Vežbe pokretljivosti zglobova oupšte radite na posebnoj spravi za treniranje.

Istezanje pre treninga snage smanjuje napetost mišića i pomaže u stabilnosti zglobova.

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

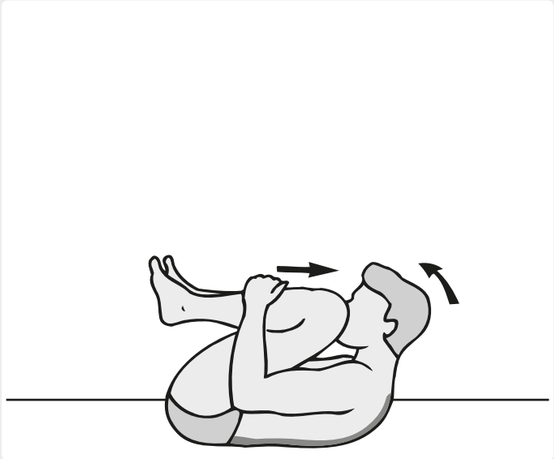
Važne napomene u vezi vežbi istezanja:

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

Uputstva/planiranje treninga:

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

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



D 1. Dehnung des Rückenstreckers

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

Gedehnte Muskulatur: Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

GB 1. Stretch exercise for the back muscles

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

Benefits: Back and buttock muscles

F 1. Etirement des muscles dorsaux

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

Muscles sollicités : Muscles dorsaux et muscles de l'assise

NL 1. Rekken voor de rugstrekker

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

Effect: Rugstrekker en zitvlakspieren

E 1. Estiramiento para el extensor dorsal

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

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

I 1. Stiramento della muscolatura di stiramento della schiena

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

Effetto: muscolatura di stiramento della schiena e del bacino

PL 1. Rozciąganie mięśnia najszerszego grzbietu

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

Rozciągane mięśnie: mięsień najszerszy grzbietu i mięśnie pośladków

P 1. Alongar o músculo erector da espinha

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

Músculos alongados: músculo erector da espinha e músculos glúteos

DK 1. Udstrækning af rygstrækkeren

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

Muskulatur, der strækkes ud: Rygstrækker og sædemuskulatur

CZ 1. Protažení zádového natahovače

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

Protahované svalstvo: Zádové natahovače a hýžďové svalstvo

RUS 1. Растяжка мышцы–выпрямителя туловища

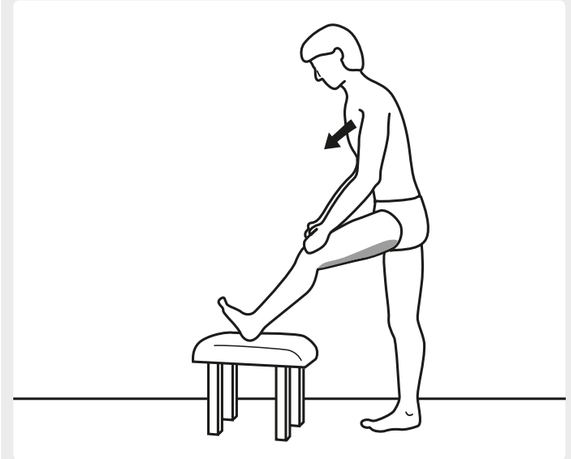
Из позиции лежа поднимите ноги и потяните голову к коленям. Руки держатся за голени.

Растягиваемые мышцы: мышца–выпрямитель туловища и ягодичные мышцы

SRB 1. Vežba istezanja za leđne mišiće

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

Vežba je korisna za: mišiće leđa i stražnjice



D 2. Dehnung der Oberschenkelrückseite

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

Gedehnte Muskulatur: Oberschenkelrückseite

GB 2. Stretch exercise for the back of your thighs

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

Benefits: back of your thighs

F 2. Etirement des muscles des cuisses

Placez vous face à une chaise, une jambe en appui sur l'assise, prenez éventuellement appui sur un mur pour conserver l'équilibre. Le genou de votre jambe en appui est légèrement fléchi.

La pointe des pieds tendue vers vous, fléchissez lentement votre buste vers l'avant, votre dos reste bien droit.

Muscles sollicités : muscles de l'arrière de la cuisse

NL 2. Rekken voor de bovenbeenrugzijde

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

Effect: bovenbeenrugzijde

E 2. Estiramiento para la parte posterior de los muslos

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

Efecto sobre: la parte posterior de los muslos

I 2. Stiramento della muscolatura della parte posteriore del femore

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

Effetto: muscolatura della parte posteriore del femore

PL 2. Rozciąganie tylnych partii ud

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

Rozciągane mięśnie: tylne partie mięśni udowych

P 2. Alongar a parte posterior das coxas

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

Músculos alongados: parte posterior das coxas

DK 2. Udstrækning af baglåret

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

Muskulatur, der strækkes ud: Baglår

CZ 2. Protažení zadní strany stehna

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

Protahované svalstvo: Zadní strana stehna

RUS 2. Растяжка задней поверхности бедра

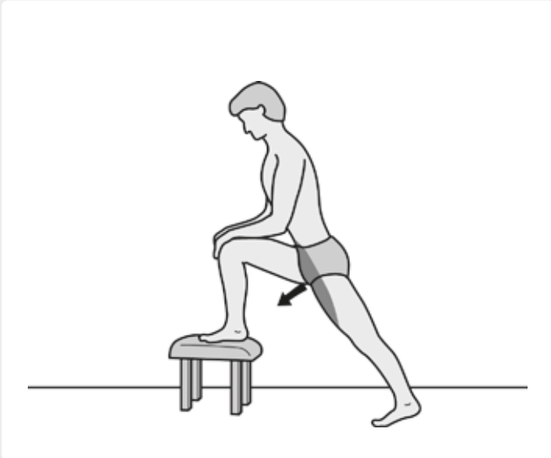
Станьте лицом к табурету. Поставьте пятку одной ноги на табурет. Чтобы удерживать равновесие можно опереться рукой о стену. Опорная нога слегка согнута в колене, носок вытянут. Удерживая спину прямой, медленно наклоните верхнюю часть туловища вперед. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: задняя поверхность бедра

SRB 2. Vežba istezanja za zadnji deo butina

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

Vežba je korisna za: zadnji deo butine



D 3. Dehnung des Hüftbeugers

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

Gedehnte Muskulatur: Hüftbeuger

GB 3. Stretch exercise for the hips

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

Benefits: hips

F 3. Etirement du fléchisseur des hanches

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

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

Muscles sollicités : fléchisseur des hanches

NL 3. Rekken voor de heupbuiger

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

Effect: heupbuiger.

E 3. Estiramiento para el flexor de la cadera

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

Efecto sobre: el flexor de la cadera

I 3. Stiramento della muscolatura dell'articolazione del bacino

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

Effetto: muscolatura dell'articolazione del bacino

PL 3. Rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego

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

Rozciągane mięśnie: mięsień biodrowo-lędźwiowy

P 3. Alongamento dos músculos flexores do quadril

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

Músculos alongados: músculos flexores do quadril

DK 3. Udstrækning af hoftebøjeren

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

Muskulatur, der strækkes ud: Hoftebøjer

CZ 3. Protažení kyčelního ohýbače

V delším nakročeném postoji postavte nohu na sedačku. Obě špičky chodidel směřují dopředu. K opření lze obě ruce položit na ohnuté koleno. Ohnuté koleno spolu s pánví posuňte pomalu dopředu. Návazně vyměňte stranu.

Protahované svalstvo: Kyčelní ohýbače

RUS 3. Растяжка задней группы мышц бедра

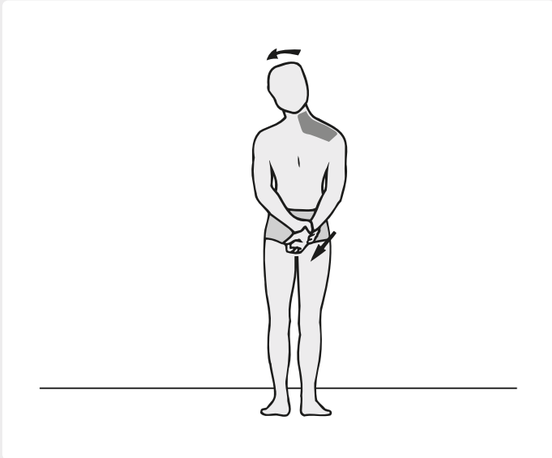
Широко расставив ноги, поставьте одну ногу на табурет. Носки обеих ног прямо. Чтобы опереться, можно положить обе руки на согнутое колено. Согнутое колено вместе с бедром переместите вперед. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: задняя группа мышц бедра

SRB 3. Vežba istezanja za kukove

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

Vežba je korisna za: kukove



D 4. Dehnung der Nackenmuskulatur

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

Gedehnte Muskulatur: Nackenmuskulatur

GB 4. Stretch exercise for the shoulder muscles

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

Benefits: Shoulder and neck muscles

F 4. Etirement des muscles des épaules

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

Muscles sollicités : Muscles de la nuque

NL 4. Rekken voor de schouderspieren

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

Effect: nekspieren

E 4. Estiramiento para la musculatura escapular

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

Efecto sobre: la musculatura cervical

I 4. Stiramento della muscolatura delle spalle

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

Effetto: muscolatura della nuca

PL 4. Rozciąganie mięśni karku

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

Rozciągane mięśnie: mięśnie karku

P 4. Alongar os músculos do pescoço

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

Músculos alongados: músculos do pescoço

DK 4. Udstrækning af muskulaturen i nakken

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

Muskulatur, der strækkes ud: Muskulaturen i nakken

CZ 4. Protažení šíjového svalstva

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

Protahované svalstvo: Šíjové svalstvo

RUS 4. Растяжка шейных мышц

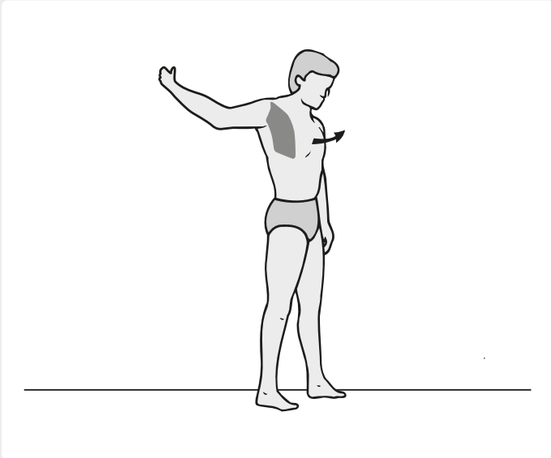
Стоя или сидя прямо потяните правую руку к полу. Голову наклоните влево. При этом голова должна быть направлена вперед, так чтобы мочка левого уха была направлена в сторону плеча. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: шейные мышцы

SRB 4. Vežba istezanja za mišiće ramena

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

Vežba je korisna za: mišiće vrata i ramena



D 5. Dehnung der Brustmuskulatur

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

Gedehnte Muskulatur: Brustmuskulatur

GB 5. Stretch exercise for the chest muscles

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

Benefits: chest muscles

F 5. Etirement des muscles de la poitrine

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

Muscles sollicités : muscles de la poitrine

NL 5. Rekken voor de borstspieren

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

Effect: borstspieren

E 5. Estiramiento para la musculatura pectoral

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

Efecto sobre: la musculatura pectoral

I 5. Stiramento della muscolatura del petto

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

Effetto: muscolatura del petto

PL 5. Rozciąganie mięśni piersiowych

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

Rozciągane mięśnie: mięśnie piersiowe

P 5. Alongar os músculos peitorais

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

Músculos alongados: músculos peitorais

DK 5. Udstrækning af brystmuskulaturen

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

Muskulatur, der strækkes ud: Brystmuskulatur

CZ 5. Protažení prsního svalstva

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

Protahované svalstvo: Prsní svalstvo

RUS 5. Растяжка грудных мышц

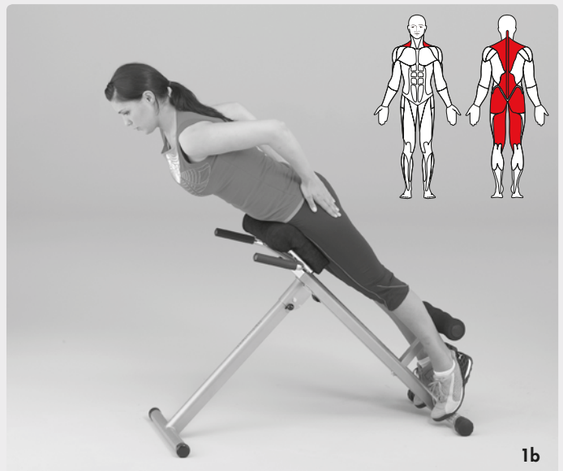
Встаньте боком к стене. Обопритесь правой рукой, слегка согнутой в локте о стену. Кончики пальцев направлены назад. Медленно поверните верхнюю часть туловища влево. Затем поменяйте руки. Можно изменять высоту опоры.

Растягиваемые мышцы: грудные мышцы

SRB 5. Vežbe istezanja za mišiće grudnog koša

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

Vežba je korisna za: mišiće grudnog koša



D Übung 1a – d Oberkörper rückheben

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

Bewegungsausführung: Die abgebildeten vier Übungsvarianten (a – d) stellen die Rückenübungen in der Reihenfolge ihrer Belastungsintensität (Armhaltung) dar.

Anfänger und bewegungsunsichere Personen können zur Unterstützung der Bewegung die Haltegriffe fassen. Fortgeschrittene nehmen beim Training die Hände in den Nacken oder in Über–Kopf–Position. Der Oberkörper wird aus der Schrägstellung langsam nach vorne gebeugt bis zur abgebildeten Endposition (Bild 1c). Danach den Oberkörper wieder aufrichten bis zur Körperstreckung, jedoch keinesfalls in die Überstreckung. Die Wirbelsäule bildet mit der Beinachse eine Linie. Den Rücken während der gesamten Bewegungsausführung gerade halten.

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

GB Exercise 1a – d Raise the upper body

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

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

Beginners and people with hesitant movements may grip the handles to support their movement. The more advanced should place their hands on the neck or in the over-head position during training. Slowly bend your upper body forward out of the oblique position until the shown end (fig. 1c) position is reached. Then straighten your upper body again until the body is stretched, but do not strain. The vertebral column forms one line with the leg axis. Keep your back straight throughout these movements.

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

F Exercice 1a – d Relèvement du haut du corps

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

Mouvement : Ce qui fait varier les 4 exercices (a – d) suivants c'est l'intensité de l'effort que vous fournirez en changeant la position des bras. Pour soutenir le mouvement, les débutants et les personnes qui manquent de confiance dans leurs mouvement, saisissent les poignées, les personnes bien entraînées croisent les mains sur la nuque ou derrière la tête. A partir de la position oblique, incliner lentement le tronc vers l'avant, jusqu'à atteindre la position representée sur le dessin (1c). Redresser ensuite le tronc jusqu'à ce que le corps soit en extension sans toutefois aller au delà, la colonne vertébrale doit former une ligne avec l'axe des jambes. Garder le dos bien droit tout le long de l'exercice.

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

NL Oefening 1a – d Oplichten van het bovenlichaam

Uitgangspositie: het apparaat stevig opstellen. Deze beensteun op de lengte van uw dijbeen instellen, zodat het dijbeen net onder het bekken op de beensteun ligt en het bovenlichaam nog vrij te bewegen is. De voeten staan op de bodemsteunen. De handen pakken de handgrepen vast. De benen worden door de beensteunen ingeklemd.

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

Beginners en bewegingsonzekere personen kunnen ter ondersteuning van de beweging de handgrepen vastpakken. Gevorderden leggen tijdens de training de handen in de nek of houden ze boven het hoofd. Het bovenlichaam wordt langzaam naar voren gebogen tot een positie (1c) bereikt is. Vervolgens het bovenlichaam weer oprichten, echter onder geen voorwaarde te ver terug buigen. De wervelkolom vormt één lijn met de beenas. Houd tijdens de beweging de rug recht.

Werking: rugstrekspieren, bilspieren en achterste dijbeenspieren

E Ejercicios 1a – d Levantamiento del busto

Posición de salida: Situar el aparato en forma estable. El cojín para el apoyo de las piernas se debe ajustar de acuerdo con la longitud de los muslos, de manera que éstos descansen justo debajo de los huesos de la pelvis y la parte superior del cuerpo todavía se pueda mover libremente. Los pies han de estar apoyados sobre los tubos de la base. Las manos agarrando los asideros. Las piernas quedan fijadas por los cojines.

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

Los principiantes y las personas con movimientos inseguros, pueden empuñar los asideros. Los avanzados ponen las manos detrás de la nuca o en una posición encima de la cabeza. La parte superior del cuerpo, desde su posición oblicua, se inclina lentamente hacia adelante hasta alcanzar la posición final inidcada en la figura 1c. Después se vuelve a levantar el busto hasta que quede estirado, pero de ninguna manera hasta llegar al sobreestiramiento. La espina dorsal forma una línea con el eje de la pierna. Hay que mantener la espalda recta durante todo el desarrollo del movimiento.

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

I Esercizio 1a – d Sollevamento posteriore

Posizione di partenza: Disporre l'attrezzo in modo stabile; Regolare il cuscino di supporto gambe in base alla lunghezza della coscia, cosicché le cosce poggino appena al di sotto delle ossa del bacino e il busto possa muoversi liberamente. I piedi si trovano sul tubo a pavimento. Le mani afferrano le manopole. Le gambe vengono fissate dal l'apposito cuscino.

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

I principianti e le persone che non sono sicure nei movimenti possono afferrare le apposito manopole per sostenersi. I non principianti durante l'allenamento portino le mani alla nuca o in posizione sopra la testa. Il busto, dalla posizione obliqua, viene piegato lentamente in avanti fino a raggiungere la posizione finale illustrata (figura 1c).

Quindi raddrizzare nuovamente il busto fino a tendere il corpo, ma non oltre il massimo dell'allungamento. La colonna vertebrale forma una linea con l'asse delle gambe. Mantenere diritta la schiena durante l'intera esecuzione del movimento.

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

PL Ćwiczenie 1a – d Unoszenie tułowia tyłem

Pozycja wyjściowa: ustawić przyrząd w stabilny sposób. Uchwyt pod nogi ustawić odpowiednio do długości uda tak, aby uda przylegały do przyrządu nieco poniżej kości miednicy i aby tułów miał swobodę ruchu. Stopy ustawiamy na dolnych rurkach. Dłonie obejmują uchwyty. Nogi blokujemy w uchwytach.

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

Osoby początkujące i niepewne mogą sobie ułatwić ruchy trzymając uchwyty. Zaawansowani układają podczas treningu ręce na karku lub nad głową. Uginamy tułów z pozycji skośnej powoli do przodu aż do uzyskania pozycji końcowej pokazanej na rys. 1c. Następnie ponownie podnieść tułów do wyprostowania ciała, ciała nie należy prostować jednak zbyt mocno. Kręgosłup winien tworzyć jedną linię z osią nóg. Podczas wykonywania ćwiczenia plecy należy utrzymywać stale proste.

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

P Exercício 1a – d Elevar o tronco

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

Execução do movimento: as 4 variantes de exercícios ilustradas (a – d) apresentam os exercícios para as costas de acordo com o respectivo nível de intensidade de esforço (posição do braço).

Os principiantes e pessoas com insegurança de movimentos podem segurar nas pegas para maior apoio. Os avançados põem as mãos atrás da nuca ou elevam os braços acima da cabeça. Desde a posição oblíqua, eleve o tronco devagar para a frente, até alcançar a posição de saída tal como é ilustrado (figura 1c). De seguida, volte a endireitar o tronco até o esticar, mas sem exagerar. A coluna vertebral deverá estar alinhada com o eixo das pernas. Mantenha as costas direitas enquanto executa a sequência completa de movimentos.

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

DK Øvelse 1a – d Tilbagetræk af overkroppen

Udgangsposition: Placer apparatet, så det står sikkert. Juster benstøttepuden efter lårets længde, så låret støttes lige under bækkenknoglen, og overkroppen kan bevæges frit. Fødderne står på apparatets fod. Hænderne holder fast om håndtagene. Benene fikseres med benstøtten.

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

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

Belastet muskulatur: Rygstrækker, øvre ryg, sædemuskulatur, baglårets muskulatur

CZ Cvičení 1a – d Zpětné zvedání horní části těla

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

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

Začátečníci a pohybově nejisté osoby můžou pro podporu pohybu uchopit rukojeti. Pokročilí si při tréninku dají ruce do zátylku nebo je mají v poloze nad hlavou. Horní část těla se z šikmé polohy pomalu ohýbá až do vyobrazené koncové polohy (obr. 1c). Potom horní část těla opět narovnejte až do napřímení těla, avšak v žádném případě do nadzvednutí. Páteř zůstává s osou nohou v jedné přímce. Záda držte během celého provádění pohybu zpříma.

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

SRB Vežba 1a - d Podizanje gornjeg dela tela

Исходное положение: Надежно установите устройство. Отрегулируйте мягкую опору для ног по длине бедра, так чтобы бедра ложились на опору как раз под костями таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят на трубах опоры. Руки держатся за поручни. Ноги фиксируются мягкими опорами для ног.

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

Начинающие и люди, которым трудно удерживать равновесие, могут держаться за поручни. Продвинутые пользователи во время тренировки кладут руки за голову или держат их над головой. Верхнюю часть туловища нужно медленно поднимать с наклоненного вперед положения до конечного положения, показанного на изображении (рисунок 1c). Затем снова выпрямите верхнюю часть туловища до разгибания, но не допускайте переразгибания. Позвоночник образует одну линию с осью ног. Спину держите ровной на протяжении выполнения всего упражнения.

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

RUS Упражнение 1a – d Поднятие верхней части туловища назад

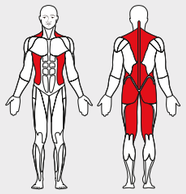
Položaj za početak vežbanja: Zauzmite stabilan položaj. Prilagodite spravu dužini gornjeg dela butine tako da prednji deo nogu leži ispod karlične kosti a gornji deo tela može slobodno da se kreće. Postavite stopala na donje oslonce. Rukama uhvatite ručke i poduprite noge pomoću naslona za noge. Učvrstite noge na naslonima za noge.

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

Početnici i osobe koje nemaju dovoljno iskustva mogu da se uhvate za ručke za podupiranje. Napredni korisnici trebaju da postave ruke na vrat ili u položaj iza glave za vreme vežbanja. Polako savijte gornji deo tela prema napred dok ne dostinete krajnji položaj (sl. 1c). Zatim ponovo izravnajte gornji deo leđa dok ne istegnete telo i pazite da se ne iščašite. Hrptenjača je u ravnini s nogama. U toku ove vežbe leđa uvek moraju da budu ravna.

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

D 2. Oberkörper rückheben mit Drehung



Ausgangsposition: wie Übung 1

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

Beanspruchte Muskulatur: wie Übung 1, zusätzlich die schräge Bauchmuskulatur

GB 2. Raise the upper body, with rotation

Starting position: as Exercise 1

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

Action on: as Exercise 1, also the back rotator muscles

F 2. Relèvement oblique du haut du corps

Position initiale : comme dans le premier exercice.

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

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

NL 2. Oplichten van het bovenlichaam met draaiing

Uitgangspositie: zie oefening 1.

Beweging: zie oefening 1, echter bij het oprichten van het bovenlichaam langzaam afwisselend naar links en rechts draaien.

Werking: zie oefening 1, tevens de rugdraaispieren

E 2. Levantamiento del busto con rotación

Posición de salida: como el ejercicio 1.

Ejecución del movimiento: como en el ejercicio 1, pero durante el levantamiento, girar el busto lentamente de izquierda a derecha alternativamente.

Acción sobre: como en el ejercicio 1, añadiendo la rotación de la espalda

I 2. Sollevamento posteriore del busto

Posizione di partenza: come esercizio 1

Esecuzione del movimento: come esercizio 1, però durante il sollevamento ruotare il busto lentamente in modo alternato verso sinistra e verso destra.

Effetto: come esercizio 1, e inoltre sui muscoli natatori della schiena

PL 2. Unoszenie tułowia tyłem z rozciąganiem

Pozycja wyjściowa: jak ćwiczenie 1

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

Obciążone mięśnie: jak ćwiczenie 1, dodatkowo mięśnie skośne brzucha

P 2. Elevar o tronco com rotação

Posição inicial: como o exercício 1

Execução do movimento: como o exercício 1, mas aqui, ao elevar o tronco, rode-o lentamente quer para a esquerda quer para a direita.

Músculos trabalhados: como no exercício 1, incluindo os músculos abdominais oblíquos

DK 2. Tilbagetræk af overkroppen med drej

Udgangsposition: som øvelse 1

Bevægelse: som øvelse 1, drej afvigende overkroppen langsomt skiftevis mod venstre og højre, når overkroppen rettes op.

Belastet muskulatur: som øvelse1, derudover de skrå mavemuskler

CZ 2. Zpětné zvedání horní části těla s otočením

Výchozí poloha: jako cvičení 1

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

Namáhané svalstvo: jako cvičení 1, dodatečně šikmé břišní svalstvo

RUS 2. Поднятие верхней части туловища назад с поворотом

Исходное положение: как в упражнении 1

Выполнение: как упражнение 1, но при разгибании медленно поворачивайте верхнюю часть туловища поочередно влево и вправо.

Задействованные мышцы: как в упражнении 1, дополнительно косые мышцы живота

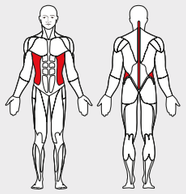
SRB 2. Podizanje gornjeg dela tela uz okret

Položaj za početak vežbanja: isto kao vežba 1

Vežba: isto kao vežba 1, ali uz polako okretanje gornjeg dela tela u levu i desnu stranu.

Vežba je korisna za: kao vežba 1, takođe i za leđne mišiće

D 3. Oberkörper seitheben



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

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

Beanspruchte Muskulatur: seitliche Rumpfbeugemuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur

GB 3. Raise upper part of body to the side

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

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

Action on: lateral torso flexor muscles

F 3. Relèvement latéral du haut du corps

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

Mouvement : les mains derrière la tête, le haut du corps s'incline latéralement et remonte dans la position initiale. Après une série de cet exercice, changer de côté.

Muscles sollicités : muscles le long de la colonne vertébrale

NL 3. Zijwaarts opheffen van het bovenlichaam

Uitgangspositie: De beensteun op de lengte van uw dijbeen instellen, zodat het dijbeen net onder het bekken op de steun ligt en het bovenlichaam vrij beweegbaar is. De voeten staan zijwaarts op de bodemsteunen. De handen pakken de handgrepen vast. De benen worden door de beensteun ingeklemd.

Beweging: de handen achter het hoofd houden. Het bovenlichaam vanuit de zijwaartse positie buigen en weer opheffen. Na de herhalingen van zijde wisselen.

Werking: zijdelingse rompbuigspieren

E 3. Levantamiento lateral del busto

Posición de salida: Ajustar los cojines de acuerdo con la longitud del muslo, de manera que éste descanse justo por debajo de los huesos de la pelvis y el busto todavía se pueda mover libremente. Los pies se colocan lateralmente sobre los tubos de la base. Las manos agarrando los asideros. Las piernas quedan fijadas por los cojines.

Ejecución del movimiento: Poner las manos detrás de la cabeza. Desde la posición oblicua, inclinar el busto y, después, volver a levantarlo. Después de las repeticiones, cambiar de lado.

Acción sobre: La musculatura de inclinación lateral del busto

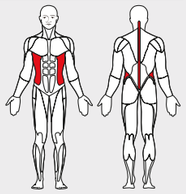
F 3. Sollevamento laterale del busto

Posizione di partenza: Regolare il cuscino di appoggio in base alla lunghezza delle cosce, in modo che la coscia poggi appena al di sotto delle ossa del bacino e il busto sia ancora libero di muoversi. I piedi poggiano lateralmente sul tubo a pavimento. Le mani afferrano le manopole. Le gambe vengono bloccate dall'apposito cuscino per le gambe.

Esecuzione del movimento: Portate le mani dietro la nuca. Piegare lateralmente il busto dalla posizione obliqua, quindi sollevarsi nuovamente. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

Effetto sui muscoli flessori laterali del busto

PL 3. Unoszenie tułowia bokiem



Pozycja wyjściowa: ustawić przyrząd odpowiednio do długości uda tak, aby uda przylegały do przyrządu nieco poniżej kości miednicy i aby tułów miał swobodę ruchu. Stopy ustawiamy bokiem na dolnych rurkach. Dłonie obejmują uchwyty. Nogi blokujemy w uchwytach.

Wykonywanie ruchów: dłonie ułożyć za głową. Tułów z pozycji skośnej ugiąć w bok i ponownie unieść. Po wykonaniu danej ilości powtórzeń zmienić stronę.

Obciążone mięśnie: boczne mięśnie zginające tułowia, boczne mięśnie brzucha

P 3. Elevar o tronco lateralmente

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

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

Músculos trabalhados: músculos flexores laterais da coluna vertebral, músculos abdominais laterais

DK 3. Sideløft af overkroppen

Udgangsposition: Juster støttepuden efter lårets længde, så låret støttes lige under bækkenknoglen, og overkroppen kan bevæges frit. Fødderne står på tværs på apparatets fod. Hænderne holder fast om håndtagene. Benene fikseres med benstøtten.

Bevægelse: Placer hænderne bag hovedet. Overkroppen bøjes fra den skrå stilling mod siden og løftes igen. Skift side efter at have gentaget øvelsen nogle gange.

Belastet muskulatur: Bøjemusklerne i siden, mavemusklerne i siden

CZ 3. Boční zvedání horní části těla

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

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

Namáhané svalstvo: Boční ohybové svalstvo trupu, boční břišní svalstvo

RUS 3. Поднятие верхней части туловища в сторону

Исходное положение: Отрегулируйте мягкую опору по длине бедра, так чтобы бедро ложилось на опору как раз под костью таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят на боковых трубах опоры. Руки держатся за поручни. Ноги фиксируются мягкими опорами для ног.

Выполнение: Заложите руки за голову. Наклоните верхнюю часть туловища из наклоненного в сторону положения, затем снова приподнимите. После выполнения упражнения смените сторону.

Задействованные мышцы: боковые мышцы–сгибатели туловища, боковые мышцы брюшного пресса

SRB 3. Podizanje gornjeg dela tela u stranu

Položaj za početak vežbanja: Prilagodite oslonac za podupiranje prema dužini gornjeg dela noge tako da prednji deo noge leži ispod karlične kosti a gornji deo tela može slobodno da se kreće. Postavite stopala na donje oslonce. Rukama uhvatite ručke i poduprite noge pomoću naslona za noge. Učvrstite noge na naslonima za noge.

Vežba: Stavite ruke iza glave. Gornji deo tela nagnite iz kosog položaja te ga podignite i spustite. Promenite stranu nakon ponavljanja vežbe.

Vežba je korisna za: bočne pregibne mišiće torza

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

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

04/15/FO/ST+

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