



# Bedienungsanleitung



## KETTLER Hantelbank Torso

Art.Nr.: 22148

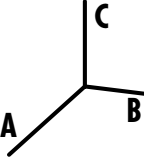


▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Hantelbänke

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

# KETTLER

## Montageanleitung Trainingsbank „TORSO“ Art.-Nr. 07410-550

	<b>A</b> 157	<b>B</b> 48 cm	<b>C</b> 53/125	 18 kg	 130 kg max.
---	-----------------	----------------------	--------------------	---	---



Der Umwelt zuliebe: wir drucken auf 100% Altpapier!

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



FREIZEIT MARKE KETTLER

**Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Fitnessgerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.**

### Zu Ihrer Sicherheit

- Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Das Gerät entspricht der Klasse H der Sicherheitsnorm DIN EN 957-1 und ist damit nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 130 kg geeignet.
- Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb

### Zur Handhabung

- Achten Sie bei der Wahl des Aufstellungsortes auf eine ausreichend große Belastbarkeit des Bodens!
- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Achten Sie darauf, daß während des Trainings alle notwendigen Sicherungselemente angelegt sind bzw. sich nicht lockern können. Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung des Gerätes immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Ein Aufstellen des Gerätes in stark begangenen Räumen bzw. in der Nähe von Hauptlaufwegen (Türen, Durchgänge usw.) ist nicht zulässig.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. **Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiss, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.**
- Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
- Das Gerät ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, daß durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- Verwenden Sie zur Säuberung und Pflege umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.
- Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u.U. als Transportverpackung verwendet werden kann.
- **Entsorgungshinweis:** KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

### Montagehinweise

- Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Bitte prüfen Sie sofort nach Erhalt, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlaß für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.
- Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Mut-

### Ersatzteilbestellung

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl sowie die Seriennummer (siehe Ersatzteilzeichnung) an.

**Bestellbeispiel:** Art.-Nr. 07410-550/Ersatzteil-Nr. 68007508/ Stück /Seriennummer: .....

Warenretouren sind nur nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung / Schadensmeldung!

**Wichtig:** Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „**mit Verschraubungsmaterial**“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

tern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie **gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest**. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. **Achtung:** wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.

- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

D **Heinz KETTLER GmbH & Co. KG**  
**SERVICECENTER**  
Henry-Everling-Str. 2 • D-59174 Kamen  
Tel.: 02307 / 974-2111 • Fax: 02307 / 974-2295  
www.kettler.de • Mail: service.sport@kettler.net

A **KETTLER Austria GmbH**  
Ginzkeyplatz 10 • A 5020 Salzburg  
Tel: +43 662 620501-0 • Fax +43 662 620501-20  
e-mail: office@kettler.at • www.kettler.at

CH **Trisport AG • Im Bösch 67 • CH - 6331 Hünenberg •**  
Servicehotline Schweiz: Tel. 0900 785 111 • www.kettler.ch

## Assembly Instructions

**Before assembling or using this fitness product, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.**

### For Your Safety

- The unit should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult persons.
- Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The unit has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- The unit complies with class H of the standard EN 957-1. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- The product is not suitable for use by persons weighing over 130 kg.
- Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.

### Handling the equipment

- When choosing a place for the equipment please ensure that the floor can withstand the additional weight/load.
- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.

- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 – 2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Instruct persons using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising. Only for appliances with weights or dumbbells. This especially applies to the area of movement of weights and dumbbells.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. **Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.**
- **Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.**
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.

- During exercise, ensure that all the necessary safety elements are in place and that they cannot work loose. Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.

## GB Assembly Instructions

- Do not set the equipment up in rooms which are frequently used or close to doors, entries etc.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**
- The surface on which the unit is placed must be firm and even. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
- The unit is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the

### Instructions for Assembly

- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.
- Please note that there is **always** a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause

### List of spare parts

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see spare parts drawing).

**Example order:** Art. no. 07410-550 / spare-part no. 68007508 / 1 pieces / S/N.....

Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary. Goods may only be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.

- Basically this equipment does not need any special maintenance.
- Do not use corrosive or abrasive materials to clean the equipment. Ensure that such materials are not allowed to pollute the environment.
- Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.
- **Waste Disposal:** KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

any danger. There is always a **risk of suffocation** if children play with plastic bags!

- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, **then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device)**. Then check that all screw connections have been tightened firmly. **Attention:** once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

**Important:** spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „**with fastening material**“.

#### KETTLER Ltd.

KETTLER House, Merse Road • North Moons Moat •  
Redditch, Worcestershire • B 98 9 HL • Great Britain  
Tel: +44 1527 591901 • Fax: +44 1527 62423 •  
e-mail: sales@kettler.co.uk • www.kettler.co.uk

#### KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road • VA, Virginia Beach 23453 • USA •  
Phone: +1 888 253 8853 • Fax: +1 888 222 9333 •  
<http://www.kettlerusa.com>

## F Instructions de montage

**Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la station d'entraînement. Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.**

### Pour votre sécurité

- L'appareil ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.
- Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources pos-

sibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.

- L'appareil est conforme à la classe H de la norme EN 957-1 et convient donc pour soins thérapeutiques.
- Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 130 kg.

- Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par le constructeur à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par an) par un spécialiste (revendeur spécialisé).

## Utilisation

- Avant le début du montage, prévoir une surface au sol importante!
- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- S'assurer que pendant l'entraînement, les dispositifs de sécurité nécessaires sont en fonction et qu'ils ne puissent se desserrer. Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Il n'est pas permis de monter l'appareil dans des lieux très fréquentés ni dans les environs de passage de la circulation (tels que portes, passages, etc.).
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. **Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.**
- L'appareil devrait être monté sur un sol plat et ferme. Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable). Uniquement pour les appareils

## Consignes de montage

- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous. L'outillage nécessaire se trouve dans le sachet avec les petites pièces.
- N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente **toujours** des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!
- Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de

## Liste des pièces de rechange

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir Dessin des pièces de série).

- Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices. Uniquement pour les appareils dotés de lests ou poids d'haltères : Ceci s'applique notamment pour la zone de mouvement des lests et poids d'haltères.
- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. **Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**
- **Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.**
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.

dotés de poids : Évitez la retombée brutale des poids.

- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Pas d'entretien particulier sur l'appareil.
- Pour nettoyer et entretenir l'appareil, n'utiliser que des produits écophiles, à l'exclusion de tout produit agressif ou caustique.
- Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.
- **Remarque relative à la gestion des déchets :** Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un **risque d'étouffement** pour les enfants!

- Étudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond **contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé**. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. **Attention :** des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

**Exemple de commande :** no. d'art. 07410-550 / no. de pièce de rechange 68007508 / no. de série ...

## F Instructions de montage

Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport. Il ne faut effectuer des retours de marchandises qu'après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original. Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

**Important :** les pièces de rechange visser sont toujours facturées et livrées sans matériel de vissage. Si vous avez besoin du matériel de vissage correspondant, ceci doit être indiqué par le supplément «avec matériel de vissage» lors de la commande des pièces de rechange.

**KETTLER France** • 5, Rue du Chateau • Lutzelhouse •  
F-67133 Schirmeck Cedex • Tel: +33 388 475 580 •  
Fax: +33 388 473 283 • e-mail: comm@kettler-france.fr •  
www.kettler.fr

**Trisport AG** • Im Bösch 67 • CH - 6331 Hünenberg •  
Servicehotline Schweiz: Tel. 0900 785 111 • www.kettler.ch

**KETTLER Benelux B. V.** • Filiaal België • Brandekensweg 9 •  
B-2627 Schelle • Tel: +32 3 888 6111 • Fax: +32 3 844 2464 •  
e-mail: info@kettler.be • www.kettler.be

## NL Montagehandleiding

**Lees vóór montage en ingebruikname van het apparaat eerst deze instructies en bewaar ze zorgvuldig als informatie-materiaal, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.**

### Voor uw veiligheid

- Het apparaat dient alleen gebruikt te worden voor het doel, waarvoor het gemaakt is, n.l. voor de lichaamstraining van volwassen personen.
- Ieder ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijkerwijze gevaar opleveren. De fabrikant draagt generlei verantwoordelijkheid voor schade, die door onoordeelkundig gebruik is ontstaan.
- U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd gekonstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.
- Het apparaat komt met de klasse H van de norm EN 957-1 overeen. Het apparaat is dan ook niet geschikt voor therapeutisch gebruikonderhoudsvrij.
- Dit product is niet geschikt voor personen die zwaarder zijn dan 130 kg.
- Onoordeelkundige reparatie en of wijzigingen aan het apparaat (demontage van originele onderdelen, aanbrengen van niet toegestane onderdelen enz.) kunnen gevaar voor de gebruiker opleveren.
- Beschadigde delen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en een negatieve invloed hebben op de levensduur van het apparaat). Verwissel daarom onmiddellijk beschadigde of versleten onderdelen en gebruik het apparaat niet meer totdat de nieuwe onderdelen zijn aangebracht.

### Handleiding

- Let bij de keuze van de opstelplaats erop, dat de bodem een grote belasting kan dragen.
- Overtuig u ervan dat alle belangrijke schroefverbindingen goed vastzitten en niet los kunnen raken.
- Controleer altijd voor elk gebruik van het apparaat of alle schroef- en steekverbindingen nog vast zitten en of de desbetreffende veiligheidsvoorzieningen nog voorhanden zijn.
- Het apparaat mag niet daar, waar veel mensen langs komen, bijvoorbeeld in de buurt van looppaden, deuren en doorgangen, worden opgesteld.
- Het is niet aan te raden het apparaat langdurig in een vochtige ruimte te gebruiken in verband met roestvorming. **Let u erop, dat er geen vloeistoffen (drank, transpiratie etc.) op onderdelen van het apparaat terechtkomen. Dit kan tot roesten leiden.**
- Het apparaat dient op een geëgaliseerde, harde ondergrond te worden opgesteld. Leg om de schokken te breken geschikt buffermateriaal (rubber of rieten matten en dergelijke) onder het

- Controleer bij regelmatig en intensief gebruik van het apparaat elke maand of elke twee maanden alle onderdelen. Bijzondere aandacht verdient daarbij de bouten en moeren.
- Om het constructief bepaalde veiligheidsniveau van dit apparaat langdurig te kunnen garanderen, dient het apparaat regelmatig door één specialist (vakhandelaar) gecontroleerd en onderhouden te worden (één keer per jaar).
- Wijs (vooral kinderen) op mogelijk gevaar tijdens de training. Alleen voor apparaten met gewichten of halterschijven. Dit geldt vooral voor de oefeningen met halters.
- Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. **Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.**
- **Alle ingrepen en manipulaties aan het apparaat die hier niet beschreven worden kunnen een beschadiging veroorzaken of een gevaar voor de persoon opleveren. Grotere ingrepen mogen alleen door KETTLER-service of door KETTLER geschoold vakpersoneel uitgevoerd worden.**
- Wend u in geval van twijfel tot uw vakhandelaar.

apparaat. Alleen voor apparaten met gewichten: vermijd hard opslaan van de gewichten.

- Het apparaat is bedoeld voor training van volwassenen en is geen speelgoed. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen kunnen vaak situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u desondanks kinderen van het apparaat gebruik wilt laten maken, dient u hen op een juist gebruik te wijzen en ervoor te zorgen dat een volwassene toezicht houdt.
- In principe heeft het apparaat geen bijzonder onderhoud nodig.
- Gebruik voor reiniging van het apparaat milieuvriendelijke, in geen geval agressieve of bijtende schoonmaakmiddelen.
- Bewaar de originele verpakking, zodat u deze later indien nodig als transportverpakking kunt gebruiken.
- **Verwijderingsaanwijzing:** KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaakkundig verzamelpunt voor recycling.

## Montagehandleiding

- Het apparaat dient door een volwassene gemonteerd te worden. In geval van twijfel de hulp van een extra, technisch aangelegde persoon inroepen.
- Controleer bij ontvangst of het apparaat compleet is (zie checklijst) en of het toestel tijdens het transport niet beschadigd is. Voor reclamaties gelieve u zich tot uw vakhandelaar te wenden.
- Het voor een bepaalde handeling benodigde schroefmateriaal wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zoals aangegeven op de afbeeldingen. Het benodigde gereedschap vindt u in het bijgeleverde gereedschapzakje.
- Let erop dat bij elk gebruik van gereedschap en bij handenarbeid er **altijd** kans op blessure is. Werk daarom zorgvuldig en voorzichtig bij het monteren van het apparaat!
- Zorg voor een gevarenvrije werkomgeving, laat bijvoorbeeld geen gereedschap slingeren. Deponeer bijv. verpakkingsmateriaal zo, dat geen gevaren daaruit voort kunnen komen. Bij folies/plastic zakken bestaat **verstikkingsgevaar!**

## Onderdelenlijst

Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat (zie Reserveonderdeeltekening).

**Bestelvoorbeeld:** artikelnr. 07410-550 / onderdeelnr. 68007508 / 1 stuks / serienummer.....

Bewaar de originele verpakking, zodat u deze later indien nodig als transportverpakking kunt gebruiken. Retourgoederen mogen uitsluitend na afspraak opgestuurd worden in een voor transport deugdelijke (binnen) verpakking. Bij voorkeur de originele doos. Stuur een goede, gedetailleerde beschrijving van de fout / schade mee!

- Bekijk eerst rustig de tekeningen en monteer vervolgens het apparaat in de volgorde van de afbeeldingen. Op de afzonderlijke tekeningen wordt het montageverloop met hoofdletters aangegeven c.q. wordt er door middel van een verwijzing in de tekst op schriftelijke uitleg geattendeerd.
- Schroef eerst alle onderdelen losjes vast en controleer of ze op de juiste plek zitten. Draai de borgmoeren met de hand vast tot u weerstand voelt, vervolgens **schroeft u ze met een sleutel tegen de weerstand in (klemborg) goed vast**. Controleer na elke montageschroef of de schroefverbindingen goed vast zitten. **Pas op:** borgmoeren die weer los zijn gegaan zijn onbruikbaar (de klemborg is vernield) en moet door een nieuwe vervangen worden.
- Om productietechnische redenen behouden wij ons het recht voor sommige delen (bijvoorbeeld buisstoppen) vóór te monteren.

**Belangrijk:** Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmateriaal bestaat, dan kan dit door de toevoeging „met schroefmateriaal“ bij de bestelling worden vermeld.

**KETTLER Benelux B. V.** • Indumastraat 18 • NL-5753 RJ Deurne  
**Tel: +31 493 310345 • Fax : +31 493 310739 • e-mail: info@kettler.nl • www.kettler.nl**

**KETTLER Benelux B. V.** • Filiaal België • Brandekensweg 9 • B-2627 Schelle • **Tel: +32 3 888 6111 • Fax: +32 3 8442464 • e-mail: info@kettler.be • www.kettler.be**

# Indicaciones importantes

**Lea detenidamente las presentes instrucciones antes de proceder al montaje y utilizar por primera vez el producto. Estas instrucciones contienen importantes normas de seguridad, utilización y mantenimiento de este aparato de fitness. Guarde este folleto cuidadosamente como información y para llevar a cabo los trabajos de mantenimiento necesarios y para pedir piezas de recambio.**

## Para su seguridad

- Este aparato sólo debe ser utilizado con los fines especificados, es decir, para el entrenamiento físico de una persona adulta.
- Cualquier otra utilización no está autorizada y puede ser peligrosa. El fabricante declina cualquier responsabilidad por los daños que pudieran resultar por la utilización no autorizada del aparato.
- Este aparato de entrenamiento físico ha sido construido con las técnicas de seguridad más modernas. Aquellos posibles puntos de peligro, que podrían provocar lesiones, se han evitado en la medida de lo posible.
- El aparato cumple con la norma de seguridad DIN EN 957-1, clase H, por lo que no puede ser considerado como un aparato con fines terapéuticos.
- Artículo no es apropiada para personas con un peso corporal de más de 130 kg.

Cualquier reparación o modificación del aparato no autorizada (desmontaje de piezas originales, ampliación con piezas no autorizadas etc.) puede representar un peligro para el usuario.

- Cualquier pieza defectuosa puede ser un riesgo para su seguridad y reducir la duración del aparato. Por este motivo, cualquier pieza defectuosa o desgastada debe ser inmediatamente reemplazada. No utilice el aparato antes de haberlo reparado. Utilice exclusivamente piezas de recambio originales de KETTLER.
- Cuando el aparato es utilizado regularmente y se entrena intensamente con él, todas las piezas deben ser controladas cada 1-2 meses, especialmente los tornillos y las tuercas.
- Con el fin de asegurar permanentemente el nivel de seguridad, este aparato debería ser controlado y mantenido periódicamente (una vez al año) por un especialista (comercio especializado).
- Advierta a las personas presentes (sobre todo niños) de los posibles riesgos relacionados con la utilización del aparato. Solamente para equipos con pesas o halteras: aplicable especialmente para espacio de movimiento de las pesas y halteras.
- Antes de utilizar el aparato, consulte con su médico de cabecera si su estado de salud permite un entrenamiento de este tipo. **El diagnóstico médico debería ser la base de su programa**



## E Indicaciones importantes

de entrenamiento. Un entrenamiento erróneo o exagerado puede representar un peligro para la salud.

- **Cualquier intervención / manipulación del aparato que no haya sido descrita en el presente folleto puede ocasionar daños materiales y físicos. Cualquier modificación en el aparato sólo de-**

### Manejo del aparato

- ¡Asegúrese de que el suelo sobre el que ha colocado el aparato tiene la resistencia suficiente!
- Asegúrese de que el aparato no sea utilizado antes de haber concluido completamente con el montaje y de haber controlado el correcto funcionamiento del aparato.
- Asegúrese de que durante la utilización del aparato todos los elementos de seguridad estén colocados y que no se puedan soltar. Antes de utilizar el aparato, asegúrese siempre de que todos los tornillos estén correctamente apretados y que los dispositivos de seguridad estén colocados como corresponde.
- No está permitido instalar el aparato en espacios muy concurridos o cerca de puertas, pasillos etc.
- No se recomienda instalar el aparato cerca de fuentes de humedad, ya que éste podría oxidarse. **Evite que líquidos (refrescos, sudor etc.) puedan acceder a piezas del aparato, ya que éstas podrían corroerse.**
- El aparato debe montarse sobre una superficie plana y resistente a los golpes. Para amortiguar los golpes, utilice un material apropiado (láminas de goma, alfombrillas de fibra etc.). 2. Solamente para equipos con pesas: evite impactos bruscos de

### Instrucciones de montaje

- El montaje debe ser cuidadosamente llevado a cabo por una persona adulta. En caso de dudas, se recomienda consultar con otra persona con conocimientos técnicos.
- Controle inmediatamente después de la recepción, si el embalaje contiene todas las piezas (ver lista de chequeo) y si el aparato no ha sufrido daños durante el transporte. Si hay un problema, póngase en contacto con el comercio especializado.
- Los tornillos y las tuercas necesarias para el montaje del aparato están representados en el dibujo correspondiente. Utilice los tornillos y las tuercas exactamente según las instrucciones indicadas. Encontrará todas las herramientas necesarias en la bolsa de pequeños accesorios.
- Tenga en cuenta que al realizar un trabajo manual y al utilizar cualquier herramienta **siempre** existe el riesgo de lesionarse. ¡Sea cuidadoso durante el montaje del aparato!
- Procure eliminar los riesgos durante el montaje. No deje las herramientas por el suelo, deseche el material del embalaje de tal manera que no represente un riesgo. Recuerde que las bolsas de plástico representan un peligro para los niños (**¡peligro de asfixia!**).

### Piezas de recambio

Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver Designación de las piezas de recambio).

**Ejemplo:** N° del artículo: 07410-550 / N° de la pieza de recambio: 68007508 / 1 pieza / N° de serie: ...

Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.

Las devoluciones de mercancía solamente son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.

Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!

berá ser realizada por el servicio técnico de KETTLER o por personal debidamente instruido por KETTLER.

- En caso de duda o de tener preguntas, póngase en contacto con su comerciante especializado.

las pesas.

- Este aparato ha sido concebido como aparato de entrenamiento de personas adultas y no como juego de niños. Tenga en cuenta que el temperamento y afán natural de jugar de los niños a veces puede llevarlos a situaciones impredecibles, de las cuales no se puede responsabilizar al fabricante. Si a pesar de ello usted deja que los niños utilicen el aparato, instrúyalos antes y vigílelos mientras lo utilizan.
- En principio, este aparato no precisa un mantenimiento especial.
- Para limpiar el aparato, utilice productos respetuosos con el medio ambiente, que no sean agresivos o corrosivos.
- No tire el embalaje original del aparato, ya que podría necesitarlo más adelante para un eventual transporte.
- **Informaciones para la evacuación:** Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

- Estudie las ilustraciones detenidamente y monte el aparato en la secuencia indicada en las figuras. En cada dibujo, la secuencia de montaje está indicada por letras mayúsculas.
- Haga primero las uniones sin apretar las tuercas, controlando la posición correcta de los elementos ensamblados. Apriete primero las tuercas de seguridad a mano hasta que note que ofrecen una cierta resistencia y seguidamente **apriételas contra la resistencia (seguridad de apriete) con una llave apropiada**. Una vez terminado el montaje del aparato, controle otra vez si ha apretado todas las tuercas. **Atención:** Las tuercas sólo pueden utilizarse una sola vez, ya que su dispositivo de seguridad queda **destruido** después de apretarlas. Utilice tuercas nuevas.
- Por razones de fabricación, nos reservamos suministrar ciertos elementos previamente montados (p. ej. los taponos de los tubos).

**Importante:** las piezas de recambio que se debe atornillar siempre se suministran y facturan sin tornillos. Si necesita los tornillos correspondientes, indíquelo en el suplemento "con tornillos" cuando haga el pedido.

---

**BM Sportech S.A. • C/Terracina, 12 PLA-ZA • 50197 Zaragoza •**  
**Tel.: +34 976 460 909 • Fax: +34 976 322 453 •**  
**e-mail: info@bmsportech.es • www.bmsportech.es**

**Leggere attentamente le presenti istruzioni prima del montaggio e dell'uso. Esse contengono importanti informazioni per la Vostra sicurezza nonché per l'uso e la manutenzione dell'attrezzo ginnico. Custodire accuratamente queste istruzioni per informazione ossia per i lavori di manutenzione nonché per l'ordinazione di ricambi.**

## Per la Vostra sicurezza

- L'attrezzo ginnico deve essere impiegato esclusivamente per lo scopo previsto, vale a dire per l'allenamento fisico di persone adulte.
- Non è ammesso nessun altro impiego, anche perché altrimenti non sarebbero da escludere imminenti pericoli. Il costruttore non potrà essere reso responsabile per eventuali danni attribuibili ad un impiego non appropriato.
- Questo attrezzo ginnico è stato costruito secondo le nozioni tecniche più attuali ed è pertanto sicuro. I possibili punti di pericolo, che possono causare delle lesioni, sono ampiamente protetti, per prevenire qualsiasi pericolo.
- L'attrezzo ginnico corrisponde alla classe H della norma di sicurezza DIN EN 957-1 e non è dunque adatto per applicazioni terapeutiche.
- Il articolo non è adatto per persone con un peso corporeo superiore a 130 kg.
- In seguito a riparazioni o trasformazioni costruttive non appropriate (smontaggio di componenti originali, applicazione di componenti non approvati, ecc.), non sono da escludere imminenti pericoli per l'utente.
- I componenti danneggiati possono pregiudicare la Vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo ginnico. Pertanto, si raccomanda di sostituire subito i componenti danneggiati esclusivamente con dei ricambi originali e di non utilizzare più l'attrezzo ginnico, finché non sono stati completati i necessari lavori di riparazione. Utilizzare esclusivamente ricambi originali della KETTLER.
- In un regolare allenamento fisico si raccomanda di controllare accuratamente almeno ogni 1–2 mesi tutti i componenti dell'attrezzo ginnico, in particolare le viti e i dadi.
- Al fine di poter garantire a lungo il livello di sicurezza dell'attrezzo ginnico, sarebbe opportuno incaricare uno specialista (commercio specializzato) ad eseguire periodicamente (una volta all'anno) i controlli e i necessari lavori di manutenzione.
- Avvisare anche le altre persone presenti circa i possibili pericoli a cui sono esposte durante l'allenamento fisico (in particolare i bambini). Soltanto per apparecchi con pesi o dischi per manubri: Ciò vale in modo particolare per la zona di movimento dei pesi e dei dischi per manubri.
- Prima di iniziare gli allenamenti fisici si raccomanda di consultare un medico, per chiarire se queste attività sono anche adatte dal punto di vista della salute. **Il referto medico dovrebbe essere un fondamento per il programma d'allenamento. Un allenamento sbagliato oppure eccessivo può comunque causare dei danni alla salute.**
- **Tutti gli interventi / manipolazioni non qui descritti per l'attrezzo ginnico possono causare dei danni nonché costituire imminenti pericoli per le persone. Gli interventi periodici devono essere assolutamente effettuati solo da parte del servizio di assistenza della KETTLER o dal personale appositamente addestrato e specializzato della stessa.**
- In caso di dubbi o altre questioni, non esitate a consultare il Vostro rivenditore di fiducia.

## Impiego

- Accertarsi che il pavimento su cui installare l'attrezzo ginnico mostri una sufficiente capacità di carico!
- Non iniziare le attività d'allenamento finché non sono stati eseguiti correttamente nonché controllati tutti i lavori di montaggio.
- Accertarsi durante l'allenamento che siano applicati correttamente tutti i necessari elementi di sicurezza e che non possano distaccarsi o allentarsi. Prima di utilizzare l'attrezzo ginnico si raccomanda di controllare sempre tutti i collegamenti a vite e ad innesto nonché i rispettivi dispositivi di sicurezza, affinché si possa essere certi che abbiano una sede fissa e sicura.
- Non è ammesso installare l'attrezzo ginnico in luoghi molto frequentati ovvero in prossimità di corridoi principali o vie di fuga (porte, passaggi, ecc.).
- Evitare di installare l'attrezzo ginnico in prossimità di ambienti umidi, a causa della formazione di ruggine. **Evitare inoltre la penetrazione di liquidi (bevande, sudore, ecc.) nei componenti dell'attrezzo ginnico. Ciò potrebbe causare delle notevoli corrosioni.**
- L'attrezzo ginnico deve essere sistemato su terreno piano e solido. Per l'ammortizzazione mettete sotto materiale tampone adeguato (stuoie di gomma, rafia o simili). Soltanto per apparecchi con pesi: Evitare forti urti dei pesi.
- L'attrezzo ginnico è stato concepito come attrezzo di allenamento per adulti e non è un giocattolo per bambini. Non dimenticate che, dato l'istinto naturale di gioco e il temperamento dei bambini, spesso si possono produrre situazioni che escludono la responsabilità del costruttore. Se, ciononostante, i bambini usano l'attrezzo, bisogna informarli sull'uso corretto dello stesso e sorvegliarli.
- L'attrezzo non ha bisogno di una manutenzione particolare.
- Per la pulizia e la cura usate sostanze ecologiche e mai sostanze corrosive e aggressive.
- Conservate bene l'imballaggio originale del veicolo per usarlo in eventuali trasporti successivi.
- **Indicazione sullo smaltimento:** I prodotti KETTLER sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

## Istruzioni di montaggio

- L'attrezzo ginnico deve essere montato accuratamente da parte di una persona adulta. In caso di dubbi, si raccomanda di farsi aiutare da un'altra persona, che sia in possesso dei necessari requisiti tecnici.
- Controllare immediatamente dopo la ricezione se sono presenti tutti i componenti appartenenti alla dotazione (si veda la lista di controllo) e se sono presenti dei danni di trasporto. In caso di eventuali contestazioni, Vi preghiamo di rivolgerVi al Vostro rivenditore di fiducia.
- Il materiale d'avvitatura necessario per il montaggio è illustrato nella rispettiva barra delle figure, e deve essere impiegato come mostrato nelle rispettive illustrazioni. Tutti i necessari utensili si trovano nel sacchetto dei componenti più piccoli.

## I Informazioni importanti

- Ogni volta che si utilizzano degli utensili e durante l'esecuzione dei lavori non sono mai da escludere dei possibili pericoli di riscontrare delle lesioni. Pertanto, si raccomanda di procedere **sempre** con la massima prudenza durante le operazioni di montaggio dell'attrezzo ginnico!
- Lavorare sempre in ambienti esenti da qualsiasi pericolo e non lasciare ad esempio in giro inutilmente gli utensili di lavoro. Deposare ad esempio il materiale d'imballaggio in maniera tale da escludere qualsiasi pericolo. Mantenere al di fuori della portata dei bambini pellicole o sacchetti di materiale sintetico. **Pericolo d'asfissia!**
- Osservare attentamente e con calma i disegni e montare l'attrezzo ginnico secondo l'ordine delle illustrazioni. Il proce-

### Parti di ricambio

Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio (vedasi "Disegno dei pezzi di ricambio").

**Esempio di ordinazione:** n. art. 07410-550 /n. parte di ricambio 68007508 / 1 unit /n. di serie...

Si prega di conservare l'imballo originale di questo articolo, cosicché possa essere utilizzato per il trasporto in futuro, se necessario. La merce può essere rispedita al mittente solo dietro previo accordo col medesimo, utilizzando un imballaggio adatto al trasporto e se possibile riutilizzando la scatola originale. È importante fornire una descrizione dettagliata dell'errore o del danno!

dimento di montaggio viene riprodotto nelle singole illustrazioni che sono inoltre evidenziate in lettere maiuscole.

- Avvitare dapprima tutti i componenti, senza serrarli definitivamente, e controllarne successivamente la sede fissa. Avvitare i dadi autobloccanti a mano fino **ad un sensibile punto di resistenza e serrarli successivamente oltre questo punto di resistenza (sicura bloccante) con un'apposita chiave**. Controllare tutti i raccordi filettati dopo il montaggio, per accertarsi che abbiano una sede fissa. **Attenzione:** i dadi di sicurezza allentati non sono più **utilizzabili (distruzione della sicura bloccante)** e devono perciò essere sostituiti con dei nuovi.
- Per motivi tecnici di produzione ci riserviamo il premontaggio dei componenti costruttivi (ad esempio tappi per tubi).

**Importante:** le parti di ricambio da avvitare vengono fatturate e fornite di principio senza materiali di avvitamento. Qualora si dovesse necessitare dell'apposito materiale di avvitamento, questo va indicato in occasione dell'ordinazione della parte di ricambio aggiungendo „con materiale di avvitamento“.

**Garlando S.p.A. • Via Regione Piemonte 32 • Zona Ind. D1 • 15068 Pozzolo Formigaro (AL) • Tel: +39 0143 318500 • Fax: +39 0143 318585 • e-mail : assistenza.kettler@garlando.it • <http://www.garlando.it>**

**Trisport AG • Im Bösch 67 • 6331 Hünenberg • Servicehotline Schweiz: Tel. 0900 785 111 • <http://www.kettler.ch>**

## PL Ważne informacje

**Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych.**

### Bezpieczeństwo

- Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.
- Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.
- Trening wykonywany jest na przyrządzie skonstruowanym na podstawie najnowszej wiedzy z dziedziny techniki bezpieczeństwa. Ewentualne niebezpieczne elementy mogące być źródłem obrażeń zostały możliwie najlepiej wyeliminowane i zabezpieczone.
- Przyrząd odpowiada klasie H według norm bezpieczeństwa DIN EN 957-1. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Artykułu nie może być użytkowana przez osoby przekraczające wagę 130 kg.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- Uszkodzone części mogą zagrozić bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Tylko dla urządzeń z obciążnikami lub z krążkami do hantli: dotyczy to w szczególności miejsc ruchu obciążników i krążków.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem i wyjaśnić, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. **Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania indywidualnego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.**
- **Wszelkie nie opisane tu ingerencje / manipulacje na przyrządzie mogą prowadzić do uszkodzenia lub nawet stanowić zagrożenie dla osób. Dalej idących zmian dokonywać może tylko i wyłącznie serwis firmy KETTLER lub wyspecjalizowany personel przeszkolony przez firmę KETTLER.**
- Wątpliwości i pytania należy kierować do specjalistycznej placówki handlowej.

## Obsługa

- Przy wyborze miejsca ustawienia należy pamiętać o tym, aby podłoga miała dostateczną nośność!
- Natychmiast po otrzymaniu przyrządu sprawdzić, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń należy zwrócić się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!
- Ustawianie przyrządu w ruchliwych pomieszczeniach lub w pobliżu głównych tras ruchu (drzwi, przejścia itp.) nie jest dozwolone.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. **Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.**
- Przyrząd należy ustawiać na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń stosować odpowiedni podkład (maty gumowe lub z tyka, itp.). Tylko dla urządzeń z obciążnikami: unikać mocnych uderzeń obciążników.

kład (maty gumowe lub z tyka, itp.). Tylko dla urządzeń z obciążnikami: unikać mocnych uderzeń obciążników.

- Przyrząd jest przeznaczony do treningu dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwoli się dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Przyrząd nie wymaga w zasadzie żadnej szczególnej konserwacji.
- Do czyszczenia i konserwacji stosować należy środki przyjazne dla środowiska, w żadnym razie nie używać środków agresywnych lub żrących.
- Radzimy zachować oryginalne opakowanie przyrządu, by w przyszłości można było je wykorzystać, na przykład do transportu.
- **Wskazówka dotycząca usuwania odpadów:** Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

## Montaż

- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości zwrócić się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Natychmiast po otrzymaniu przyrządu sprawdzić, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń należy zwrócić się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosować materiał montażowy dokładnie według ilustracji. Potrzebne narzędzia znajdują się w torebce z drobnymi częściami.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!
- Należy zatroszczyć się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładać beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożenia. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!

- Należy dokładnie przypatrzeć się rysunkom i zmontować przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. **Nakrętki samozakleszczające dokręcić ręcznie aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręcić je kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe).** Po tej fazie montażu skontrolować wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego zamocowania. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samozakleszczające stają się bezużyteczne (**następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego**) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

## Rysunek i lista części zamiennych

Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia (zobacz Rysunek części zamiennych).

**Przykład zamówienia:** nr artykułu 07410-550 / nr części zamiennej 68007508 / 1 sztuki / nr serii .....

- Zwrotów towarów należy dokonywać tylko po uzgodnieniu i przy użyciu opakowania (wewnętrznego) zabezpieczonego na czas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie.
- Ważny jest szczegółowy opis usterki / zgłoszenie szkody!

**Uwaga:** Przykręcane części zamienne zasadniczo rozlicza i dostarcza się bez materiału montażowego. Jeżeli potrzebny jest stosowny materiał montażowy należy przy zamawianiu części zamiennych zaznaczyć to dopiskiem "mit Verschraubungsmaterial" ("z materiałem montażowym").

---

KETTLER Polska • ul. Kossaka 110 • 64-920 Pila •  
 Tel: +48 67 2151888 • Fax: +48 67 2122103 •  
 e-mail: Pila.kettler@pro.onet.pl • www.kettler.pl

**Leia estas instruções atentamente e na íntegra antes da montagem e da primeira utilização. São-lhe dadas indicações importantes para a sua segurança e para a utilização e manutenção do aparelho. Guarde cuidadosamente estas instruções para informação, para trabalhos de manutenção ou para a encomenda de peças sobressalentes.**

## Para su seguridad

- El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.
- Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN 957 -1, clase H. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.
- Artículo no es apropiada para personas con un peso corporal de más de 130 kg.
- Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.
- **Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas.**
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.
- Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico 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 falso o exagerado puede provocar daños a su salud.
- **Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por KETTLER.**
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.

## Advertencias

- Ao escolher o local de instalação certifique-se de que o solo tem capacidade de carga suficiente!
- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillos y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- La ubicación del aparato debe elegirse de manera que se garanticen las suficientes distancias de seguridad con obstáculos. Evitar la ubicación en las inmediaciones de zonas principales de tránsito (caminos, puertas, pasos).
- El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.
- El aparato debe montarse sobre una superficie plana y resistente a los golpes. Para amortiguar los golpes, utilice un material apropiado (láminas de goma, alfombrillas de fibra etc.). Solamente para equipos con pesas: evite impactos bruscos de las pesas.
- **Informaciones para la evacuación**  
Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

## Instrucciones para el montaje

- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.
- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla. Todas las herramientas necesarias las encontrará en la bolsita de piezas pequeñas.
- Observe que el uso de herramientas y los trabajos de bricolaje siempre traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.

- Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. ¡Las láminas y las bolsas de plástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las

tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atorníllelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. Atención: Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (destrucción del frenado de tuerca) y tienen que ser sustituidas.

- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el premontaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

### Lista de repuestos

- Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)
- Ejemplo de como efectuar un pedido: Art.Nº. 07410-550/ Recambio Nº. 68007508 /1 piezas /Nº de control /Nº de serie ..... Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.
- Las devoluciones de mercancía solamente son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.

- Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!
- Nota importante: Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta generalmente sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo "con material de atornilladura".

**BM Sportech S.A. • C/Terracina, 12 PLA-ZA • 50197 Zaragoza •**  
**Tel.: +34 976 460 909 • Fax: +34 976 322 453 •**  
**e-mail: info@bmsportech.es • www.bmsportech.es**

## Vigtige anvisninger

**Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.**

### For din egen sikkerheds skyld

- OBS! Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemte formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- OBS! Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder. Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN 957 -1, klasse H og er derfor ikke egnet til terapeutisk anvendelse.
- Produktet er ikke egnet til personer, som vejer over 130 kg.
- Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- Kontrollér alle komponenter, især skrue og møtrikker på motionscyklen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis den benyttes regelmæssigt.

- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- OBS! Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning. Kun for træningsmaskiner med vægte eller håndvægtskiver: Det gælder især vægtenes eller håndvægtskivernes bevægelsesområde.
- Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.
- Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde

## Håndtering

- Vær sikker på, at gulvet på opstillingsstedet kan bære den ekstra vægt, som maskinen vil påvirke med!
- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangsarealer) bør undgås.
- Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.
- Placér træningsmaskinen på et jævnt, slagfast underlag. Læg evt. et egnet buffermateriale til støddæmpning under trænings-

## Samleinstruktion

- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk begavet person hjælpe med at samle maskinen.
- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringsstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne. Alt værktøj, der skal bruges, findes i posen til smådele.
- Vær opmærksom på, at der altid er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!
- Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende. Børn kan blive kvalt, hvis de leger med folie/plastposer!

## Bestilling af reservedele

- Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).
- Eksempel på bestilling: Art.-nr. 07410-550 / reservedelens nr. 68007508 / 1stk. / serie nr.: .....
- Opbevar maskinens originale emballage på et sikkert sted for evt. senere brug i forbindelse med transport. Produkter må kun returneres efter aftale og i transportsikker (indvendig)emballage, helst i den originale emballage.
- Det er vigtigt at vedlægge en udførlig beskrivelse af fejlen/melding af skaden!

maskinen (gummimåtter, bastmåtter eller lignende). Kun for maskiner med vægte: Undgå hårde stød med vægtene.

- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.
- Til regelmæssig rengøring, pleje og vedligeholdelse anbefaler vi at bruge vores godkendte plejesæt (art. nr. 07921-000), der specielt er beregnet til KETTLER-sportsmaskiner. Produktet fås i særlige sportsforretninger.

- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. Skru de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skruenøgle. Kontrollér alle skrueer med hensyn til fastgørelse efter at monteringsstrinnet er udført. OBS! Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (klemsikringen er ødelagt) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

- Vigtigt: Reservedele beregnes ikke og inkluderer heller ikke monteringsmateriale (bolte, skrueer osv.). Hvis dette skal leveres med reservedelen, skal der udtrykkeligt angives „med monteringsmateriale“ ved bestilling af reservedele.

---

**Proline A/S • Bohrsvej 14 • 8600 Silkeborg • Tel: +45 868 18655 • Fax: +45 868 18455 • e-mail: nm@proline.dk**

**Přečtete si tento návod pozorně před montáží a před prvním použitím. Získáte tak důležité pokyny pro svou bezpečnost a rovněž pro použití a údržbu zařízení. Tento návod si pečlivě uschovejte pro informaci a případné údržbové práce nebo objednávky náhradních dílů.**

## Pro vaši bezpečnost

- Příklad může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro tělesný trénink dospělých osob.
- Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné. Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili co možná nejvíce vyhnout nebo je zajišťovat.
- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN 957-1, třídě H. Proto dle toho není vhodný pro terapeutické použití.
- Výrobek není vhodný pro osoby s tělesnou vahou převyšující 130 kg.
- Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřijatelných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Proveďte cca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a matek.
- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).
- POZOR! Upozorněte přítomné osoby (hlavně děti) na možná nebezpečí během cvičení. Pouze pro přístroje se závažími nebo činkovými kotouči. Toto platí obzvláště pro oblast pohybu závaží a činkových kotoučů.
- Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Všechny nepopsané zásahy/manipulace na přístroji mohou způsobit poškození přístroje nebo ohrozit cvičící osoby. Podrobnější zásahy smí být prováděny pouze servisními pracovníky firmy KETTLER nebo odborníky zaškolenými firmou KETTLER.
- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.

## Zacházení se zařízením

- Dbejte při výběru místa montáže na dostatečně velkou nosnost podlahy!
- Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.
- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit.
- Používání přístroje v bezprostřední blízkosti vlhkých prostor se z důvodu tvorby rzi, která je s tímto spojená, nedoporučuje. Dbejte na to, aby se na jednotlivé díly přístroje nedostaly žádné tekutiny (nápoje, pot, atd.). Toto může vést ke korozi.
- Příklad je třeba ustavit na rovném podkladě odolném proti otřesům. Podložte přístroj za účelem tlumení otřesů vhodným tlumícím materiálem (gumovou rohoží, lýkovou rohoží nebo pod.). Pouze pro přístroje se závažími: Zabráňte tvrdým nárazům závaží.
- Tento tréninkový přístroj je koncipován pro dospělé osoby a nikoliv jako hračka pro děti. Mějte na paměti, že může následkem přirozené touhy dětí si hrát a jejich temperamentu často dojít k neočekávaným situacím, které vylučují zodpovědnost ze strany výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.

## Montážní pokyny

- Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc jinou technicky znalou osobu.
- Prosím překontrolujte, jestli jsou v dodávce obsaženy všechny díly náležející k jejímu rozsahu (viz. kontrolní seznam) a jestli nedošlo ke škodám vlivem přepravy. Vyskytne-li se důvod pro zahájení reklamačního řízení, obraťte se prosím na vašeho distributora.
- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušné obrazové liště.
- Používejte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení. Všechny potřebné nástroje naleznete v sáčku s drobnými díly.
- Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!
- Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Uskladněte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí nebezpečí zadušení!



- Prohlédněte si v klidu příslušné výkresy a smontujte přístroj podle odpovídajícího sledu obrázků. V rámci jednotlivých vyobrazení je postup montáže předznačen velkými písmeny.
- Prosím přišroubujte nejprve všechny díly volně a zkontrolujte jejich správné uložení. Dotáhněte samojistící matky nejprve rukou až do pocitu odporu a teprve poté je opravdu pevně dotáhněte i přes tento odpor (samosvorná matice) pomocí příslušného klíče. Zkontrolujte všechna šroubová spojení po pří-

lušném montážním kroku, zdali jsou pevně dotažena. Pozor: opětovně uvolněné bezpečnostní matky jsou nepoužitelné (zničení samosvorného mechanismu) a je proto nutné je nahradit novými.

- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme právo na předmontování konstrukčních dílů (např. koncovky trubek).

## Objednání náhradních dílů

Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje (viz Manipulace).

**Příklad objednávky:** Č. zboží. 07410-550 / č náhr. dílu. 68007508 / 1 kus / sériové č.: .....

Dobře uschovejte originální balení přístroje, aby mohlo být případně později použito m.j. jako přepravní balicí materiál. Navrácení zboží je možné provádět pouze po dohodě a v přepravně bezpečném balení, pokud možno v originálním balení. Důležitý je přesný popis vady/přesné hlášení o poruše!

**Důležité:** Díly určené k přišroubování se účtují a dodávají zásadně bez příslušného materiálu pro přišroubování. Jestliže je potřeba dodat odpovídající materiál pro přišroubování, je toto nutné při objednání náhradního dílu uvést doplněním „ s materiálem pro přišroubování“.

### Pokyn k likvidaci



Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).

Life Sport s.r.o. • Karlovarska Business Park • Na Hurce 1091/8 •  
161 00 Praha 6 - Ruzyně • Tel.: +420 235 007 007 •  
Fax: +420 235 007 090 • e-mail: info@kettler.cz • www.kettler.cz



## Checkliste (Packungsinhalt)

GB Checklist (contents of packaging)

F Liste de vérification (contenu de l'emballage)

NL Checklijst (verpakking inhoud)

E Lista de control (contenido del paquete)

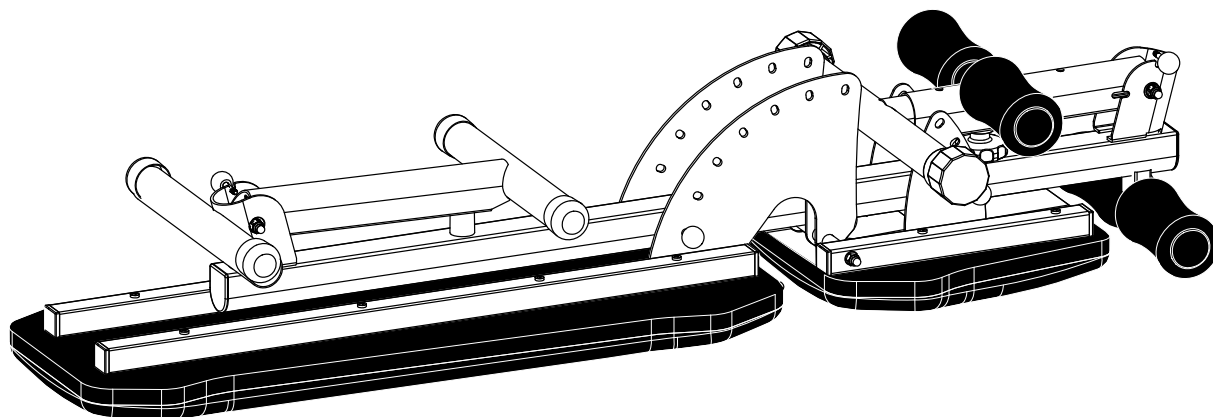
I Lista di controllo (contenuto del pacco)

PL Lista kontrolna (zawartość opakowania)

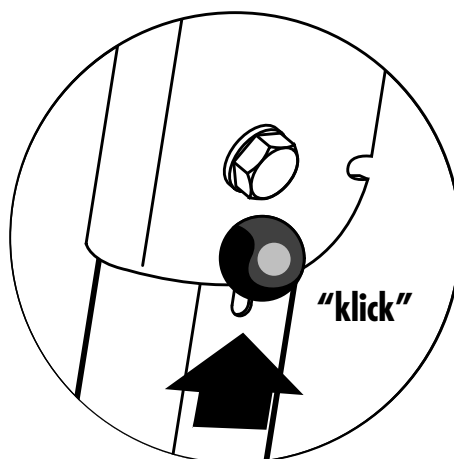
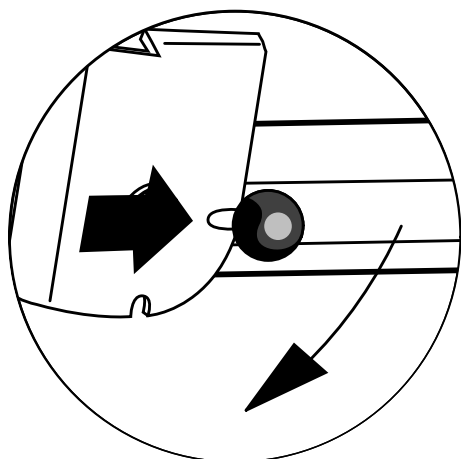
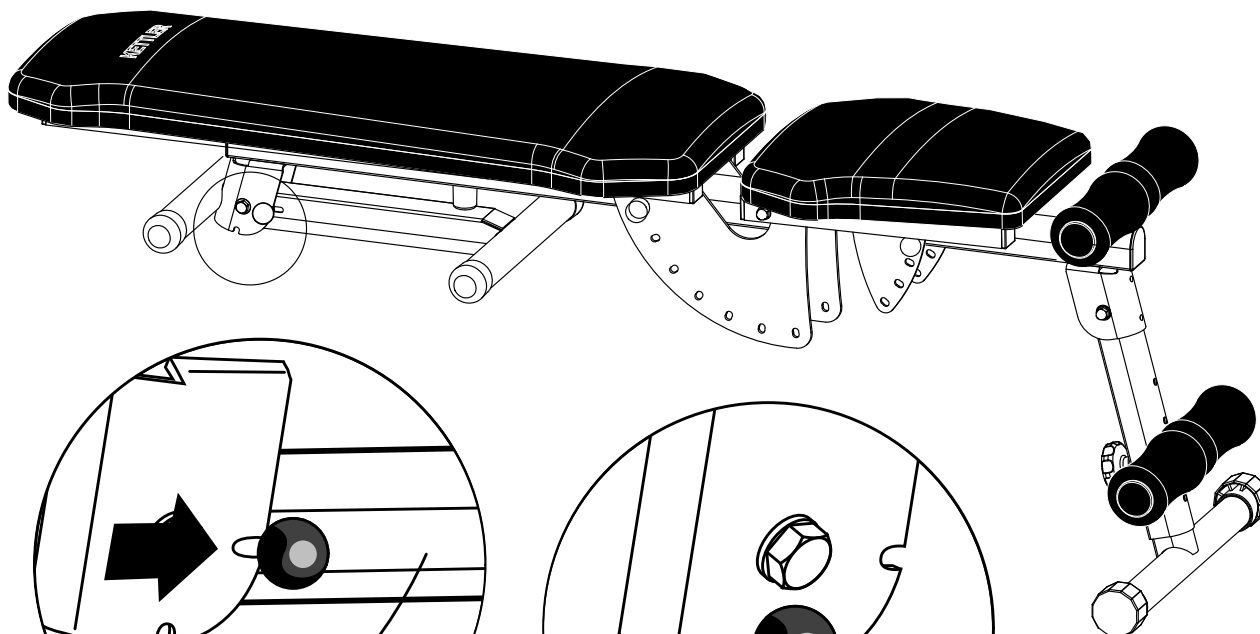
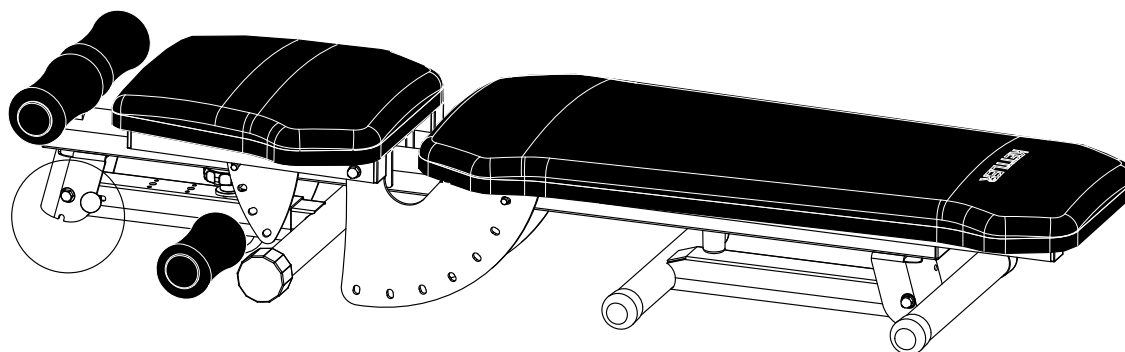
P Lista de verificação do conteúdo da embalagem

DK pakkens indhold

CZ Kontrolní seznam (obsah balení)



1



# Handhabungshinweis

GB Handling

F Indication relative à la manipulation

NL Bedieningsinstructie

E Instrucciones de manejo

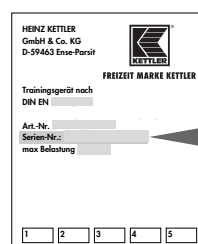
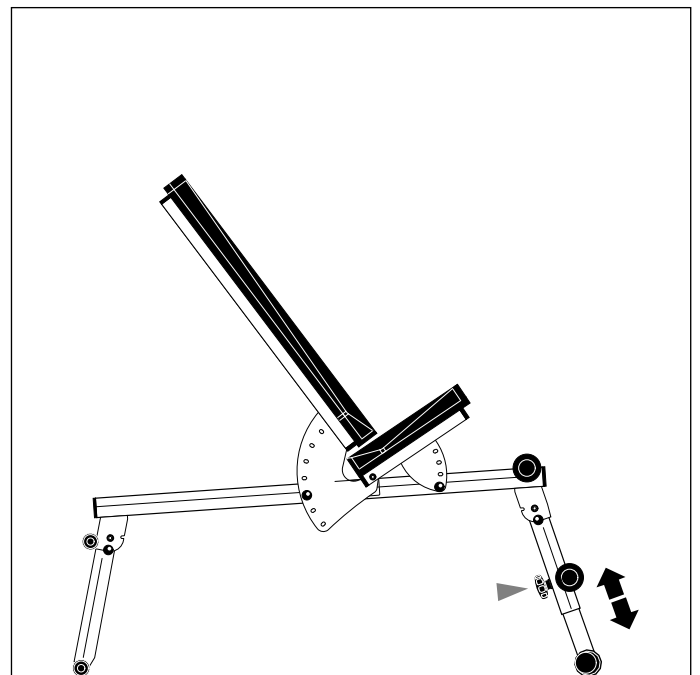
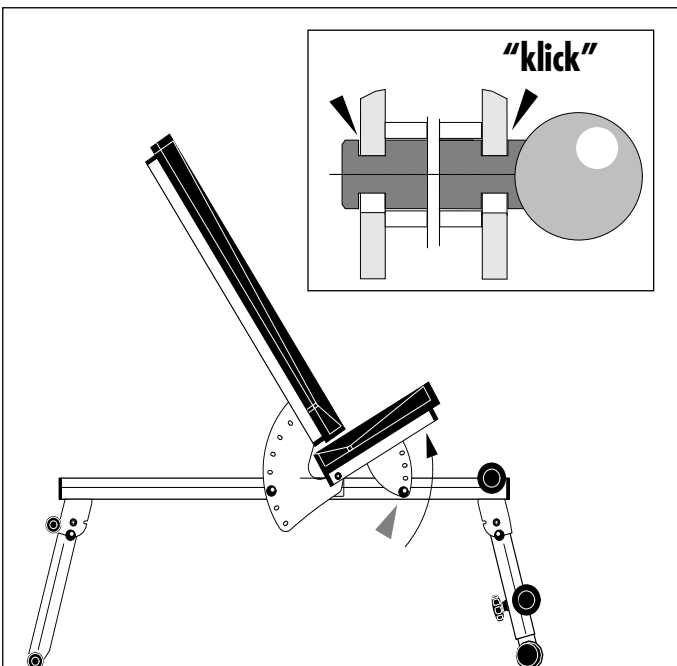
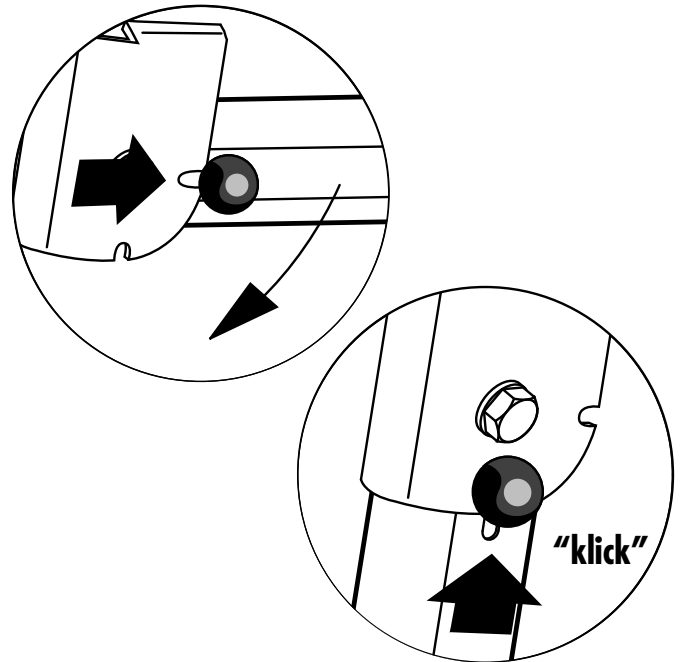
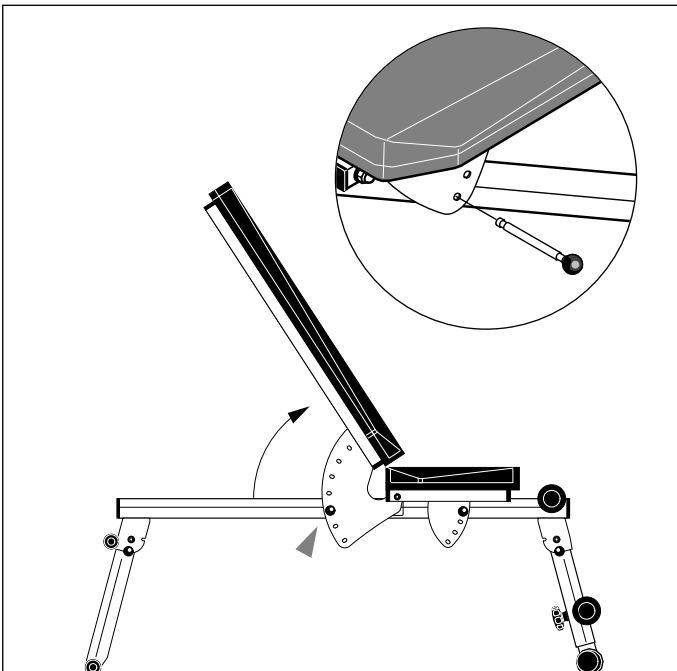
I Avvertenze per il maneggio

PL Wskazówki obsługowe

P Nota sobre o manuseamento

DK Håndtering

CZ Pokyny k manipulaci



D Beispiel Typenschild - Seriennummer

GB Example Type label - Serial number

F Exemple Plaque signalétique - Numéro de série

NL Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer

E Ejemplo Placa identificativa - Número de serie

I Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie

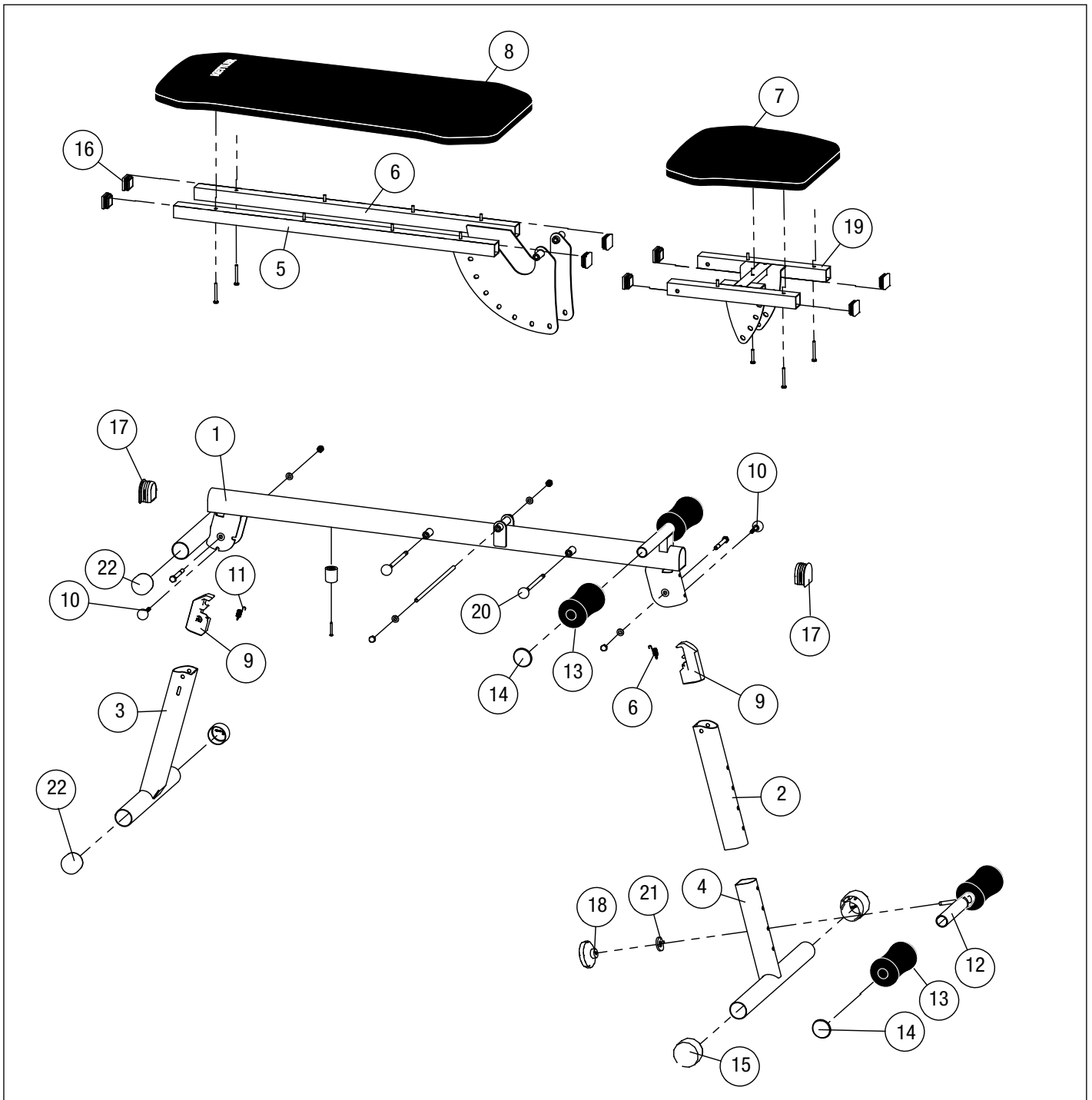
PL Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii

P Exemplo placa de características - número de série

DK Eksempel type label - serienummer

CZ Příklad typového štítku - sériové číslo

# Ersatzteilliste



Teil Nr.	Bezeichnung	Stück	Ersatzteil-Nr. für 07410-550 Silber / Anthrazit
----------	-------------	-------	---

1	Sitzrohr	1	68007525
2	Standrohr	1	68007526
3	Standrohr hinten	1	68007527
4	Fuss-Stütze verchromt	1	68007528
5	Rückenrohr rechts	1	68007529
6	Rückenrohr links	1	68007530
7	Sitzpolster anthrazit	1	68007531
8	Rückenpolster anthrazit	1	68007532
9	Klemmschutz 4734	2	68007509
10	Gewindestift mit Kugel	2	68007507
11	Zugfeder	2	68007506
12	Querrohr	1	68007502
13	Fußpolster 140mm	4	68007508

Teil Nr.	Bezeichnung	Stück	Ersatzteil-Nr. für 07410-550 Silber / Anthrazit
----------	-------------	-------	---

14	Tellerstopfen für ø25mm	4	68007505
15	Excenterkappe 12eckig für ø42mm	2	68007512
16	Stopfen für VKT30mm	8	68007533
17	Stopfen 2985	2	68007513
18	Sterngriffmutter M8	1	68007510
19	Sitzrahmen	1	68007534
20	Sicherungsstift 130mm	2	68007535
21	Gel-Scheibe 3852	1	68007514
22	Kappe für ø42mm	4	68007511
23	Schraubenbeutel	1	68007538

# KETTLER

## Trainingsanleitung für instant gym-Trainingsbank TORSO

Art.-Nr. 7410-550



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

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



Die Trainingsbank TORSO ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsportgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnessstraining insbesondere mit Kurzhanteln. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Gewichten.
2. Benutzen Sie in den ersten Trainingseinheiten nur so schwere Gewichte, die Sie 15 mal ohne Pressatmung bewältigen können.
3. Achten Sie auf regelmäßigen Atemrhythmus: bei der Überwindung des Widerstandes (konzentrische Phase) ausatmen, beim Nachgeben (exzentrische Phase) einatmen. Pressatmung unbedingt vermeiden.
4. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
5. Alle Bewegungen sollten im vollen Bewegungsumfang durchgeführt werden, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Jedoch ist in den Beuge- und Streckpositionen auf ausreichend Muskelspannung zu achten, um Gelenkbelastungen zu minimieren.
6. Auf Rückenstabilität sollte ein besonderes Augenmerk gelegt werden. Daher empfiehlt es sich, während des Trainings eine konstante Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.
7. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke.

Fazit: Den Belastungswiderstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern. Steigern Sie daher Ihr Training in folgender Reihenfolge:

- I. Steigerung der Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten pro Woche)
- II. Steigerung des Trainingsumfangs (Anzahl der Sätze pro Übung)
- III. Steigerung der Intensität (Erhöhung des Trainingsgewichts)

### Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnessstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der Trainingsbank TORSO gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

**Die o.g. und folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.**

### Trainingsempfehlung

Für Fitnessstraining bzw. gesundheitsorientiertes Krafttraining sind am besten das Kraftausdauer- und das Muskelaufbautraining (Hypertrophietraining) geeignet. Beim Kraftausdauertraining wird mit leichten Gewichten (ca. 40-50% der Maximalkraft\*) und einer zügigen, aber kontrollierten Bewegungsgeschwindigkeit trainiert. Die Wiederholungszahl beträgt zwischen 16-20.

Beim Muskelaufbautraining wird mit schwereren Gewichten (ca. 60-80% der Maximalkraft\*) und einer mäßig langsamen Bewegungsgeschwindigkeit trainiert.

Nach einem Kraftausdauerprogramm von ca. 4 Wochen, ist ein moderates Muskelaufbautraining durchaus praktikierbar. Gerade im Alter ist es wichtig Muskelmasse zu erhalten bzw. aufzubauen, um Gelenke zu stabilisieren und zu entlasten.

\* Maximalkraft wird hier als maximale persönliche Kräftfähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

### Beispiele für die Trainingsplanung

#### Woche 1-4 Kraftausdauer (ca. 40-60% der Maximalkraft)

Sätze	Wiederholungen	Pause	Bewegungsgeschwindigkeit
2 - 4	16 - 20	60 sec.	zügig

#### Woche 5-8 Muskelaufbautraining (ca. 60-80% der Maximalkraft)

Sätze	Wiederholungen	Pause	Bewegungsgeschwindigkeit
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Mäßig langsam

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einem Aufwärmatz. Die Pausen sollten Sie zu Lockerungsübungen nutzen. Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrem TORSO und nutzen Sie jede Gelegenheit Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc.

Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern wird.

### Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

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

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluss der Montage aufgenommen wird. Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir, alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie der Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

Beim Umgang mit Kurzhanteln sowie Hantelscheiben ist auf den korrekten Verschluss der Feststellringe zu achten.

The TORSO exercise bench is a versatile multi-functional home-training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle-power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use weights that can be used for 15 repetitions without gasping for breath.
3. Always breathe regularly: breath out when pushing against the load (concentric phase) and breath in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. All movements must be carried out to their full extent to avoid contraction of the muscles. However, in the bending and stretching positions, sufficient muscular tension is essential to prevent undue strain on the joints.
6. Special attention must be paid to the stability of the back. For this reason, the tension on the abdominal muscles should be kept at a constant level during exercise.
7. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power.

For this reason, increase the load slowly in the course of your exercise program. Your training should therefore be increased gradually in the following sequence:

- I. Increase the frequency of exercising (number of sessions per week)
- II. Increase the amount of exercising (number of sets per exercise)
- III. Increase the difficulty of the exercise (increase exercising weight)

**Important** before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the TORSO exercise bench. Base your program on the result of this medical examination.

**The above mentioned and yet to follow training instructions are only suitable for healthy people.**

### Recommendation

Exercises designed to increase strength and stamina and to build up muscle mass (hypertrophy exercising) are the most suitable types of exercise for improving general health and fitness. To improve stamina and strength, you should exercise with lighter weights (approx. 40-50% of maximum force\*) and the speed of movement should be fairly rapid but controlled. The number of repeats should be between 16 and 20.

For exercises designed to increase muscle mass, you should use heavier weights (approx. 60-80% of maximum force\*) and the speed of movement should be fairly slow.

After about 4-6 weeks' strength and stamina training, a moderate program of exercising to increase muscle mass is possible. For older people in particular, it is important to maintain and increase muscle mass in order to stabilise and relieve strain on the joints.

\*"Maximum individual strength" is defined as the effort which you as an individual must exert to overcome a heavy load once.

### Sample plans for training:

#### Weeks 1-4: strength-stamina (approx. 40-60% of muscular force)

sets	repetitions	break	speed of movement
2 - 4	16 - 20	60 sec.	briskly

#### Weeks 5-8: muscle training (approx. 60-80% of muscular force)

sets	repetitions	break	speed of movement
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	moderately

Always start your training session with a set of movements to warm up. Use intervals in exercising to loosen up. Exercise 2-3 times per week with your TORSO and take every opportunity to increase your program of exercise, e.g. by taking long walks, jogging, cycling, swimming etc. You will find that regular exercise increases your physical fitness as well as your feeling of general wellbeing.

### Caution!

You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated. The machine is intended for use by adults only.

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme. The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

The machine must be carefully assembled by an adult. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled.

When used for regular training/exercising, we recommend checking all parts of the machine (especially screws, nuts, bolts and ropes) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintained, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.

When using dumbbells with weight disks, make sure that the weight locking collars are correctly secured.

Le banc d'entraînement TORSO est un appareil de musculation pour l'entraînement chez soi. Multi-fonctionnel, il est particulièrement adapté aux exercices avec haltères. Pour que cet entraînement soit excellent pour la santé, il convient cependant de s'en tenir à quelques points que nous vous exposons ci-après en bref:

1. Evitez de vous entraîner avec des haltères trop lourdes si venez de débiter.
2. Pendant les premières séances, ne travailler qu'avec des haltères que l'on puisse déplacer une quinzaine de fois sans pression quand on respire.
3. Veillez à conserver un rythme de respiration régulier, expirez en soulevant la charge (phase concentrique), inspirez lorsque vous relâchez (phase excentrique). Eviter en tout cas la respiration entre-coupée.
4. Effectuez vos mouvements avec régularité, sans à-coups ni gestes brusques.
5. Tous les mouvements doivent être exécutés sur toute leur amplitude afin d'éviter tout raccourcissement des muscles. Il faut cependant veiller à ce que les muscles soient suffisamment tendus lorsqu'ils sont pliés et en extension afin de minimiser la sollicitation des articulations.
6. Il faut particulièrement veiller à garder le dos stable. C'est pourquoi il est recommandé de garder les muscles abdominaux constamment tendus pendant l'entraînement.
7. N'oubliez que lors d'un entraînement répété, vos muscles et votre force augmenteront plus rapidement que l'adaptation de vos ligaments, tendons et articulations.

Dosez la charge et la résistance en conséquence et au fur et à mesure de votre programme d'entraînement. Ayez donc un entraînement progressif respectant l'ordre suivant :

- I. Augmentation de la fréquence d'entraînement (nombres de séances d'entraînement par semaine)
- II. Augmentation du volume d'entraînement (nombre des répétitions par exercice)
- III. Augmentation de l'intensité (augmentation des poids utilisés)

**Remarque importante :**

Avant de commencer, consulter son médecin pour savoir si l'entraînement avec le banc d'entraînement TORSO convient ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

**Les conseils d'utilisation et les programmes d'entraînement ci-joint sont sonnés à titre indicatif pour des personnes avec un bon bilan de santé.**

**Recommandation d'entraînement**

C'est l'entraînement d'endurance et de musculation (entraînement d'hypertrophie) qui est le plus adapté pour un entraînement de remise en forme ou visant à rester en bonne santé. Pour l'entraînement d'endurance, on travaille avec des poids légers (env. 40-50% de la force maximale\*) et avec une vitesse de mouvement rapide, mais contrôlée. Le nombre de répétitions se situe entre 16 et 20.

Pour l'entraînement de musculation, on travaille avec des poids lourds (env. 60-80% de la force maximale\*) et une vitesse de mouvement relativement lente.

Il est tout à fait possible de pratiquer un entraînement de musculation modéré après un programme d'endurance d'env. 4 semaines. Il est important, notamment lorsqu'on vieillit, de conserver resp. de développer de la masse musculaire afin de stabiliser et de soulager les articulations.

\*On entend là par „force maximale“, la capacité de force personnelle pouvant être appliquée pour lever une fois une lourde charge.

**Exemples de programme d'entraînement**

**Semaine 1-4 entraînement d'endurance (env. 40-60% de la force maximale)**

Séries	Répétitions	Récupération	Vitesse-d'exécution
2 - 4	16 - 20	60 sec.	Rapide

**Semaine 5-8 entraînement de musculation (env. 60-80% de la force maximale)**

Séries	Répétitions	Récupération	Vitesse-d'exécution
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Modéré doucement

Commencez toujours votre entraînement avec une série d'échauffement. Vous devriez mettre les pauses à profit pour des exercices d'assouplissement. Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine avec votre TORSO et profitez de chaque occasion de compléter votre entraînement, comme par exemple en faisant des promenades prolongées, du jogging, du vélo, de la natation etc.

Vous constaterez qu'un entraînement régulier améliorera votre forme et votre sentiment de bien-être.

**Avertissement !**

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement. Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur naturel et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations, des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art. En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

Quand on travaille avec les haltères courts, s'assurer de la fixation correcte des bagues de serrage.



De trainingsbank TORSO is een veelzijdig en multifunctioneel sporttoestel voor een optimale fitness training met de nadruk op kracht, vooral met korte halters. Voor een waardevolle training voor de gezondheid moeten in elk geval een aantal punten absoluut in acht genomen worden:

1. Vermijd als beginner een training met te zware gewichten.
  2. Gebruik tijdens de eerste trainingssessies slechts gewichten die u 15 keer zonder persademhaling kunt optillen.
  3. Zorg voor een regelmatige ademhaling: bij het overwinnen van de weerstand (concentrische fase) uitademen, bij het ontspannen (excentrische fase) inademen. Persademhaling absoluut vermijden.
  4. Voer alle bewegingen gelijkmatig en niet schokkend of snel uit.
  5. Alle bewegingen moeten in de volledige bewegingsomvang uitgevoerd worden om verkortingen van de musculatuur te voorkomen. In de buig- en strekposities moet echter voor voldoende spierspanning gezorgd worden, om gewrichtsbelastingen te beperken.
  6. Er moet bijzondere aandacht besteed worden aan rugstabiliteit. Daarom is het raadzaam tijdens de training een constante spanning in de buikmusculatuur te houden.
  7. Houd er altijd rekening mee, dat uw musculatuur en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassingen van de banden, pezen en gewrichten.
- Besluit: De belastingsweerstand tijdens het trainingsproces slechts langzaam verhogen. Bouw daarom uw training als volgt op:
- I. Verhoging van de trainingsfrequentie (trainingseenheden per week)
  - II. Verhoging van de trainingsomvang (aantal sets per oefening)
  - III. Verhoging van de intensiteit (verhoging van het trainingsgewicht)

### Belangrijke aanwijzing:

Laat voor de start van de fitness training door uw huisarts bevestigen, dat u voor de training met de trainingsbank TORSO lichamelijk geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

**De hierboven en hieronder vermelde trainingsaanwijzingen gelden uitsluitend voor gezonde personen.**

### Trainingsadvies

Voor fitness training of gezondheidsgeoriënteerde krachttraining is de krachthoudings- en spieropbouwtraining (hypertrofietraining) het best geschikt. Bij krachthoudingstraining wordt met lichte gewichten (ca. 40-50 % van de maximale kracht\*) en een vlotte maar gecontroleerde bewegingssnelheid getraind. Het aantal herhalingen bedraagt 16-20. Bij de spieropbouwtraining wordt met zwaardere gewichten (ca. 60-80 % van de maximale kracht\*) en een matig langzame bewegingssnelheid getraind.

Na een krachthoudingsprogramma van ca. 4 weken is een gematigde spieropbouwtraining absoluut haalbaar. Vooral op latere leeftijd is het belangrijk spiermassa te behouden of op te bouwen, om gewrichten te stabiliseren en te ontlasten.

\* Maximale kracht wordt hier beschouwd als maximale persoonlijke krachtspanning die geleverd kan worden om een zwaar gewicht een keer op te tillen.

## Voorbeelden voor de trainingsplanning

### Week 1-4 krachthouding (ca. 40-60 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegings-snelheid
2-4	16-20	60 sec.	Vlot

### Week 5-8 spieropbouwtraining (ca. 60-80 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegings-snelheid
3-4	10-14	3 - 4 min.	Matig langzaam

Begin uw training altijd met een opwarmset. De pauzes moet u gebruiken voor ontspanningsoefeningen. Train 2-3 keer per week met uw TORSO en gebruik elke gelegenheid om uw training aan te vullen, bijv. door lange wandelingen te maken, te joggen, te fietsen, te zwemmen enz.

U zult vaststellen, dat een regelmatige training uw fitheid en uw gevoel van welbehagen zal verbeteren.

### Waarschuwingen

U traint met een toestel dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste inzichten gebouwd werd. Mogelijke gevaarlijke plaatsen die letsels kunnen veroorzaken, zijn bij het toestel zoveel mogelijk vermeden en beveiligd. Het toestel is uitsluitend voor gebruik door volwassenen ontworpen. Verkeerde of overmatige training kan gezondheidsschade veroorzaken. Laat voor het begin van de training door uw huisarts controleren, of u lichamelijk voor de training met dit toestel geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

Het toestel is in geen geval geschikt als speelgoed. Houd er rekening mee, dat door de natuurlijke speelbehoefte en het temperament van kinderen bij de omgang met het toestel onvoorziene situaties en risico's kunnen optreden, die alle aansprakelijkheid van de fabrikant uitsluiten. Als u het toestel toch laat gebruiken door kinderen, moeten ze op het juiste gebruik gewezen worden en onder toezicht staan.

De montage van het toestel moet zorgvuldig en door een volwassen persoon uitgevoerd worden. Zorg ervoor, dat de training niet voor een reglementaire voltooiing van de montage gestart wordt. Bij regelmatige trainingen raden wij aan, om de een tot twee maanden een controle uit te voeren van alle onderdelen en van de bevestigingselementen, in het bijzonder van de schroeven en bouten. Opdat het bouwkundig bepaalde veiligheidsniveau van het toestel behouden zou blijven, moet het toestel in geval van slijtage buiten gebruik genomen worden en moeten de door slijtage beschadigde delen onmiddellijk vervangen worden.

Bij het gebruik van korte halters en halterschijven moet voor een correcte sluiting van de vastzettingen gezorgd worden.

De trainingsbank TORSO is een veelzijdig en multifunctioneel sporttoestel voor een optimale fitness training met de nadruk op kracht, vooral met korte halters. Voor een waardevolle training voor de gezondheid moeten in elk geval een aantal punten absoluut in acht genomen worden:

1. Vermijd als beginner een training met te zware gewichten.
  2. Gebruik tijdens de eerste trainingssessies slechts gewichten die u 15 keer zonder persademhaling kunt optillen.
  3. Zorg voor een regelmatige ademhaling: bij het overwinnen van de weerstand (concentrische fase) uitademen, bij het ontspannen (excentrische fase) inademen. Persademhaling absoluut vermijden.
  4. Voer alle bewegingen gelijkmatig en niet schokkend of snel uit.
  5. Alle bewegingen moeten in de volledige bewegingsomvang uitgevoerd worden om verkortingen van de musculatuur te voorkomen. In de buig- en strekposities moet echter voor voldoende spierspanning gezorgd worden, om gewrichtsbelastingen te beperken.
  6. Er moet bijzondere aandacht besteed worden aan rugstabiliteit. Daarom is het raadzaam tijdens de training een constante spanning in de buikmusculatuur te houden.
  7. Houd er altijd rekening mee, dat uw musculatuur en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassingen van de banden, pezen en gewrichten.
- Besluit: De belastingsweerstand tijdens het trainingsproces slechts langzaam verhogen. Bouw daarom uw training als volgt op:
- I. Verhoging van de trainingsfrequentie (trainingseenheden per week)
  - II. Verhoging van de trainingsomvang (aantal sets per oefening)
  - III. Verhoging van de intensiteit (verhoging van het trainingsgewicht)

### Belangrijke aanwijzing:

Laat voor de start van de fitness training door uw huisarts bevestigen, dat u voor de training met de trainingsbank TORSO lichamelijk geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

**De hierboven en hieronder vermelde trainingsaanwijzingen gelden uitsluitend voor gezonde personen.**

### Trainingsadvies

Voor fitness training of gezondheidsgeoriënteerde krachttraining is de krachthoudings- en spieropbouwtraining (hypertrofietraining) het best geschikt. Bij krachthoudingstraining wordt met lichte gewichten (ca. 40-50 % van de maximale kracht\*) en een vlotte maar gecontroleerde bewegingssnelheid getraind. Het aantal herhalingen bedraagt 16-20.

Bij de spieropbouwtraining wordt met zwaardere gewichten (ca. 60-80 % van de maximale kracht\*) en een matig langzame bewegingssnelheid getraind.

Na een krachthoudingsprogramma van ca. 4 weken is een gematigde spieropbouwtraining absoluut haalbaar. Vooral op latere leeftijd is het belangrijk spiermassa te behouden of op te bouwen, om gewrichten te stabiliseren en te ontlasten.

\* Maximale kracht wordt hier beschouwd als maximale persoonlijke krachtingspanning die geleverd kan worden om een zwaar gewicht een keer op te tillen.

## Voorbeelden voor de trainingsplanning

### Week 1-4 krachthouding (ca. 40-60 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegings-snelheid
2-4	16-20	60 sec.	Vlot

### Week 5-8 spieropbouwtraining (ca. 60-80 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegings-snelheid
3-4	10-14	3 - 4 min.	Matig langzaam

Begin uw training altijd met een opwarmset. De pauzes moet u gebruiken voor ontspanningsoefeningen. Train 2-3 keer per week met uw TORSO en gebruik elke gelegenheid om uw training aan te vullen, bijv. door lange wandelingen te maken, te joggen, te fietsen, te zwemmen enz.

U zult vaststellen, dat een regelmatige training uw fitheid en uw gevoel van welbehagen zal verbeteren.

## Waarschuwingen

U traint met een toestel dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste inzichten gebouwd werd. Mogelijke gevaarlijke plaatsen die letsels kunnen veroorzaken, zijn bij het toestel zoveel mogelijk vermeden en beveiligd. Het toestel is uitsluitend voor gebruik door volwassenen ontworpen. Verkeerde of overmatige training kan gezondheidsschade veroorzaken. Laat voor het begin van de training door uw huisarts controleren, of u lichamelijk voor de training met dit toestel geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

Het toestel is in geen geval geschikt als speelgoed. Houd er rekening mee, dat door de natuurlijke speelbehoefte en het temperament van kinderen bij de omgang met het toestel onvoorziene situaties en risico's kunnen optreden, die alle aansprakelijkheid van de fabrikant uitsluiten.

Als u het toestel toch laat gebruiken door kinderen, moeten ze op het juiste gebruik gewezen worden en onder toezicht staan.

De montage van het toestel moet zorgvuldig en door een volwassen persoon uitgevoerd worden. Zorg ervoor, dat de training niet voor een reglementaire voltooiing van de montage gestart wordt. Bij regelmatige trainingen raden wij aan, om de een tot twee maanden een controle uit te voeren van alle onderdelen en van de bevestigingselementen, in het bijzonder van de schroeven en bouten. Opdat het bouwkundig bepaalde veiligheidsniveau van het toestel behouden zou blijven, moet het toestel in geval van slijtage buiten gebruik genomen worden en moeten de door slijtage beschadigde delen onmiddellijk vervangen worden.

Bij het gebruik van korte halters en halterschijven moet voor een correcte sluiting van de vastzettingen gezorgd worden.

El banco de entrenamiento TORSO es un aparato de gimnasia doméstico versátil y multifunción para realizar un entrenamiento muscular óptimo, especialmente con pesas. No obstante para llevar a cabo un entrenamiento saludable y válido se deben tener en cuenta obligatoriamente algunos puntos que le indicamos brevemente a continuación:

1. Los principiantes deben evitar realizar un entrenamiento con pesas demasiado pesadas.
2. Durante las primeras sesiones utilice pesas que pueda levantar 15 veces sin respirar entrecortadamente.
3. Mantenga un ritmo de respiración regular: expirar cuando levante el peso (fase concéntrica), inspirar cuando lo baje (base excéntrica). Evitar en cualquier caso la respiración entrecortada.
4. Realice todos los movimientos de forma uniforme, sin movimientos bruscos y rápidos.
5. Todos los movimientos se deben realizar con toda su amplitud para evitar acortamientos de la musculatura. No obstante en las posiciones de contracción y estiramiento debe haber una suficiente tensión muscular para minimizar la carga de las articulaciones.
6. Se debe prestar especial atención a la estabilidad de la espalda. Por eso, durante el entrenamiento se recomienda mantener una tensión constante en la musculatura abdominal.
7. No olvide que su musculatura y su fuerza siempre aumentarán más rápidamente que la adaptación de sus ligamentos, tendones y articulaciones.

Resumen: aumentar lentamente la carga a lo largo de un proceso continuo de entrenamiento. Por eso realice un entrenamiento progresivo según el orden siguiente:

- I. Aumento de la frecuencia del entrenamiento (sesiones de entrenamiento semanales)
- II. Aumento del volumen de entrenamiento (número de repeticiones del ejercicio)
- III. Aumento de la intensidad (aumento de los pesos utilizados)

### Nota importante:

Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de familia si usted se encuentra en condiciones saludables para entrenar con el banco de entrenamiento TORSO. El diagnóstico del médico debe servir de base para establecer su programa de ejercicios.

**Las instrucciones de uso mencionadas anteriormente y las siguientes son recomendables únicamente para personas con un buen estado de salud.**

### Recomendación para el entrenamiento

Para un entrenamiento para mantenerse en forma o para un entrenamiento muscular pensado para mantener un buen estado de salud, los ejercicios más apropiados son el entrenamiento de resistencia o de musculación (ejercicios para hipertrofia). En el caso del entrenamiento de resistencia se trabaja con pesos ligeros (aprox. el 40-50% de la fuerza máxima\*) y una velocidad de movimiento rápida pero controlada. El número de repeticiones se sitúa entre 16 y 20.

En el caso del entrenamiento de musculación se trabaja con pesos más pesados (aprox. el 60-80% de la fuerza máxima\*) y una velocidad de los movimientos moderadamente lenta.

Después de una programa de resistencia de aproximadamente 4 semanas se puede practicar perfectamente un entrenamiento de musculación moderado. Precisamente con la edad es importante mantener o desarrollar la masa muscular para estabilizar y descargar las articulaciones.

\* Aquí la fuerza máxima se entiende como la capacidad de fuerza personal que se puede emplear para levantar una vez una carga pesada.

## Ejemplos de la planificación del entrenamiento

### Semana 1-4 resistencia (aprox. 40-60% de la fuerza máxima)

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad del movimiento
2-4	16-20	60 s	Rápida

### Semana 5-8 musculación (aprox. 60-80% de la fuerza máxima)

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad del movimiento
3-4	10-14	3 - 4 min.	Moderadamente lenta

Empiece su entrenamiento siempre con una serie de calentamiento. Las pausas se deben utilizar para realizar ejercicios de relajación. Entrene 2 o 3 veces por semana con su banco TORSO y aproveche cualquier ocasión para completar su entrenamiento, por ejemplo con largos paseos, jogging, bicicleta, natación, etc.

Constatará que un entrenamiento regular mejorará su forma física y su bienestar.

### Advertencia

Usted está entrenando con un aparato que se ha diseñado de acuerdo a modernos principios de seguridad. Los posibles puntos peligrosos que podrían causar lesiones se han evitado o protegido en este aparato. El aparato está pensado exclusivamente para ser utilizado por personas adultas.

Un entrenamiento mal planificado o excesivo puede ser nocivo para la salud. Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de familia si usted se encuentra en condiciones saludables para entrenar con este aparato. El diagnóstico del médico debe servir de base para establecer su programa de ejercicios.

Este aparato no es un juguete. Tenga presente que debido a la tendencia natural a jugar y al temperamento de los niños al manejar el aparato se pueden originar situaciones y peligros imprevisibles que excluyen cualquier responsabilidad por parte del fabricante.

Si de todas formas permite que los niños jueguen con el aparato, deberá enseñarles cómo se utiliza y vigilarlos.

El montaje del aparato debe realizarse con cuidado y por una persona adulta. Asegúrese de no empezar el entrenamiento antes de terminar correctamente el montaje. En caso de un entrenamiento regular recomendamos realizar un control cada mes o cada dos meses de todas las piezas del aparato y de los elementos de sujeción, especialmente los tornillos y los pernos. Para que se mantenga el nivel de seguridad del aparato se prescindirá de utilizar el aparato en caso de desgaste y se cambiarán inmediatamente las piezas dañadas por el desgaste.

En caso de utilizar pesas y mancuernas, es necesario prestar atención al cierre correcto de los anillos de sujeción.

## I Istruzioni per l'allenamento per la panca da training instant gym TORSO

La panca da training TORSO è un attrezzo sportivo da casa versatile e multifunzionale, per un ottimale allenamento fitness dedicato al potenziamento muscolare utilizzando manubri corti. Per un allenamento che si riveli prezioso per la salute, è tuttavia essenziale osservare alcuni punti qui di seguito brevemente illustrati:

1. Se si è principianti evitare di allenarsi utilizzando attrezzi troppo pesanti.
2. Durante le prime sedute di allenamento, utilizzare solo pesi che si possono sollevare 15 volte senza affaticare il respiro.
3. Provvedere ad un ritmo respiratorio regolare: espirare nella fase sotto sforzo (fase concentrica), inspirare durante la fase di recupero (fase eccentrica). Evitare assolutamente di affannarsi.
4. Eseguire tutti i movimenti uniformemente, senza fare movimenti bruschi né veloci.
5. Eseguire tutti i movimenti con piena estensione per prevenire accorciamenti della muscolatura. Nelle posizioni di flessione e stiramento, provvedere a tendere sufficientemente i muscoli per ridurre al minimo affaticamenti delle articolazioni.
6. Prestare particolare attenzione alla stabilità della schiena. Si consiglia pertanto di mantenere, durante l'allenamento, la muscolatura addominale in tensione costante.
7. Tenere sempre presente che l'incremento della muscolatura e della forza fisica è più rapido rispetto all'adattamento dei legamenti, dei tendini e delle articolazioni.

Perciò aumentare l'intensità dell'allenamento solo lentamente e in modo progressivo. L'allenamento va intensificato secondo questa sequenza:

- I. Aumento della frequenza dell'allenamento (sedute di allenamento per settimana)
- II. Aumento del volume di allenamento (numero di serie per esercizio)
- III. Aumento dell'intensità (aumento del peso di allenamento)

### Nota importante:

Prima di iniziare l'allenamento fitness, consultare il medico di famiglia per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con la panca da training TORSO. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento.

**I suggerimenti relativi all'allenamento sopra riportati e a seguire sono indicati solo per persone sane.**

### Consigli per l'allenamento

Per l'allenamento fitness o muscolare orientato alla salute sono adatti soprattutto l'allenamento per il potenziamento della resistenza e per lo sviluppo muscolare (allenamento ipertrofico). Nell'allenamento per il potenziamento della resistenza muscolare ci si allena con attrezzi leggeri (40-50% ca. della forza massima\*) ad una velocità di movimento elevata ma controllata. Il numero di ripetizioni è tra 16 e 20.

Nell'allenamento per lo sviluppo muscolare ci si allena con attrezzi più pesanti (60-80% ca. della forza massima\*) ad una velocità di movimento moderatamente bassa.

Dopo un programma di potenziamento della resistenza muscolare di 4 settimane ca. è senz'altro possibile praticare un moderato allenamento per lo sviluppo muscolare. Proprio quando s'invecchia è importante conservare o sviluppare la massa muscolare per stabilizzare e non affaticare le articolazioni.

\* Per forza massima si intende la capacità di forza massima individuale che può essere applicata per sollevare una sola volta un peso particolarmente elevato.

### Esempi di pianificazione dell'allenamento

#### Settimana 1-4: potenziamento della resistenza muscolare (40-60% ca. della forza massima)

Serie	Ripetizioni	Pausa	Velocità di movimento
2-4	16-20	60 sec.	elevata

#### Settimana 5-8: allenamento per lo sviluppo muscolare (60-80% ca. della forza massima)

Serie	Ripetizioni	Pausa	Velocità di movimento
3-4	10-14	3 - 4 min.	moderatamente bassa

Iniziare sempre l'allenamento con una serie di riscaldamento. Utilizzare le pause per eseguire esercizi di rilassamento. Allenarsi 2-3 volte la settimana con TORSO e sfruttare ogni opportunità per integrare il proprio allenamento, ad es. facendo lunghe passeggiate, jogging, andando in bicicletta, nuotando ecc. Si noterà che un allenamento regolare migliora la forma fisica e il senso di benessere.

### Avvertimenti

Vi state allenando con un attrezzo che, dal punto di vista della sicurezza tecnica, è stato costruito secondo i più recenti ritrovati. Sono stati evitati il più possibile o quanto meno resi più sicuri punti pericolosi che possono causare ferite. L'attrezzo è stato concepito per essere utilizzato esclusivamente dagli adulti.

Un allenamento erraneo o eccessivo può essere dannoso per la salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico di famiglia per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento.

L'attrezzo non è idoneo al gioco dei bambini. Si tenga presente che, a causa del naturale bisogno di giocare e del temperamento tipici dei bambini, nel maneggiare l'attrezzo possono prodursi situazioni imprevedibili e pericoli che escludono qualsiasi responsabilità da parte del costruttore.

Se tuttavia si permette ai bambini di avvicinarsi all'attrezzo, è necessario spiegare loro il corretto utilizzo e sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo dev'essere eseguito accuratamente e da parte di un adulto. Non iniziare l'allenamento prima di aver eseguito regolarmente il montaggio dell'attrezzo. Nel caso in cui ci si alleni regolarmente, si consiglia di controllare ogni 1-2 mesi tutte le parti che compongono l'attrezzo e gli elementi di fissaggio, in particolare viti e bulloni. Al fine di garantire il livello di sicurezza previsto dal progetto dell'attrezzo, è necessario evitarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

Nel maneggiare i manubri corti e i pesi a disco, assicurarsi che gli anelli di fissaggio siano correttamente serrati.

Ławka treningowa TORSO jest wielostronnym i wielofunkcyjnym domowym przyrządem sportowym, umożliwiającym optymalny trening siłowo-sprawnościowy, w szczególności z wykorzystaniem hantli. Dla zapewnienia zdrowego i skutecznego treningu należy przestrzegać jednak kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu pokrótce przedstawić poniżej:

1. Osoby początkujące powinny unikać treningu ze zbyt ciężkimi ciężarkami.
2. Podczas pierwszych jednostek treningowych należy używać tylko takich ciężarków, które jesteśmy w stanie podnieść 15 razy bez „wypychania” powietrza.
3. Proszę pamiętać o regularnym rytmie oddechu: podczas pokonywania oporu (faza koncentryczna) robimy wydech, podczas odwodzenia (faza ekscentryczna) robimy wdech. Konieczne unikać „wypychania” powietrza.
4. Wszystkie ruchy wykonywać równomiernie, nie gwałtownie i nie szybko.
5. Wszystkie ruchy winny być wykonywane w pełnym zakresie ruchu, aby zapobiec skracaniu się mięśni. Jednak podczas pozycji ugiętych i wyprostowanych pamiętać o wystarczającym napięciu mięśni, aby zminimalizować obciążenia stawów.
6. Szczególną uwagę należy zwracać na stabilność pleców. Dlatego podczas treningu zaleca się utrzymanie stałego napięcia mięśni brzucha.
7. Proszę pamiętać, że przyrost mięśni i siły jest szybszy niż czas przystosowania się więzadeł, ścięgien i stawów.

Stąd zalecenie: stopień obciążenia w postępującym procesie treningowym należy zwiększać tylko powoli. Trening należy zwiększać w następującej kolejności:

- I. Zwiększenie częstotliwości treningów (ilości jednostek treningowych przypadających na 1 tydzień)
- II. Zwiększenie zakresu treningu (liczba serii dla jednego rodzaju ćwiczenia)
- III. Zwiększenie intensywności (zwiększanie ciężaru treningowego)

### Ważna wskazówka:

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

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

### Zalecenia treningowe

Do treningu fitness wzgl. zdrowotnego treningu siłowego najlepiej nadają się trening siłowo-wytrzymałościowy i ćwiczenia na przyrost masy mięśniowej (trening hipertroficzny). W przypadku treningu siłowo-wytrzymałościowego ćwiczy się przy użyciu lżejszych ciężarków (ok. 40-50% maksymalnej siły\*) oraz ze stałą, ale kontrolowaną szybkością ruchów. Liczba powtórzeń wynosi między 16 a 20.

W przypadku treningu na przyrost mięśni ćwiczymy przy użyciu większych obciążeń (ok. 60-80% siły maksymalnej \*) i z umiarkowanie powolną szybkością wykonywanych ruchów.

Po trwającym ok. 4 tygodni programie ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych praktykuje się umiarkowany trening na przyrost masy mięśniowej. Szczególnie w późniejszym wieku ważne jest zachowanie wzgl. wzmocnienie masy mięśniowej w celu ustabilizowania i odciążenia stawów.

\* Siła maksymalna rozumiana jest tutaj jako maksymalna indywidualna siła ćwiczącego, która może być użyta do jednokrotnego pokonania ciężkiego obciążenia.

## Przykłady planowania treningu

**Tydzień 1-4: trening siłowo-wytrzymałościowy (ok. 40-60% siły maksymalnej)**

Serie	Powtórzenia	Przerwa	Prędkość wykonywanych ruchów
2-4	16-20	60 sek.	Stale

**Tydzień 5-8: trening na przyrost mięśni (ok. 60-80% siły maksymalnej)**

Serie	Powtórzenia	Przerwa	Prędkość wykonywanych ruchów
3-4	10-14	3 - 4 min.	Umiarkowanie powoli

Trening należy zaczynać zawsze od serii rozgrzewającej. Przerwy między seriami należy wykorzystać na ćwiczenia rozluźniające. Ćwiczenia na ławce TORSO należy wykonywać 2-3 razy w tygodniu, wykorzystując przy tym każdą okazję do uzupełnienia treningu, np. długimi spacerami, bieganiem, jazdą na rowerze, pływaniem, etc. Stwierdźcie Państwo szybko, że regularny trening poprawia Państwa sprawność i samopoczucie.

### Ostrzeżenia

Ćwiczenie Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane zgodnie z najnowszymi standardami w zakresie techniki i bezpieczeństwa. Potencjalne niebezpieczne miejsca w urządzeniu, które mogą spowodować obrażenia, zostały w najlepszy możliwy sposób wyeliminowane i zabezpieczone. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

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.

Urządzenie nie nadaje się w żadnym wypadku do wykorzystania jako zabawka. Proszę pamiętać, że naturalna potrzeba zabawy i temperament dzieci może stać się w kontakcie z urządzeniem przyczyną nieprzewidywalnych sytuacji i niebezpieczeństw, które wykluczają odpowiedzialność ze strony producenta. Jeśli jednak zezwolicie Państwo dzieciom na używanie urządzenia, należy je poinstruować odnośnie zasad jego prawidłowej obsługi i zapewnić im nadzór.

Montaż urządzenia należy wykonać starannie. Powinien być on przeprowadzony przez osobę dorosłą. Należy zapewnić, aby nie podejmować treningu na urządzeniu przed prawidłowym zakończeniem jego montażu. W przypadku regularnej eksploatacji treningowej urządzenia zalecamy prowadzenie co miesiąc lub maks. co dwa miesiące kontroli wszystkich części urządzenia oraz elementów mocujących, w szczególności śrub i sworzni. Dla zapewnienia danego poziomu bezpieczeństwa konstrukcji należy natychmiast wymieniać uszkodzone w wyniku zużycia części zamienne, a zużyte urządzenie należy wycofać z użytkowania.

Podczas używania hantli oraz talerzy do nich należy pamiętać o prawidłowym zabezpieczeniu ich pierścieniami ustalającymi.

O banco de musculação TORSO é um aparelho versátil e multifunções para treinar em casa, que permite trabalhar a condição física de forma ideal, com especial incidência no treino da força com halteres. Para que o treino seja benéfico para a saúde é impreterível prestar atenção a alguns pontos, os quais resumimos de seguida:

1. Como principiante, evite treinar com cargas excessivamente pesadas.
2. Nas primeiras sessões de treino, utilize cargas que possa suportar durante 15 repetições sem prender a respiração.
3. Mantenha o ritmo respiratório regularizado: expire depois de levantar a carga (fase concêntrica) e inspire ao relaxar (fase excêntrica). Nunca prenda a respiração.
4. Execute todos os movimentos de modo uniforme e não os execute com brusquidão ou rapidez.
5. Todos os movimentos devem ser executados em toda a sua amplitude, de modo a evitar a contracção muscular. Contudo, nas posições de flexão e alongamento, é essencial tensionar os músculos de forma suficiente para não sujeitar as articulações a esforços excessivos.
6. Tenha especial atenção à estabilidade lombar. Por isso, é recomendável manter uma tensão constante nos músculos abdominais durante o treino.
7. Não se esqueça de que os seus ligamentos, tendões e articulações não se adaptam com a mesma rapidez com que os músculos se fortalecem e a sua força aumenta.

Conclusão: vá aumentando a carga lentamente ao longo de um processo de treino contínuo. Intensifique, assim, o seu treino pela seguinte ordem:

- I. Aumento da frequência de treino (sessões de treino por semana)
- II. Aumento do grau de treino (número de movimentos por exercício)
- III. Aumento da intensidade (aumento do peso utilizado no treino)

### Indicação importante:

Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com o banco de musculação TORSO. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico.

**As indicações de treino supramencionadas e as que se seguem só são aconselhadas para pessoas saudáveis.**

### Treino recomendado

O treino mais adequado para trabalhar a sua condição física ou a sua força de forma saudável é o treino de resistência e o treino muscular (treino de hipertrofia). No caso do treino de resistência, utilizam-se cargas leves (aprox. 40-50% da força máxima\*) e a velocidade de movimentos é rápida, mas controlada. O número de repetições é de 16 a 20.

No caso do treino muscular, utilizam-se cargas pesadas (aprox. 60-80% da força máxima\*) e a velocidade de movimentos é mais lenta.

Após completar um programa de treino de resistência de aprox. 4 semanas, é perfeitamente possível levar a cabo um treino muscular moderado. Especialmente as pessoas mais idosas devem ter o cuidado de manter ou ganhar massa muscular, para estabilizar as articulações e aliviar o esforço a que são sujeitas.

\* Com intensidade máxima, referimo-nos aqui à força máxima individual que é utilizada para levantar uma vez um peso pesado.

### Exemplos para planear o treino

#### Semana 1-4 Treino de resistência (aprox. 40-60% da força máxima)

Movimentos	Repetições	Intervalo	Velocidade do movimento
2-4	16-20	60 seg.	depressa

#### Semana 5-8 Treino muscular (aprox. 60-80% da força máxima)

Movimentos	Repetições	Intervalo	Velocidade do movimento
3-4	10-14	3 - 4 min.	mais lenta

Comece sempre o seu treino com uma série de exercícios de aquecimento. Aproveite os intervalos para executar exercícios de relaxamento. Treine 2-3 vezes por semana com o seu TORSO e aproveite todas as oportunidades para complementar o seu treino, p.ex. dando longos passeios, correndo, andando de bicicleta, nadando, etc.

Verá como a sua condição física e o seu bem-estar beneficiarão se treinar regularmente.

### Indicações de aviso

Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos neste aparelho o melhor possível. O aparelho destina-se a ser utilizado exclusivamente por adultos.

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

O aparelho não deve ser considerado como um brinquedo em caso algum. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e pelo temperamento das crianças, o manuseamento do aparelho pode ser perigoso e provocar situações imprevistas, o que exclui uma responsabilidade por parte do fabricante.

Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.

A montagem do aparelho tem de ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente. Se fizer exercício regularmente, recomendamos que inspeccione todas as partes do aparelho a cada um a dois meses, bem como os elementos de fixação, em especial as porcas e os parafusos. A fim de garantir o nível de segurança da construção deste aparelho, suspenda a utilização do aparelho em caso de desgaste e substitua de imediato as peças desgastadas.

Ao manusear halteres e discos, certifique-se de que aperta bem as anilhas de aperto.

TORSO træningsbænk er en alsidig og multifunktionel hjemmetræningsmaskine til optimal fitnessstræning med vægt på styrketræning med små vægte. For at sikre, at træningen har en gavnlig virkning på dit helbred, vil vi kort præsentere dig for nogle regler, som er vigtige at følge:

1. Begyndere bør undgå at træne med for tunge vægte.
2. I begyndelsen bør du kun bruge vægte, som du kan klare 15 gentagelser med uden at trække vejret stødvist.
3. Sørg for, at din vejrtækningsrytme er jævn: Ånd ud, når belastningen presses op (koncentrisk fase), og ånd ind på tilbagevejen (excentrisk fase). Undgå stødvist vejrtækning.
4. Udfør alle øvelser i et jævnt og roligt tempo og uden rykagtige bevægelser.
5. Alle bevægelser bør foretages fuldt ud, så musklerne ikke forkortes. Men sørg for at spænde musklerne tilstrækkeligt, når armene er bøje- de eller strakte, så du ikke belaster leddene.
6. Vær særligt opmærksom på ryggenes stabilitet. Det kan derfor anbefales at du spænder mavemuslerne konstant under træningen.
7. Tænk altid på, at dine muskler og dit præstationsniveau øges i et hurtigere tempo end dine ledbånd, sener og led.

Facit: Gennemfør træningsprogrammet med langsomt stigende belastning. Du bør derfor øge træningen i følgende rækkefølge:

- I. Øgning af træningshyppigheden (antal træningsenheder pr. uge)
- II. Øgning af træningsomfanget (antal sæt pr. øvelse)
- III. Øgning af intensiteten (øgning af vægten)

## OBS:

Før du påbegynder træningen, bør du tale med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med TORSO træningsbænken. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

**Ovennævnte og efterfølgende træningsinstruktioner er kun beregnet til raske personer.**

## Anbefalet træning

Den bedste fitnessstræning og helbredsopbyggende krafttræning er muskeludholdenhedstræning og muskelopbyggende træning (hypertrofi). Ved muskeludholdenhedstræningen arbejdes med lette vægte (ca. 40-50% af maksimalkraften\*) og en hurtig, men kontrolleret hastighed. Der udføres mellem 16-20 gentagelser.

Ved muskelopbyggende træning arbejdes med tungere vægte (ca. 60-80% af maksimalkraften\*) og en moderat, langsom hastighed.

Efter et ca. 4 ugers muskeludholdenhedsprogram kan man gennemføre et moderat træningsprogram med muskelopbyggende øvelser. Især for ældre er det vigtigt at bevare eller opbygge muskelmassen, for at aflaste leddene.

\* Med maksimalkraft menes den maksimale personlige præstation, som kan ydes for at udføre en øvelse med tung vægtbelastning.

## Eksempler til træningsskemaet

### Uge 1-4 Muskeludholdenhed (ca. 40-60% af maksimalkraften)

Sæt	Gentagelser	Pause	Hastighed
2-4	16-20	60 sek.	Hurtigt

### Uge 5-8 Muskelopbygningstræning (ca. 60-80% af maksimalkraften)

Sæt	Gentagelser	Pause	Hastighed
3-4	10-14	3 - 4 min.	Moderat langsomt

Begynd altid træningen med opvarmning. Anvend pauserne til at lave nogle øvelser, der løsner op for musklerne. Træn 2-3 gange i ugen med din TORSO og udnyt enhver lejlighed til at supplere træningen med lange gåture, løb, cykling, svømning osv.

Du vil konstatere, at du styrker din kondition og dit velbefindende, hvis du træner regelmæssigt.

## Advarsler

Du træner med en maskine, som er udviklet i henhold til de seneste krav, hvad angår sikkerhed og konstruktion. Steder, som evt. kan udgøre en fare, er enten fjernet på denne maskine eller afskærmet/sikret. Maskinen er udelukkende konstrueret til voksne.

Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader. Før du påbegynder træningen, bør du tale med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med TORSO træningsbænken. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

Maskinen må under ingen omstændigheder benyttes som legetøj til børn. Tænk på, at børns temperament og deres naturlige behov for leg kan føre til uforudseelige situationer i forbindelse med maskinen, og producenten hæfter ikke for følgerne.

Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte maskinen, skal de instrueres i den korrekte brug af maskinen og være under konstant opsyn.

Maskinen skal samles nøjagtigt efter monteringsvejledningen af en voksen. Du må ikke benytte maskinen, før du er sikker på, at den er samlet forsvarligt. Ved regelmæssig brug af maskinen anbefales det at kontrollere alle dele og befæstelselementer, især skruer og bolte, mindst hver anden måned. For at bibeholde maskinens konstruktionsmæssige sikkerhedsniveau, skal den, hvis den er slidt, straks tages ud af drift, og må ikke benyttes igen, før de slidte dele er udskiftet.

Ved brug af håndvægte samt vægtskiver skal man kontrollere, at låsemekanismen er låst godt.

Univerzální posilovací lavice TORSO je mnohostranné a multifunkční domácí sportovní nářadí pro optimální silově orientovaný fitness trénink, zejména s krátkými činkami. Pro zdravotně hodnotný trénink je ovšem bezpodmínečně nutné dodržovat některé body, které bychom vám chtěli stručně popsat:

1. Jako začátečník se vyvarujte tréninku s příliš těžkými činkami.
  2. V prvních tréninkových jednotkách použijte tak těžké činky, které zvládnete zvednout 15x bez zadržování dechu.
  3. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání: Při překonávání odporu (koncentrická fáze) vydechněte, při povolání (excentrická fáze) se nadechněte. Bezpodmínečně se vyhněte zadržování dechu.
  4. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.
  5. Všechny pohyby by měly být prováděny v plném rozsahu pohybu, aby se předešlo zkrácení svalstva. Pro minimalizaci zatížení kloubů, je však v ohnutých a vzpřímených polohách nutno dát pozor na dostatečné svalové napětí.
  6. Zvláštní pozornost věnujte stabilitě zad. Proto se doporučuje držet během tréninku konstantní napětí břišního svalstva.
  7. Neustále mějte na mysli, že Vaše svalstvo a síla roste rychlejším tempem, než jakou rychlostí se přizpůsobují Vaše vazy, šlachy a klouby.
- Závěr: Zatížení v průběžném tréninkovém procesu stupňujte jen pomalu. Stupňujte tedy Váš trénink v následujícím pořadí:
- I. Stupňování četnosti tréninků (tréninkových jednotek za týden)
  - II. Stupňování rozsahu tréninku (počtu sad na cvičení)
  - III. Stupňování intenzity (zvyšování tréninkové hmotnosti)

### Důležité upozornění:

Před zahájením fitness tréninku si nechte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s univerzální posilovací lavicí TORSO zdravotně způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

**Výše uvedené a následující tréninkové pokyny jsou doporučeny pouze pro zdravé osoby.**

### Tréninkové doporučení

Pro fitness trénink popř. zdravotně orientované posilování je nejlépe vhodný silový vytrvalostní trénink a trénink pro budování svalové hmoty (hypertrofický trénink). Při silovém vytrvalostním tréninku se trénuje s lehkými hmotnostmi (cca 40-50% maximální síly\*) a plynulou, ale kontrolovanou rychlostí pohybu. Počet opakování je mezi 16-20.

Při tréninku pro budování svalové hmoty se trénuje s těžkými hmotnostmi (cca 60-80% maximální síly\*) a mírně pomalou rychlostí pohybu.

Po programu silového vytrvalostního tréninku v délce cca 4 týdnů, je mírný trénink pro budování svalové hmoty bez problémů realizovatelný. Právě ve stáří je důležité udržení svalové hmoty resp. její dobudování, a tím umožnění stabilizace a odlehčení kloubů.

\* Maximální silou je zde rozuměna maximální osobní silová schopnost, kterou lze zvládnout těžké hmotnosti vyvinout.

## Příklady pro plán tréninku

### 1. - 4.týden silová vytrvalost (cca 40-60% maximální síly)

Sady	Opakování	Přestávka	Rychlost pohybu
2-4	16-20	60 sec.	Plynule

### 5. - 8.týden trénink pro budování svalové hmoty (cca 60-80% maximální síly)

Sady	Opakování	Přestávka	Rychlost pohybu
3-4	10-14	3 - 4 min.	Mírně pomalu

Začněte s Vaším tréninkem vždy cviky lehké gymnastické rozcvičky. Přestávky byste měli využít k uvolňovacím cvikům. Trénujte s Vaší univerzální posilovací lavicí TORSO 2-3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění Vašeho tréninku, např. dlouhými procházkami, joggingem, jízdou na kole, plaváním atd.

Brzy zjistíte, že pravidelný trénink zlepší Vaši kondici a zdravotní stav

### Varování

Trénujte s nářadím, které bylo z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruováno podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuelně mohla způsobit zranění, jsme se snažili u tohoto nářadí pokud možno co nejvíce vyhnout nebo je zajistit. Nářadí je koncipováno výlučně pro použití dospělými osobami.

Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. 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.

Nářadí v žádném případě není vhodné jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, resp. temperamentu dětí, může při manipulaci s nářadím dojít k nepředvídatelným situacím a nebezpečí, které nespádají do odpovědnosti výrobce.

Když přesto děti na nářadí pustíte, je nutno je řádně poučit o správném používání nářadí a je třeba na ně dohlížet.

Montáž nářadí musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby nebyl tréninkový provoz zahájen před řádným ukončením montáže. Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme vždy za jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly nářadí a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň nářadí, je při opotřebení nutné nářadí přestat používat a opotřeбенé díly okamžitě vyměnit.

Při zacházení s jednoručními činkami a kotouči činek je nutno dát pozor na správné zavření zajišťovacích kroužků.



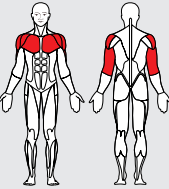


### D 1. Kurzhanteldrücken auf der Flachbank

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Flachbank. Arme sind fast gestreckt, Kurzhanteln befinden sich über dem Schultergelenk.

**Bewegungsausführung:** Beugen des Ellenbogengelenkes, Absenken der Kurzhantel auf Brusthöhe, anschließend wieder nach oben drücken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



### GB 1. Bench pressing with dumbbells

**Starting position:** Lie on your back on the flat bench. The arms are stretched almost to their full extent. The dumbbells are directly above the shoulder joint.

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

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

### F 1. Développé couché avec haltères

**Position initiale :** Allongé sur le dos sur le banc à plat. Les bras sont presque en extension, les haltères courts se trouvant au-dessus de l'articulation des épaules.

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

**Muscles sollicités :** Pectoraux, muscles avant des épaules, triceps

### NL 1. Optillen van korte halters op de platte bank

**Uitgangspositie:** ruglig op de platte bank.

De armen zijn bijna gestrekt, de korte halters bevinden zich boven het schoudergewricht.

**Bewegingsuitvoering:** buigen van het ellebooggewricht, de korte halters op borsthoogte laten zakken, aansluitend weer naar boven drukken.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouder spieren, armstreckers

### E 1. Levantar las pesas sobre el banco horizontal

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco horizontal.

Los brazos están casi extendidos, las pesas se encuentran sobre la articulación de los hombros.

**Movimiento:** flexión de la articulación del codo, descenso de las pesas a la altura del pecho, después subir de nuevo.

**Músculos solicitados:** pectoral mayor, deltoides anterior, tríceps



### I 1. Sollevamento dei manubri corti sulla panca piana

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca piana.

Le braccia sono quasi distese, i manubri si trovano al di sopra dell'articolazione della spalla.

**Esecuzione del movimento:** flettere le articolazioni dei gomiti, abbassare i manubri all'altezza del petto, poi distendere nuovamente le braccia verso l'alto.

**Muscolatura sollecitata:** grandi pettorali, deltoidi anteriori, estensori del braccio

### PL 1. Wyciskanie hantli na płaskiej ławce

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na płaskiej ławce.

Ramiona są prawie wyprostowane, hantle trzymamy nad barkami.

**Wykonywanie ruchów:** uginamy staw łokciowy, opuszczamy hantle na wysokość piersi, następnie wyciskamy je ponownie do góry.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe większe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

### P 1. Supino com halteres, deitado de costas

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco.

Os braços estão praticamente todos esticados e os halteres estão por cima da articulação do ombro.

**Execução do movimento:** dobre os cotovelos, baixe os halteres à altura do peito e, de seguida, volte a levantá-los.

**Músculos trabalhados:** músculo peitoral maior, músculos deltóides, bíceps

### DK 1. Bænkpres med håndvægte

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på en flad bænk

Armene skal være strakte, og håndvægtene skal være lige over skulderleddet.

**Øvelse:** Bøj albuerne, sænk håndvægtene til brysthøjde, og pres dem opad igen.

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

### CZ 1. Zvedání jednoručních činek na ploché lavici

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na ploché lavici

Paže jsou téměř natažené, jednoruční činky jsou nad ramenním kloubem.

**Provedení pohybu:** Ohněte loketní kloub, spusťte činky do výše prsou, následně je zvedněte nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Velké prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, natahovače paží

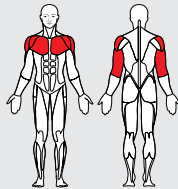


## D 2. Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Schrägbank. Arme sind fast gestreckt, Kurzhanteln befinden sich über dem Schultergelenk.

**Bewegungsausführung:** Beugen des Ellenbogengelenkes, Absenken der Kurzhantel auf Brusthöhe, anschließend wieder nach oben drücken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Obere Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



## GB 2. Inclined bench pressing with dumbbells

**Starting position:** Lie down on the inclined bench as shown. The arms are stretched almost to their full extent. The dumbbells are directly above the shoulder joint.

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

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

## F 2. Développé incliné avec haltères

**Position initiale :** Cochez-vous sur le banc incliné, dos à plat. Les bras sont presque en extension, les haltères courts se trouvant au-dessus de l'articulation des épaules.

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

**Muscles sollicités :** Pectoraux, muscles avant des épaules, triceps

## NL 2. Optillen van korte halters op de schuine bank

**Uitgangspositie:** ruglig op de schuine bank.

De armen zijn bijna gestrekt, de korte halters bevinden zich boven het schoudergewricht.

**Bewegingsuitvoering:** buigen van het ellebooggewricht, de korte halters op borsthoogte laten zakken, aansluitend weer naar boven drukken.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouder spieren, armstreckers

## E 2. Levantar las pesas en el banco inclinado

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco inclinado.

Los brazos están casi extendidos, las pesas se encuentran sobre la articulación del hombro.

**Movimiento:** flexión de la articulación del codo, descenso de las pesas a la altura de pecho, después subir de nuevo.

**Músculos solicitados:** pectoral superior, deltoides anterior, triceps

## I 2. Sollevamento dei manubri corti sulla panca obliqua

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca obliqua.

Le braccia sono quasi distese, i manubri corti si trovano al di sopra dell'articolazione della spalla.

**Esecuzione del movimento:** flettere le articolazioni dei gomiti, abbassare i manubri corti all'altezza del petto, poi distendere nuovamente le braccia verso l'alto.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali superiori, deltoidi anteriori, estensori del braccio

## PL 2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na ławce skośnej.

Ramiona są prawie wyprostowane, hantle trzymamy nad barkami.

**Wykonywanie ruchów:** uginamy staw łokciowy, opuszczamy hantle na wysokość piersi, następnie wyciskamy je ponownie do góry.

**Obciążone mięśnie:** górne mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójkłowy ramienia

## P 2. Supino com halteres, inclinado

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco inclinado.

Os braços estão praticamente todos esticados e os halteres estão por cima da articulação do ombro.

**Execução do movimento:** dobre os cotovelos, baixe os halteres à altura do peito e, de seguida, volte a levantá-los.

**Músculos trabalhados:** músculo peitoral superior, músculos deltóides, bíceps

## DK 2. Skrå bænkpres med håndvægte

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på den skrå bænk

Armene skal være strakte, og håndvægtene skal være lige over skulderleddet.

Bevægelse: Bøj albuerne, sænk håndvægtene til brysthøjde, og pres dem opad igen.

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

## CZ 2. Zvedání jednoručních činek na šikmé lavici

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na šikmé lavici

Paže jsou téměř natažené, jednoruční činky jsou nad ramenním kloubem.

**Provedení pohybu:** Ohněte paže v lokti, spusťte činky do výše prsou, následně je zvedněte nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Horní prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, natahovače paží



max. 130 kg

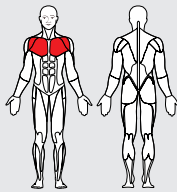


### D 3. Fliegende Bewegung

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Bank. Die fast gestreckten Arme befinden sich senkrecht über der Brust.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



### GB 3. ???

**Starting position:** Lie on the bench. The arms are stretched almost to their full extent vertically above the chest.

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

**Benefits:** Chest muscles, front shoulder muscles

### F 3. Exercices avec haltères "Ecartés latéraux"

**Position initiale :** couchez-vous sur la planche. Les bras presque en extension se trouvent à la verticale au-dessus de la poitrine.

**Mouvement :** Descendez les haltères puis ramenez vers le haut, vos bras restent fléchis

**Muscles sollicités :** Pectoraux, muscles des épaules

### NL 3. Vliegende beweging

**Uitgangspositie:** ruglig op de bank. De bijna gestrekte armen bevinden zich verticaal boven de borst.

**Bewegingsuitvoering:** met lichtjes in het ellebooggewricht gebogen armen laat u de korte halters opzij zakken en brengt ze daarna weer naar boven.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouder spieren

### E 3. Movimiento de vuelo

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco. Los brazos casi extendidos se encuentran en vertical sobre el pecho.

**Movimiento:** con los brazos flexionados ligeramente por el codo, las pesas se bajan a un lado y se suben de nuevo.

**Músculos solicitados:** pectoral, deltoides anterior



max. 130 kg



### I 3. Farfalla

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca. Le braccia quasi distese si trovano in posizione verticale sopra il petto.

**Esecuzione del movimento:** con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti, abbassare i manubri ai lati e poi riportarli verso l'alto.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali, deltoidi anteriori

### PL 3. Ruch motylkowy

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na ławce. Prawie wyprostowane ramiona są utrzymywane prostopadłe nad piersiami.

**Wykonywanie ruchów:** lekko ugiętymi w łokciach ramionami opuszczamy hantle na boki i ponownie unosimy do góry.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

### P 3. Crucifixo

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco. Os braços quase esticados encontram-se na vertical por cima do peito.

**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 3. Flyes

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. De let bøjede arme er lodret over brystet.

**Øvelse:** Sænk håndvægtene ud til siderne med let bøjede arme og pres dem op igen.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, forreste skuldermuskler

### CZ 3. Letný pohyb

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na lavici. Téměř natažené paže jsou kolmo nad hrudí.

**Provedení pohybu:** S mírně pokrčenými pažemi v lokti se jednoruční inky spouštějí ke straně a zase zvedají nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

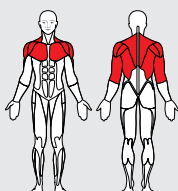


#### D 4. Kurzhantel Überzüge

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Bank. Die Kurzhanteln 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, vordere Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker



#### GB 4. Dumbbell pull-over

**Starting position:** Lie on the bench. Take hold of a dumbbell in each hand. Hold the dumbbells above the chest with the arms slightly bent.

**Exercise:** Keep the arms slightly bent at the elbows. Lower the dumbbells slowly behind the head until you reach shoulder level. Pull back into the starting position.

**Benefits:** Chest muscles, shoulder muscles, broad back muscle, arm extensors

#### F 4. Développés aux haltères courts

**Position initiale :** Couchez-vous sur le banc, dos à plat, prenez une haltère courte à deux mains et tenez-la au dessus de la poitrine, vos bras légèrement fléchis.

**Mouvement :** Ramenez vos coudes vers l'arrière et descendez l'altère derrière la tête. Revenez en position initiale.

**Muscles sollicités :** Pectoraux, dorsaux, extenseurs des bras

#### NL 4. Korte halters pull-over

**Uitgangspositie:** ruglig op de bank. De korte halters met beide handen vastnemen. Met licht gebogen armen de halters boven de borst houden.

**Bewegingsuitvoering:** met lichtjes in het ellebooggewricht gebogen armen laat u de korte halters langzaam achter het hoofd – tot op schouderhoogte – zakken. Daarna de korte halters terug naar de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouder spieren, brede rugspieren, armstreckers

#### E 4. Pull overs con pesas

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco. Sujetar unas pesas con las dos manos. Con los brazos ligeramente flexionados mantener las pesas sobre el pecho.

**Movimiento:** con los brazos ligeramente flexionados por el codo, las pesas se bajan lentamente por detrás de la cabeza – hasta la altura de los hombros–. Después las pesas se llevan de nuevo a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** pectoral, deltoides anterior, dorsal ancho, tríceps



#### I 4. Pull-over con manubrio corto

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca. Afferrare il manubrio con entrambe le mani. Tenere il manubrio al di sopra del petto tenendo le braccia leggermente flesse.

**Esecuzione del movimento:** con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti, abbassare lentamente il manubrio dietro la testa arrivando all'altezza delle spalle. Successivamente riportare il manubrio nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali, deltoidi anteriori, grandi dorsali, estensori del braccio

#### PL 4. Unoszenie hantli zza głowy

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na ławce. Chwytny hantel obydwoma dłońmi. Lekko ugiętymi ramionami utrzymać hantel nad piersią.

**Wykonywanie ruchów:** lekko ugiętymi w łokciach ramionami opuszczamy hantel powoli za głowę – do wysokości barków. Następnie odprowadzamy hantel ponownie na pozycję wyjściową.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, najszybszy mięsień grzbietu, mięsień trójgłowy ramienia

#### P 4. Pullover com haltere

**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, grande músculo dorsal, bíceps

#### DK 4. Pullovers med håndvægte

**Udgangstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Tag fat i håndvægtene med begge hænder. Hold vægtene over brystet med let bøjede arme.

**Øvelse:** Med let bøjede albuer føres håndvægtene om bag hovedet – og sænkes til skulderhøjde. Derefter føres vægtene tilbage i udgangstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, forreste skuldermuskler, den brede rygmuskel, armstrækkere

#### CZ 4. Přetahování jednoruční činky

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

**Provedení pohybu:** S mírně pokrčenými pažemi v lokti se činka spustí pomalu za hlavu – až do výše ramen. Potom se přetáhne opět zpět do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, široké zádové svaly, natahovače paží

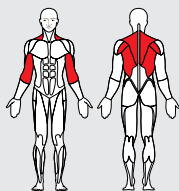


### D 5. Rudern einarmig

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

**Bewegungsausführung:** Die Kurzhantel zur Brust ziehen. Dabei den Arm dicht am Oberkörper vorbeiführen. Anschließend die Kurzhantel wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger



### GB 5. Single arm rowing

**Starting position:** Rest the left hand and the left 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 with the arms sweeping close to the body. Lower the dumbbell again. Repeat the exercise and then change sides.

**Benefits:** Back and shoulder muscles, arm-bending muscles

### F 5. ???

**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 puis redescendez en contrôlant la charge. Répétez l'exercice puis changez de côté.

**Muscles sollicités :** Muscles des épaules, dorsaux, biceps

### NL 5. Roeien eenarmig

**Uitgangspositie:** linkerarm en linkerknie steunen op de bank. De rug wordt recht gehouden. De rechterhand houdt de korte halter vast. De arm is bijna gestrekt.

**Bewegingsuitvoering:** de korte halter naar de borst trekken. Daarbij de arm dicht bij het bovenlichaam houden. Daarna de korte halter weer laten zakken. Na het einde van de set van kant verwisselen.

**Gebruikte spieren:** rug- en schouder spieren, armbuigspieren

### E 5. Remar con un brazo

**Posición inicial:** el brazo izquierdo y la rodilla izquierda están apoyados en el banco. La espalda se mantiene recta. La mano derecha sostiene las pesas. El brazo está casi extendido.

**Movimiento:** llevar las pesas hacia el pecho. Mantener el brazo junto al tronco. Después volver a bajar las pesas. Después de repetir el ejercicio cambiar de lado.

**Músculos solicitados:** dorsal y deltoides, tríceps



### I 5. Vogata con un solo braccio

**Posizione di partenza:** il braccio e il ginocchio sinistri sono appoggiati sulla panca. La schiena va tenuta diritta. La mano destra regge il manubrio. Il braccio è quasi disteso.

**Esecuzione del movimento:** portare il manubrio al petto tenendo contemporaneamente il braccio vicino al busto. Successivamente riabbassare il manubrio. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

**Muscolatura sollecitata:** dorsali e deltoidi, flessori del braccio

### PL 5. Podciąganie hantla jedną ręką

**Pozycja wyjściowa:** lewe ramię i lewe kolano są podparte na ławce. Plecy utrzymujemy proste. Prawa dłoń trzyma hantel. Ramię jest prawie wyprostowane.

**Wykonywanie ruchów:** podciągnąć hantel do piersi. Ramię prowadzić przy tym przy samym tułowiu. Następnie opuścić hantel. Po zakończeniu zadanej ilości powtórzeń zmienić stronę.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie pleców i barków, biceps

### P 5. Levantamento de halteres com um braço

**Posição inicial:** apoie o braço e o joelho esquerdos 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 em direção ao peito, mantendo o braço junto ao tronco. 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 5. Enarmet roning

**Udgangstilling:** Støt med venstre arm og venstre knæ på bænken. Hold ryggen ret. Hold håndvægten med højre hånd. Armen skal være næsten helt strakt.

**Øvelse:** Træk håndvægten ind mod brystet. Før samtidigt armen tæt forbi overkroppen. Sænk håndvægten igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Ryg- og skuldermuskler, armbøjere

### CZ 5. Veslování jednou paží

**Výchozí poloha:** Levá paže a levé koleno jsou opřeny na lavici. Záda držíme zpřima. Pravá ruka drží jednoruční činku. Paže je skoro natažena.

**Provedení pohybu:** Činku přitáhněte k hrudi. Paže vedte těsně u horní části těla. Návazně činku opět spusťte. Po ukončení opakování cviku vyměňte stranu.

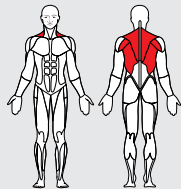
**Namáhané svalstvo:** Zádové a ramenní svalstvo, ohýbače paží



### D 6. Fliegende Bewegung rückwärts

**Ausgangsposition:** Bauchlage auf der Bank. Die Arme sind leicht angewinkelt. Die Kurzhanteln befinden sich knapp über dem Boden auf Schulterhöhe.

**Bewegungsausführung:** Mit fast gestreckten Armen werden die Kurzhanteln zur Seite geführt und dabei die Schulterblätter zusammengezogen. Anschließend werden die Arme in die Ausgangsposition abgesenkt.



**Beanspruchte Muskulatur:** Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armstrecker

### GB 6. Reverse Flies

**Starting position:** Lie on the bench face down. The arms are slightly flexed at the elbow. The dumbbells are just above the floor opposite the shoulders.

**Exercise:** With the arms almost stretched, move the dumbbells to the side. The shoulder blades are pulled together. Then lower the arms back to the starting position.

**Benefits:** Dorsal muscles, shoulder muscles, arm extensors

### F 6. Mouvement arrière épaules

**Position initiale :** Allongé de ventre sur le banc. Les bras sont légèrement pliés. Les haltères courts se trouvent légèrement au-dessus du sol, à hauteur d'épaule.

**Mouvement :** Les haltères courts sont ramenés sur le côté, avec les bras presque en extension, les omoplates étant en même temps contractées. Les bras sont ensuite redescendus jusqu'à leur position de départ.

**Muscles sollicités :** Grandes muscles du dos, muscles des épaules, muscles d'extension des bras

### NL 6. Vliegende beweging rugwaarts

**Uitgangspositie:** buiklig op de bank. De armen zijn lichtjes gebogen. De korte halters bevinden zich laag boven de vloer op schouderhoogte.

**Bewegingsuitvoering:** met bijna gestrekte armen worden de korte halters opgetild waarbij de schouderbladen naar elkaar getrokken worden. Daarna laat u de armen naar de uitgangspositie zakken.

**Gebuurte spieren:** brede rugspieren, schouder spieren, armstrekkers

### E 6. Movimiento de vuelo hacia atrás

**Posición inicial:** tumbarse boca abajo sobre el banco. Los brazos están ligeramente flexionados. Las pesas se encuentran ligeramente por encima del suelo a la altura de los hombros.

**Movimiento:** con los brazos casi extendidos se llevan las pesas hacia los lados contrayendo los omóplatos. Después se bajan los brazos a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** dorsal ancho, deltoides, tríceps



### I 6. Farfalla all'indietro

**Posizione di partenza:** distendersi con il ventre sulla panca. Le braccia sono leggermente piegate ad angolo. I manubri corti sono appena al di sopra del pavimento all'altezza delle spalle.

**Esecuzione del movimento:** con le braccia quasi distese portare i manubri ai lati contraendo contemporaneamente le scapole. Successivamente riabbassare le braccia nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** grandi dorsali, deltoidi, estensori del braccio

### PL 6. Ruchy motylkowe do tyłu

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na brzuchu. Ramiona są lekko ugięte. Hantle znajdują się tuż nad ziemią na wysokości barków.

**Wykonywanie ruchów:** prawie wyprostowanymi ramionami unosimy hantle na boki i ściągamy przy tym łopatki. Następnie ramiona opuszczamy do pozycji wyjściowej.

**Obciążone mięśnie:** mięsień najszerzy grzbietu, mięśnie barkowe, mięsień trójętłowy ramienia

### P 6. Crucifixo inverso

**Posição inicial:** deite-se no banco de barriga para baixo. Os braços estão ligeiramente dobrados. Os halteres encontram-se um pouco acima do nível do chão, alinhados com os ombros.

**Execução do movimento:** com os braços esticados, mas não totalmente, levante os halteres para o lado e tensione as omoplatas. De seguida, desça os braços para a posição inicial.

**Músculos trabalhados:** grande músculo dorsal, músculos deltóides, bíceps

### DK 6. Reverse flies

**Udgangsstilling:** Læg dig på maven på bænken. Bøj armene en smule. Håndvægtene holdes lidt over gulvet i skulderhøjde.

**Øvelse:** Med næsten strakte arme føres håndvægtene ud til siden, idet skulderbladene trækkes sammen. Derefter sænkes armene tilbage til udgangsstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Den brede rygmuskel, skuldermuskler, armstrækkere

### CZ 6. Letmý pohyb dozadu

**Výchozí poloha:** Poloha na břěše na lavici. Paže jsou mírně pokrčeny. Jednoruční činky jsou těsně nad podlahou na úrovni ramen.

**Provedení pohybu:** S téměř nataženými pažemi jsou činky vedeny ke straně a lopatky přitom staženy k sobě. Následně se paže spustí do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Široký zádový sval, ramenní svalstvo, natahovače paží

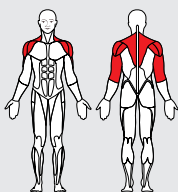


### D 7. Kurzhantel Nackendrücken

**Ausgangsposition:** Gerader Sitz auf der Bank. Die Arme sind gestreckt und die Kurzhanteln über dem Kopf zusammengeführt.

**Bewegungsausführung:** Die Arme werden im Ellenbogengelenk gebeugt und die Kurzhanteln bis auf Schulterhöhe abgesenkt. Danach die Arme wieder strecken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur, Armstrecker



### GB 7. Shoulder press with dumbbells

**Starting position:** Sit upright on the bench. The arms are stretched and the dumbbells are moved together above the head.

**Exercise:** The arms are bent at the elbow and the dumbbells lowered to shoulder level. Then stretch the arms again.

**Benefits:** shoulder muscles, arm extensors

### F 7. Haltères courtes dans la nuque

**Position initiale :** Assis bien droit sur le banc. Position assise à la verticale sur le banc. Les bras sont en extension et les haltères courts ramenés ensemble au-dessus de la tête.

**Mouvement :** Les bras sont penchés à l'articulation des coudes et les haltères courts sont descendus jusqu'à hauteur d'épaule. Puis tendre à nouveau les bras.

**Muscles sollicités :** Muscles des épaules, muscles d'extension des bras

### NL 7. Korte halter nekdrukken

**Uitgangspositie:** rechte zithouding op de bank. De armen zijn gestrekt en de korte halters zijn boven het hoofd bij elkaar.

**Bewegingsuitvoering:** de armen worden in het ellebooggewricht gebogen en de korte halters laat u tot op schouderhoogte zakken. Daarna de armen weer strekken.

**Gebruikte spieren:** schouderspieren, armstrekkers

### E 7. Pesas hacia la nuca

**Posición inicial:** sentarse con la espalda recta en el banco. Los brazos están extendidos y las pesas juntas sobre la cabeza.

**Movimiento:** los brazos se flexionan por el codo y las pesas se bajan hasta la altura de los hombros. Después se vuelven a extender los brazos.

**Músculos solicitados:** deltoides, tríceps



### I 7. Sollevamento dei manubri corti all'altezza della nuca

**Posizione di partenza:** sedersi sulla panca tenendo la schiena diritta. Le braccia sono distese e i manubri vengono portati insieme al di sopra della testa.

**Esecuzione del movimento:** flettere le braccia nelle articolazioni dei gomiti e abbassare i manubri fino ad arrivare all'altezza delle spalle. Poi distendere nuovamente le braccia.

**Muscolatura sollecitata:** deltoidi, estensori del braccio

### PL 7. Wyciskanie hantli przy szyi

**Pozycja wyjściowa:** siedzimy wyprostowani na ławce. Ramiona są wyprostowane, trzymają hantle blisko siebie nad głową.

**Wykonywanie ruchów:** uginamy ramiona w łokciach i opuszczamy hantle na wysokość barków. Następnie ponownie prostujemy ramiona.

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

### P 7. Puxada à nuca com halteres

**Posição inicial:** sente-se no banco com as costas direitas. Estique os braços e levante os halteres acima da cabeça.

**Execução do movimento:** dobre os braços nos cotovelos e desça os halteres até à altura dos ombros. De seguida, volte a esticar os braços.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides, bíceps

### DK 7. Skulderpres med håndvægte

**Udgangsstilling:** Sæt dig ret op på bænken. Stræk armene og før håndvægtene ind mod hinanden over hovedet.

**Øvelse:** Bøj albuerne og sænk håndvægtene til skulderhøjde. Stræk så armene igen.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler, armstrækkere

### CZ 7. Zvedání jednoručních činek v záhlaví

**Výchozí poloha:** Vzpřímený sed na lavici. Paže jsou natažené a jednoruční činky drženy nad hlavou.

**Provedení pohybu:** Paže se ohýbají v lokti a činky jsou spouštěny až do výše ramen. Potom jsou paže opět nataženy.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo, natahovače paží

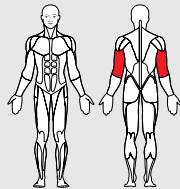


### D 8. Trizeps drücken sitzend

**Ausgangsposition:** Der Arm ist annähernd gestreckt, die freie Hand fixiert den Oberarm am Ellenbogengelenk.

**Bewegungsausführung:** Die Kurzhantel hinter dem Kopf absenken, anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken. Nach Beendigung des Satzes die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armstrecker



### GB 8. Triceps press-up, seated

**Starting position:** The arm is almost stretched. The other hand holds the upper arm in position at the elbow.

**Exercise:** Lower the dumbbell down behind the head, then stretch the arm back to the starting position. Change sides after completing a set of exercises.

**Benefits:** arm extensors

### F 8. Presser les triceps en étant assis

**Position initiale :** Le bras est presque en extension, la main libre fixant la partie supérieure du bras sur l'articulation du coude.

**Mouvement :** Descendre l'haltère court derrière la tête, puis faire à nouveau une extension jusqu'à la position de départ. Changer de côté une fois que la série est terminée.

**Muscles sollicités :** Muscles d'extension des bras

### NL 8. Triceps drukken zittend

**Uitgangspositie:** de arm is bijna gestrekt, de vrije hand fixeert de bovenarm aan het ellebooggewricht.

**Bewegingsuitvoering:** de korte halter achter het hoofd laten zakken, vervolgens weer naar de uitgangspositie brengen. Na het einde van de set van kant verwisselen.

**Gebruikte spieren:** armstrekkers

### E 8. Presión de tríceps sentado

**Posición inicial:** el brazo está casi extendido, la mano libre fija el antebrazo por el codo.

**Movimiento:** bajar las pesas detrás de la cabeza, después volver a extender a la posición inicial. Después de acabar la serie cambiar de lado.

**Músculos solicitados:** tríceps



### I 8. Pressione dei tricipiti da seduti

**Posizione di partenza:** Il braccio è quasi disteso, la mano libera tiene il braccio in posizione all'altezza dell'articolazione del gomito.

**Esecuzione del movimento:** abbassare il manubrio dietro la testa, poi distendere nuovamente il braccio fino alla posizione di partenza. Dopo aver terminato la serie cambiare lato.

**Muscolatura sollecitata:** estensori del braccio

### PL 8. Ćwiczenia na triceps w pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** ramię jest niemal wyprostowane, wolna dłoń unieruchamia górną część ramienia przy stawie łokciowym.

**Wykonywanie ruchów:** opuszczamy hantel za głowę, następnie prostujemy ponownie do pozycji wyjściowej. Po zakończeniu serii zmieniamy stronę.

**Obciążone mięśnie:** mięsień trójgłowy ramienia

### P 8. Tríceps sentado com haltere unilateral

**Posição inicial:** estique o braço, mas não totalmente, e com a mão livre apoiie o antebraço pelo cotovelo.

**Execução do movimento:** desça o haltere atrás da cabeça e, de seguida, volte a esticar o braço na posição de saída. Depois de terminar a série de exercícios, repita com o outro braço.

**Músculos trabalhados:** tríceps

### DK 8. Triceps pushups, siddende

**Udgangsstilling:** Stræk armen næsten helt ud, og hold fast i overarmen ved albuen med den anden arm.

**Øvelse:** Sænk håndvægten ned bag hovedet, og stræk så armen til udgangsstillingen igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Armstrækkere

### CZ 8. Zvedání vsedě – Trénink tricepsu

**Výchozí poloha:** Paže je přibližně natažena, volná ruka fixuje nadloktí v loketním kloubu.

**Provedení pohybu:** Jednoruční činku spusťte za hlavou, následně opět vraťte do výchozí polohy. Po ukončení sady vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Natahovače paží



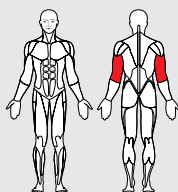


### D 9. Vorgebeugtes Armstrecken knieend

**Ausgangsposition:** Linker Arm und linkes Bein sind auf der Hantelbank abgestützt. 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 nach hinten strecken und wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armstrecker



### GB 9. Triceps kick-backs kneeling

**Starting position:** Rest the left hand and the left knee on the weight bench. The weight bar is held in the right hand. With the right elbow bent at 90° and hold tightly in against the body.

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

**Benefits:** Arm extensors

### F 9. Extension du bras à genoux

**Position initiale :** Prenez appui avec votre genou et votre bras gauche sur le banc, une haltère courte dans la main droite. Maintenez votre bras plié, le coude au niveau de la taille.

**Mouvement :** Etendez l'avant bras vers l'arrière puis redescendez. Répétez l'exercice puis changez de côté.

**Muscles sollicités :** Triceps

### NL 9. Voorovergebogen armen strekken op de knie

**Uitgangspositie:** linkerarm en linkerbeen steunen op de trainingsbank. De rechterhand houdt de korte halter vast. De arm is in een hoek van 90° in het ellebooggewricht gebogen en wordt dicht tegen het bovenlichaam gehouden.

**Bewegingsuitvoering:** de arm in het ellebooggewricht naar achteren strekken en weer laten zakken. Na het einde van de set van kant verwisselen.

**Gebruikte spieren:** armstreckers

### E 9. Extensión tríceps de rodillas

**Posición inicial:** el brazo izquierdo y la pierna izquierda están apoyados sobre el banco. La mano derecha sostiene las pesas. El brazo está flexionado en ángulo recto en el codo y se mantiene junto al tronco.

**Movimiento:** extender el brazo por el codo hacia atrás y volver a bajar. Después de terminar las repeticiones del ejercicio cambiar de lado.

**Músculos solicitados:** tríceps



### I 9. Estensione del braccio in ginocchio

**Posizione di partenza:** il braccio e la gamba sinistri sono appoggiati sulla panca. La mano destra regge il manubrio. Il braccio è flesso a 90° nell'articolazione del gomito e viene tenuto vicino al busto.

**Esecuzione del movimento:** distendere l'avambraccio all'indietro e poi riabbassarlo. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

**Muscolatura sollecitata:** estensori del braccio

### PL 9. Prostowanie ramion z pozycji pochylonej kłęcząc

**Pozycja wyjściowa:** lewe ramię i lewa noga są podparte na ławce. Prawa dłoń chwyta hantel. Ramię jest ugięte w łokciu pod kątem 90°, trzymamy je ściśle przy tułowiu.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy ramię w łokciu do tyłu i ponownie opuszczamy. Po zakończeniu powtórzeń zmieniamy stronę.

**Obciążone mięśnie:** mięsień trójgłowy ramienia

### P 9. Extensão do braço com o joelho dobrado

**Posição inicial:** apoie o braço e a perna esquerdos no banco. 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:** tríceps

### DK 9. Triceps kick-backs, knælende

**Udgangsstilling:** Støt med venstre arm og venstre knæ på vægtbænken. Hold håndvægten i højre hånd. Bøj armen i en 90° vinkel og hold den tæt ind til overkroppen.

**Øvelse:** Stræk armen bagud i albuen og sænk den igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Armstrækkere

### CZ 9. Narovnění pokrčené paže v kleku

**Výchozí poloha:** Levá paže a levé koleno jsou opřeny na lavici. Pravá ruka drží jednoruční činku. Paže je v lokti ohnuta v úhlu 90° a loket držen těsně u horní části těla.

**Provedení pohybu:** Paži natáhněte v lokti při pohybu směrem dozadu a opět spusťte. Po ukončení opakování cviku vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Natahovače paží



max. 130 kg

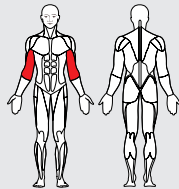


### D 10. Biceps-Curls beidarmig

**Ausgangsposition:** Sitz auf der Schrägbank. Die Arme sind gestreckt. Die Kurzhanteln werden seitlich neben dem Körper gehalten.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Armbeuger



### GB 10. Biceps curls, both arms

**Starting position:** Sit on the sloping bench. The arms are stretched. Hold the dumbbells at the side beside the body.

**Exercise:** Raise the dumbbells alternately by bending the arms at the elbows and then straighten into the starting position again.

**Benefits:** Arm-bending muscles (biceps)

### F 10. Biceps-Curls avec deux bras

**Position initiale :** Position assise sur le banc oblique. Les bras sont en extension. Les haltères courts sont tenus latéralement à côté du corps.

**Mouvement :** Fléchissez alternativement les coudes en soulevant les haltères. Redescendez en contrôlant la charge.

**Muscles sollicités :** Les biceps

### NL 10. Biceps-curls beide armen

**Uitgangspositie:** op de schuine bank zitten. De armen zijn gestrekt. De korte halters worden naast het lichaam gehouden.

**Bewegingsuitvoering:** de armen afwisselend buigen en vervolgens terug naar de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** armbuigers

### E 10. Curl de bíceps en ambos brazos

**Posición inicial:** sentado en el banco inclinado. Los brazos extendidos. Las pesas se mantienen a un lado junto al cuerpo.

**Movimiento:** flexionar los brazos de forma alterna por el codo y después volver a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** bíceps



max. 130 kg



### I 10. Curl bicipiti con entrambe le braccia

**Posizione di partenza:** sedersi sulla panca obliqua. Le braccia sono distese. I manubri vengono tenuti lateralmente vicini al corpo.

**Esecuzione del movimento:** flettere alternatamente le braccia e poi distenderle nuovamente nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** flessori del braccio

### PL 10. Ćwiczenie na biceps, oburęcznie

**Pozycja wyjściowa:** siadamy na ławce skośnej. Ramiona są wyprostowane. Hantle trzymamy z boku ciała.

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

**Obciążone mięśnie:** biceps

### P 10. Curls com halteres, bilateral

**Posição inicial:** sente-se no banco inclinado. Estique os braços. Segure os halteres ao lado do corpo.

**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 10. Biceps curls med begge arme

**Udgangsstilling:** Sæt dig på den skrå bænk. Armene skal være strakte. Hold håndvægtene i siden af kroppen.

**Øvelse:** Bøj armene skiftevis og stræk dem så tilbage til udgangsstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Armbøjere

### CZ 10. Zdvihy na biceps obě paže

**Výchozí poloha:** Sed na šikmé lavici. Paže jsou nataženy. Jednoruční činky držíme bočně vedle těla.

**Provedení pohybu:** Paže se střídavě ohýbají v lokti a návazně narovnávají opět do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Ohýbače paží

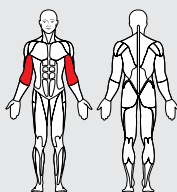


### D 11. Biceps-Curls einarmig

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

**Bewegungsausführung:** Den Arm im Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armebeuger



### GB 11. Single arm biceps curls

**Starting position:** Sit at the end of the bench with the upper body bent forward. Rest the elbows on the inside of the thighs. The arm is stretched.

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

**Benefits:** Arm bending muscles (biceps)

### F 11. Biceps-Curls avec un bras

**Position initiale :** Position assise à l'extrémité du banc, le haut du corps penché en avant. Le coude s'appuie sur l'intérieur de la cuisse. Le bras est en extension.

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

**Muscles sollicités :** Biceps

### NL 11. Biceps-curls eenarmig

**Uitgangspositie:** op het einde van de bank zitten met een voorovergebogen bovenlichaam. De elleboog wordt aan de binnenkant van het bovenbeen ondersteund. De arm is gestrekt.

**Bewegingsuitvoering:** de arm buigen en vervolgens terug naar de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** armbuigers

### E 11. Curl de bíceps de un brazo

**Posición inicial:** sentado en el extremo del banco con el tronco inclinado hacia delante. El codo se apoya en la parte interna del muslo. El brazo extendido.

**Movimiento:** flexionar el brazo por el codo y después volver a extender a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** bíceps



### I 11. Curl bicipiti con un solo braccio

**Posizione di partenza:** sedersi all'estremità della panca con il busto piegato in avanti. Il gomito è appoggiato sull'interno della coscia. Il braccio è disteso.

**Esecuzione del movimento:** flettere il braccio e poi distenderlo nuovamente nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** flessori del braccio

### PL 11. Ćwiczenie na biceps, jednoręcznie

**Pozycja wyjściowa:** siadamy na końcu ławki z pochylonym do przodu tułowiem. Łokieć podpieramy na wewnętrznej stronie uda. Ramię jest wyprostowane.

**Wykonywanie ruchów:** ugiąć ramię w łokciu i następnie ponownie wyprostować do pozycji wyjściowej.

**Obciążone mięśnie:** biceps

### P 11. Curls com halteres, 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.

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

**Músculos trabalhados:** músculo flexor do braço

### DK 11. Biceps curls, med én arm

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

**Øvelse:** Bøj armen og før den tilbage til udgangstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Armbøjere

### CZ 11. Zdvihy na biceps jedna paže

**Výchozí poloha:** Sed na konci lavice s předkloněnou horní částí těla. Loket je opřen na vnitřní části stehna. Paže je natažena.

**Provedení pohybu:** Paže se ohýbá v lokti a následně narovnáva opět do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Ohýbače paží

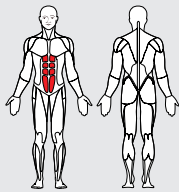


### D 12. Crunch 1

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Bank. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt, die Füße befinden sich auf den Beinpolstern. Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

**Bewegungsausführung:** Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Rückenpolster. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### GB 12. Crunch 1

**Starting position:** Lie down on the bench. The hips and knees are bent. The feet are placed on the leg rest. The tips of the fingers point towards the back of the head.

**Exercise:** The upper torso is lifted, raised slightly and then lowered again. The lower back remains lying on the bench. Do NOT pull the head upwards with the hands.

**Benefits:** Stomach muscles

### F 12. Crunch 1

**Position initiale :** Allongé de dos sur le banc. Les articulations des hanches et des genoux pliées, les pieds reposent sur les manchons capitonnés pour les jambes. Les bouts des doigts sont orientés vers l'arrière de la tête.

**Mouvement :** Rouler le tronc, le lever légèrement puis le laisser redescendre. ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin. Le bas de la colonne vertébrale reste sur le coussin du siège. Ne PAS tirer avec les mains dans la nuque.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux

### NL 12. Crunch 1

**Uitgangspositie:** ruglig op de bank. Heup- en kniegewrichten zijn gebogen, de voeten bevinden zich op de beenkussens. De vingertoppen zijn aan het achterhoofd.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam wordt opgerold, lichtjes opgetild en daarna weer naar beneden gelaten. De lenden blijven op het kussen. NIET met de handen in de nek trekken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 12. Crunch 1

**Posición inicial:** tumbarse apoyando la espalda sobre el banco. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas, los pies se encuentran sobre las almohadillas para las piernas. Las puntas de los dedos de la mano se dirigen hacia la nuca.

**Movimiento:** el tronco se enrolla, se eleva ligeramente y después se vuelve a la posición inicial. Las vértebras lumbares permanecen en contacto con la almohadilla para la espalda. NO empujar la nuca con las manos.

**Músculos solicitados:** abdominales



### I 12. Crunch 1

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca. Le articolazioni del bacino e delle ginocchia sono piegate, i piedi sono sul cuscino di appoggio per le gambe. Le punte delle dita sono orientate verso l'occipite.

**Esecuzione del movimento:** arrotolare il busto, sollevarlo leggermente e poi riabbassarlo. La colonna vertebrale (zona lombare) rimane appoggiata allo schienale. NON tirare la nuca con le mani.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### PL 12. Brzuski 1

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na plecach. Biodra i kolana są ugięte, stopy znajdują się na uchwytach pod nogi. Czubki palców skierowane są w stronę tyłu głowy.

**Wykonywanie ruchów:** „zwijamy” tułów, lekko go unosimy i następnie ponownie opuszczamy. Lędźwiowy odcinek kręgosłupa pozostaje na ławce. NIE ciągnąć rękoma za kark.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### P 12. Crunch 1 (abdominais)

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco. Dobre os joelhos e os quadris e coloque os pés no apoio para as pernas. As pontas dos dedos apontam para a nuca.

**Execução do movimento:** curve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Mantenha a coluna lombar assente na prancha acolchoada. NÃO puxe o pescoço com as mãos.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 12. Crunch 1

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Bøj hofte og knæ, og placer fødderne på benstøtterne. Fingerspidserne vender ind mod baghovedet.

**Øvelse:** Rul op med overkroppen, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Lænden må ikke løftes fra bænken. Du må IKKE løfte nakken op med hænderne.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 12. Crunch 1

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na lavici. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty, chodidla položena na polstrování lavice. Prsty směřují k zátylku.

**Provedení pohybu:** Horní část těla se pokrčí, mírně nadzvedne a potom opět spustí zpět. Bederní páteř zůstává na polstrování zádové opěrky. NEPŘITAHUJTE se rukama v zátylku.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo

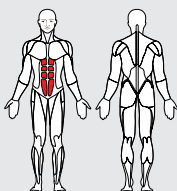


### D 13. Crunch 2

**Ausgangsposition:** Auf der Bank liegend, im Hüft und Kniegelenk 90° gebeugt. Handflächen schieben an der Hüfte vorbei.

**Bewegungsausführung:** Der Oberkörper wird eingero-llt, leicht angehoben und danach wieder abgesenkt. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Rückenpolster.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### GB 13. Crunch 2

**Starting position:** Lie on the bench with hips and knees bent at 90 degrees. The hands push forward past the thighs.

**Exercise:** The upper torso is lifted forward, raised slightly and then lowered again. The lower back remains lying flat on the bench.

**Benefits:** Stomach muscles

### F 13. Crunch 2

**Position initiale :** Couché sur le banc, penché, penché à 90° au niveau de la hanche et de l'articulation du genou. Les paumes de la main glissent sur les fesses.

**Mouvement :** Rouler le tronc, le lever légèrement puis le laisser redescendre. ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin. Le bas de la colonne vertébrale reste sur le coussin du siège.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux

### NL 13. Crunch 2

**Uitgangspositie:** op de bank liggen, de heupen en knieën 90° gebogen. De handpalmen schuiven voorbij de heupen.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam wordt opgerold, lichtjes opgetild en daarna weer naar beneden gelaten. De lenden blijven op het kussen.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 13. Crunch 2

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco, flexionar en ángulo recto la articulación de la cadera y de las rodillas. Las palmas de las manos se colocan más allá de la cadera.

**Movimiento:** se enrolla el tronco, se eleva ligeramente y después se vuelve a la posición inicial. Las vértebras lumbares permanecen en contacto con la almohadilla para la espalda.

**Músculos solicitados:** abdominales



### I 13. Crunch 2

**Posizione di partenza:** distendersi sulla panca con il bacino e le ginocchia piegate a 90°. I palmi delle mani spingono all'altezza del bacino.

**Esecuzione del movimento:** arrotolare il busto, sollevarlo leggermente e poi riabbassarlo. La colonna vertebrale (zona lombare) rimane appoggiata allo schienale.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### PL 13. Brzuski 2

**Pozycja wyjściowa:** leżąc na ławce uginamy biodra i kolana pod kątem 90°. Powierzchnie dłoni przesuwają się po biodrach.

**Wykonywanie ruchów:** „zwijamy” tułów, lekko go unosimy i następnie ponownie opuszczamy. Lędźwiowy odcinek kręgosłupa pozostaje na ławce.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### P 13. Crunch 2 (abdominais)

**Posição inicial:** deitado no banco, dobre os quadris e os joelhos a 90°. Empurre as palmas das mãos para a frente ao lado dos quadris.

**Execução do movimento:** encurve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Mantenha a coluna lombar assente na prancha acolchoada.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 13. Crunch 2

**Udgangsstilling:** Læg dig på bænken, med hofter og knæ bøjet 90°. Skub hænderne fremad forbi hoften.

**Øvelse:** Rul overkroppen op, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Lænden må ikke løftes fra bænken.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 13. Crunch 2

**Výchozí poloha:** Vleže na lavici, kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°. Plochu dlaní přisuňte k pánvi.

**Provedení pohybu:** Horní část těla se pokrčí, mírně nadzvedne a potom opět spustí zpět. Bederní páteř zůstává na polstrování zádové opěrky.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo

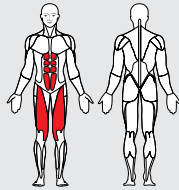


#### D 14. Sit-ups auf dem Schrägbrett

**Ausgangsposition:** Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkelgröße ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

**Bewegungsausführung:** Oberkörper aufrichten und senken. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



#### GB 14. Sit-ups on inclined bench

**Starting position:** Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower your body into a reclining position. The tips of the fingers point towards the back of the head.

**Exercise:** Raise the upper body and lower again. Do NOT pull the head upwards with the hands.

**Benefits:** Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

#### F 14. Relevé de buste sur la planche abdominale

**Position initiale :** Réglez les mousses cale-pieds en fonction de la longueur de vos jambes. Calez bien vos pieds puis inclinez votre buste en arrière, vos mains sur la nuque. Les bouts des doigts sont orientés vers l'arrière de la tête.

**Mouvement :** Redressez le buste. Répétez l'exercice. Ne PAS tirer avec les mains dans la nuque.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux, les ischios jambes

#### NL 14. Sit-ups op de schuine bank

**Uitgangspositie:** stel de voetkussens in overeenstemming met de lengte van uw onderbenen in. De voeten worden achter de voetkussens gefixeerd en het bovenlichaam wordt in ruglig gebracht. De vingertoppen zijn aan het achterhoofd.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam oprichten en laten zakken. NIET met de handen in de nek trekken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren, heupbuigers, beenstreckers

#### E 14. Sit-ups en el banco inclinado

**Posición inicial:** ajuste el reposapiés de acuerdo a la longitud de sus piernas. Los pies se sujetan detrás de los reposapiés y el tronco se coloca apoyando la espalda en el banco. Las puntas de los dedos de la mano se dirigen hacia la nuca.

**Movimiento:** levantar y bajar el tronco. NO empujar la nuca con las manos.

**Músculos solicitados:** abdominales, psoas-iliaco, cuádriceps

#### I 14. Sit-up sulla panca inclinata

**Posizione di partenza:** Regolare l'appoggio per i piedi a seconda della lunghezza delle proprie gambe. Tenere fermi i piedi dietro l'appoggio ed inclinare il busto all'indietro. Le punte delle dita sono orientate verso l'occipite.

**Esecuzione del movimento:** raddrizzare il busto e riabbassarlo. NON tirare la nuca con le mani.

**Muscolatura sollecitata:** addominali, flessori del bacino, estensori delle gambe

#### PL 14. Brzuski na ławce skośnej

**Pozycja wyjściowa:** ustawić uchwytów pod stopy odpowiednio do długości naszych ud. Stopy unieruchamiamy w uchwytach i kładziemy się na plecach. Czubki palców skierowane są w stronę tylnej części głowy.

**Wykonywanie ruchów:** podnosimy i opuszczamy tułów. NIE ciągnąc rękoma za kark.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

#### P 14. Abdominais tradicionais sobre prancha inclinada (Sit-up)

**Posição inicial:** ajuste o apoio dos pés de acordo com o comprimento das pernas. Prenda os pés atrás do respectivo apoio e incline o tronco para trás. As pontas dos dedos apontam para a nuca.

**Execução do movimento:** eleve e baixe o tronco. NÃO puxe o pescoço com as mãos.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

#### DK 14. Situps på skrå bænk

**Udgangstilling:** Indstil fodstøtterne i forhold til længden på dine underben. Fikser fødder bagved støtterullerne og læg dig med ryggen på bænken. Fingerspidserne peger ind mod baghovedet.

**Øvelse:** Løft overkroppen og sænk den igen. Du må IKKE løfte nakken op med hænderne.

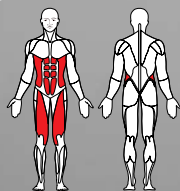
**Muskler, der trænes:** Mavemuskler, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

#### CZ 14. Sit-up na šikmé lavici

**Výchozí poloha:** Nastavte si polstrované opěrky nohou v souladu s délkou Vašich holení. Nohy opřete za polstrovanými opěrkami a horní část těla se položte dozadu. Špičky prstů směřují k zátylku.

**Provedení pohybu:** Vztyčte a spusťte dolů horní část těla. NEPŘITAHUJTE se rukama v zátylku.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, napínače nohou



### D 15. Sit-ups auf dem Schrägbrett mit Drehung

**Ausgangsposition:** Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkelgröße ein. Die Füße werden hinter den Fußpolster fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

**Bewegungsausführung:** Oberkörper nach rechts gedreht aufrichten. Oberkörper senken und wieder nach links gedreht aufrichten. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker

### GB 15. Sit-ups on inclined bench, varied

**Starting position:** Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower your body into a reclining position. The tips of the fingers point towards the back of the head.

**Exercise:** When raising the torso into an upright position turn slowly to the right (not any further as shown). Lower torso and then repeat for left hand side. Do NOT pull the head upwards with the hands.

**Benefits:** Stomach and abdominal muscles, hip flexors, leg extensors

### F 15. Relevé de buste avec rotation sur la planche abdominale

**Position initiale :** Réglez les mousses cale-pieds en fonction de la longueur de vos jambes. Calez bien vos pieds puis inclinez votre buste en arrière, vos mains sur la nuque. Les bouts des doigts sont orientés vers l'arrière de la tête.

**Mouvement :** Redressez le buste en effectuant une rotation vers la droite. Répétez l'exercice en alternant les rotations Droite-Gauche. Ne PAS tirer avec les mains dans la nuque.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux, muscles obliques, les ischios jambiers

### NL 15. Sit-ups op de schuine bank met draaibeweging

**Uitgangspositie:** stel de voetkussens in overeenstemming met de lengte van uw onderbenen in. De voeten worden achter de voetkussens gefixeerd en het bovenlichaam wordt in ruglig gebracht. De vingertoppen zijn aan het achterhoofd.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam naar rechts gedraaid oprichten. Het bovenlichaam laten zakken en weer naar links gedraaid oprichten. NIET met de handen in de nek trekken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren, schuine buikspieren, heupbuigers, beenstreckers

### E 15. Sit-ups en el banco inclinado con rotación

**Posición inicial:** ajuste el reposapiés de acuerdo a la longitud de sus piernas. Los pies se sujetan detrás de los reposapiés y el tronco se coloca apoyando la espalda en el banco. Las puntas de los dedos de la mano se dirigen hacia la nuca.

**Movimiento:** levantar el tronco girado hacia la derecha. Bajar el tronco y volverlo a levantar girado hacia la izquierda. NO empujar la nuca con las manos.

**Músculos solicitados:** abdominales, abdominales oblicuos, psoas-iliaco, cuádriceps



### I 15. Sit-up sulla panca inclinata con rotazione

**Posizione di partenza:** Regolare l'appoggio per i piedi a seconda della lunghezza delle proprie gambe. Tenere fermi i piedi dietro l'appoggio ed inclinare il busto all'indietro. Le punte delle dita sono orientate verso l'occipite.

**Esecuzione del movimento:** raddrizzare il busto ruotandolo verso destra. Riabbassare il busto e riaddrizzarlo ruotandolo verso sinistra. NON tirare la nuca con le mani.

**Muscolatura sollecitata:** addominali, addominali obliqui, flessori del bacino, estensori delle gambe

### PL 15. Brzuski na ławce skośnej z rozciąganiem

**Pozycja wyjściowa:** ustawić uchwytów pod stopy odpowiednio do długości naszych ud. Stopy unieruchamiamy w uchwytach i kładziemy się na plecach. Czubki palców skierowane są w stronę tylnej części głowy.

**Wykonywanie ruchów:** unosimy tułów skręcając go równocześnie w prawo. Opuszczamy tułów i ponownie podnosimy skręcając go w lewo. NIE ciągnąc rękoma za kark.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha, mięśnie skośne brzucha, mięsień udowo-łędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

### P 15. Abdominais tradicionais sobre prancha inclinada, com rotação

**Posição inicial:** ajuste o apoio dos pés de acordo com o comprimento das pernas. Prenda os pés atrás do respectivo apoio e incline o tronco para trás. As pontas dos dedos apontam para a nuca.

**Execução do movimento:** eleve o tronco para a direita. Baixe o tronco e volte a elevá-lo para a esquerda. NÃO puxe o pescoço com as mãos.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais, músculos abdominais oblíquos, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

### DK 15. Situps på skrå bænk med drejning

**Udgangstilling:** Indstil fodstøtterne i forhold til længden på dine underben. Fikser fødderne bag støtterullerne og læg dig med ryggen på bænken. Fingerspidserne peger ind mod baghovedet.

**Øvelse:** Drej overkroppen til højre, mens du løfter overkroppen. Sænk overkroppen og løft overkroppen igen, mens du drejer den til venstre. Du må IKKE løfte nakken op med hænderne.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler, skrå mavemuskler, høftebøjere, benenes strækkemuskler

### CZ 15. Sit-up na šikmé lavici s otočením

**Výchozí poloha:** Nastavte si polstrované opěrky nohou v souladu s délkou Vašich holení. Nohy opřete za polstrovanými opěrkami a horní částí těla se položte dozadu. Špičky prstů směřují k zátylku.

**Provedení pohybu:** Horní část těla vztýčte s otočením doprava. Spusťte horní část těla dolů a napřimte se opět s otočením doleva. NEPŘITAHUJTE se rukama v zátylku.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo, šikmé břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, napínače nohou

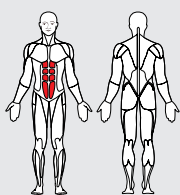


### D 16. Beinheben gebeugt

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Beine sind in den Kniegelenken 90° gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Becken aufrichten, Lendenwirbelsäule einrollen, Knie zum Oberkörper anheben und wieder absenken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### GB 16. Knee upward pull

**Starting position:** Lie down on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The legs are bent to a 90° angle at the knees.

**Exercise:** Raise pelvis, raise lower back, lift knees towards upper body and lower again.

**Benefits:** Stomach muscles

### F 16. ???

**Position initiale :** Allongé de dos sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les manchons pour jambes. Celles-ci sont fléchies à 90° aux genoux.

**Mouvement :** Redresser le bassin, enrrouler le bas de la colonne vertébrale, lever le genou vers le haut du corps et l'abaisser à nouveau.

**Muscles sollicités :** Abdominaux

### NL 16. Benen optillen gebogen

**Uitgangspositie:** ruglig op het steunkussen. De handen omvatten de beenkussens. De knieën zijn 90° gebogen.

**Bewegingsuitvoering:** bekken oprichten, lendenwervelkolom oprollen, knieën tot het bovenlichaam optillen en weer laten zakken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 16. Levantar las piernas flexionadas

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el asiento. Las manos agarran el reposapiernas. Las piernas están flexionadas en ángulo recto por las rodillas.

**Movimiento:** alzar la pelvis, enrollar las vértebras lumbares, levantar las rodillas hacia el tronco y volver a bajarlas.

**Músculos solicitados:** abdominales

### I 16. Sollevamento a gambe piegate

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sull'imbottitura di sostegno. Le mani afferrano l'appoggio per le gambe. Le gambe sono piegate a 90° a livello delle ginocchia.

**Esecuzione del movimento:** raddrizzare il bacino, arrotolare la colonna vertebrale (zona lombare), sollevare le ginocchia verso il busto e riabbassarle.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### PL 16. Unoszenie ugiętych nóg

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na plecach. Ręce obejmują uchwyty pod nogi. Nogi uginamy w kolanach pod kątem 90°.

**Wykonywanie ruchów:** unosimy miednicę, zwijamy lędźwiowy odcinek kręgosłupa, unosimy kolana do tułowia i ponownie opuszczamy.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### P 16. Elevação das pernas dobradas

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. Dobre os joelhos a 90°.

**Execução do movimento:** eleve a bacia, encurve a coluna lombar, levante os joelhos para o tronco e volte a baixá-los.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 16. Benløft med bøjede ben

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Tag fat i benstøtterne med hænderne Bøj knæene 90°.

**Øvelse:** Løft op i bækkenet, rund den nederste del af rygsøjlen, løft knæene op mod overkroppen og sænk dem igen.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 16. Zvedání pokrčených nohou

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Nohy pokrčeny v kolenou po úhlem 90°.

**Provedení pohybu:** Nadzvedněte pánev, přitáhněte bederní páteř, kolena zvedněte k horní části těla a opět spusťte zpět.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo



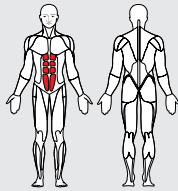


### D 17. Beckenheben

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Hüfte ist um 90° gebeugt, die Beine sind fast gestreckt und sind senkrecht.

**Bewegungsausführung:** Becken anheben und wieder senken. Beine dabei senkrecht halten.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### GB 17. Pelvis lift

**Starting position:** Lie down on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The hips are bent at 90°, the legs are almost stretched in the vertical position.

**Exercise:** Raise and lower the pelvis area. Keep the legs in the vertical position.

**Benefits:** Stomach muscles

### F 17. Lever de bassin

**Position initiale :** Allongez-vous, votre dos sur la planche capitonnée. Vos mains empoignent les manchons en mousse. La hanche est penchée à 90°, les jambes étant presque en extension et à la verticale.

**Mouvement :** Relevez vos jambes et le bassin légèrement. Fléchissez vos genoux et revenez ensuite en position initiale.

**Muscles sollicités :** Abdominaux

### NL 17. Bekken optillen

**Uitgangspositie:** ruglig op het steunkussen. De handen omvatten de beenkussens. De heupen bevinden zich in een hoek van 90°, de benen zijn bijna gestrekt en verticaal.

**Bewegingsuitvoering:** bekken optillen en weer laten zakken. Benen daarbij verticaal houden.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 17. Levantar la pelvis

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el asiento. Las manos agarran el reposapiernas. La cadera está flexionada en ángulo recto, las piernas están casi extendidas y en posición vertical.

**Movimiento:** levantar la pelvis y volverla a bajar. Mantener las piernas en posición vertical.

**Músculos solicitados:** abdominales



### I 17. Sollevamento del bacino

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sull'imbottitura di sostegno. Le mani afferrano l'appoggio per le gambe. Il bacino è piegato a 90°, le gambe sono quasi distese e in posizione verticale.

**Esecuzione del movimento:** sollevare il bacino e riabbassarlo tenendo contemporaneamente le gambe in posizione verticale.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### PL 17. Unoszenie miednicy

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na plecach. Dłonie obejmują uchwyt pod nogi. Uginamy biodra pod kątem 90°, nogi są prawie wyprostowane i wyciągnięte do pozycji pionowej.

**Wykonywanie ruchów:** unosimy miednicę i ponownie opuszczamy. Nogi trzymamy przy tym w pozycji pionowej.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### P 17. Elevação da bacia

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. Dobre os quadris a 90°, estique as pernas, mas não totalmente, e mantenha-as na vertical.

**Execução do movimento:** eleve e baixe a bacia. Mantenha as pernas na vertical.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 17. Bækkenløft

**Udgangstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Tag fat i benstøtterne med hænderne. Bøj hoften 90°, benene skal være svagt bøjede i lodret stilling.

**Øvelse:** Løft bækkenet og sænk det igen. Benene skal være lodrette.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 17. Zvedání pánve

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Kyčle ohnuty v úhlu 90°, nohy téměř nataženy a kolmo zvednuty.

**Provedení pohybu:** Zvedněte pánev a opět ji spusťte dolů. Nohy přitom držte kolmo.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo

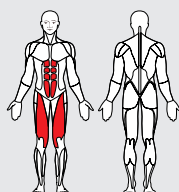


### D 18. Klappmesser mit gebeugten Beinen sitzend

**Ausgangsposition:** Sitz auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Hüft- und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Streckbewegung der Hüfte und der Kniegelenke. Danach beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



### GB 18. Bent legs, jack-knife, seated

**Starting position:** Sit down on top of the bench. The hands grasp the leg rest. The hip and knee joints are bent at a 90° angle.

**Exercise:** Stretching movement of the hips and knee joints. Then bend hips and knees back into starting position.

**Benefits:** Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

### F 18. Rabattement assis les jambes penchées

**Position initiale :** Assis sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les manchons capitonnés pour les jambes. Hanches et genoux fléchis à 90°

**Mouvement :** Étendre les hanches et les genoux. Flechir ensuite hanches et genou dans la position initiale.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux, muscles de flexion des hanches, muscles d'extension des jambes

### NL 18. Knipmes met gebogen benen zittend

**Uitgangspositie:** zitten op het steunkussen. De handen omvatten de beenkussens. De heupen en knieën zijn 90° gebogen.

**Bewegingsuitvoering:** strekbeweging van de heupen en knieën. Daarna de heupen en knieën terug in de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** buikspieren, heupbuigers, beenstrekkers

### E 18. Posición en navaja sentada con piernas flexionadas

**Posición inicial:** sentarse sobre el extremo del asiento. Las manos agarran el reposapiernas. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas en ángulo recto.

**Movimiento:** movimiento de extensión de la cadera y de las rodillas. Después la cadera y las rodillas se flexionan a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** abdominales, psoas-iliaco, cuádriceps



### I 18. Jack-knife con le gambe piegate da seduti

**Posizione di partenza:** sedersi sull'imbottitura di sostegno. Le mani afferrano l'appoggio per le gambe. Le articolazioni del bacino e delle gambe sono piegate a 90°.

**Esecuzione del movimento:** stirare il bacino e le ginocchia. Successivamente flettere il bacino e le ginocchia nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** addominali, flessori del bacino, estensori delle gambe

### PL 18. „Scyzoryk“ z ugiętymi nogami, z pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** siadamy na ławce. Dłonie obejmują uchwyty pod nogi. Biodra i kolana są ugięte pod kątem 90°.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy biodra i kolana. Następnie uginamy biodra i kolana do pozycji wyjściowej.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-łędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

### P 18. Abdominal com encolhimento de pernas, sentado

**Posição inicial:** sente-se na prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. Dobre os quadris e os joelhos num ângulo de 90°.

**Execução do movimento:** estique os quadris e os joelhos. De seguida, dobre os quadris e os joelhos, voltando à posição inicial.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

### DK 18. Jackknives med bøjede ben, siddende

**Udgangsstilling:** Sæt dig på bænken. Tag fat i benstøtterne med hænderne. Hofte og knæ er bøjet i en 90° vinkel.

**Øvelse:** Stræk ud i hofte og knæ. Bøj så hofte og knæ tilbage til udgangsstillingen.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

### CZ 18. Sklapovačky s pokrčenými nohama v sedu

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°.

**Provedení pohybu:** Protážení pánve a kolenních kloubů. Potom ohnutí pánve a kolen do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, napínače nohou

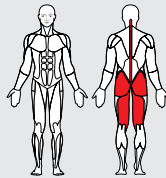


### D 19. Beinrückheben

**Ausgangsposition:** Bauchlage auf dem Auflagepolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Hände fassen das Auflagepolster. Hüfte und Beine sind gestreckt.

**Bewegungsausführung:** Senken und heben der Beine ergeben einen Bewegungszyklus.

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



### GB 19. Leg lifts, backwards

**Starting position:** Lie facing the bench. Level hips with the knee support. Grasp the board with both hands. Legs stretched.

**Exercise:** Raise the legs and then lower them again gently.

**Benefits:** Seat muscles, back extensors, leg flexors

### F 19. Relever les jambes

**Position initiale :** Couché, le ventre sur la planche, les hanches à hauteur du repose-genoux. Les mains empoignent la planche. Etendre hanches et jambes.

**Mouvement :** Baisser et lever les jambes forment un cycle de mouvements.

**Muscles sollicités :** Muscles des fesses, muscles d'extension du dos, muscles de flexion des jambes

### NL 19. Benen achterwaarts optillen

**Uitgangspositie:** buiklig op het steunkussen. De heupen bevinden zich ter hoogte van de kniesteunen. De handen omvatten het steunkussen. Heupen en benen zijn gestrekt.

**Bewegingsuitvoering:** optillen en laten zakken van de benen resulteren in een bewegingscyclus.

**Gebruikte spieren:** bilspieren, rugstrekkers, beenbuigers

### E 19. Levantar las piernas hacia atrás

**Posición inicial:** apoyarse boca abajo sobre el banco. La cadera se encuentra a la altura del reposapiernas. Las manos agarran el banco. La cadera y las piernas están extendidas.

**Movimiento:** bajar y subir las piernas constituye un movimiento cíclico.

**Músculos solicitados:** glúteos, sacro lumbar, flexor



### I 19. Sollevamento gambe

**Posizione di partenza:** distendersi con il ventre sull'imbottitura di sostegno. Il bacino si trova all'altezza del supporto per le ginocchia. Le mani afferrano l'imbottitura di sostegno. Il bacino e le gambe sono distesi.

**Esecuzione del movimento:** il sollevamento e l'abbassamento delle gambe formano un ciclo di movimento.

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura dei glutei, estensori del dorso, flessori delle gambe

### PL 19. Unoszenie nóg do tyłu

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na brzuchu. Biodra znajdują się na wysokości podpórki pod kolana. Dłonie obejmują ławkę. Biodra i nogi są wyprostowane.

**Wykonywanie ruchów:** cykl ruchów składa się z unoszenia i opuszczania nóg.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie pośladków, mięsień najszerzy grzbietu, mięsień dwugłowy uda

### P 19. Elevação das pernas, atrás

**Posição inicial:** deite-se de barriga para baixo sobre a prancha acolchoada, de maneira que os quadris fiquem ao nível do apoio para os joelhos. As mãos seguram na prancha acolchoada. Estique os quadris e as pernas.

**Execução do movimento:** baixe e eleve as pernas, formando um ciclo de movimentos.

**Músculos trabalhados:** músculos glúteos, músculo erector da espinha, músculos flexores das pernas

### DK 19. Benløft, bagud

**Udgangstilling:** Læg dig på maven på bænken. Hoften er på højde med knæstøtten. Tag fat i bænken med hænderne. Hofte og ben skal være strakte.

**Øvelse:** Sænk og løft benene igen.

**Muskler, der trænes:** Sædemuskler, rygstrækkere, benbøjere

### CZ 19. Zvedání nohou dozadu

**Výchozí poloha:** Poloha na břiše na polstrování lavice. Pánev umístěna ve výši podpěry kolen. Ruce se přidržují polstrování lavice. Pánev a nohy nataženy.

**Provedení pohybu:** Pokládání a zvedání nohou udává cyklus pohybu.

**Namáhané svalstvo:** Hýždňové svalstvo, zádové svalstvo, ohýbače nohou

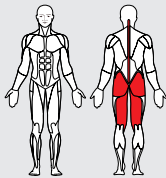


### D 20. Hüftstrecken aus der Bauchlage

**Ausgangsposition:** Bauchlage auf dem Auflagepolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Hände fassen das Auflagepolster. Hüft- und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Streckung der Hüfte und der Kniegelenke. Danach beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



### GB 20. Hip stretch, face down

**Starting position:** Lie facing the bench. Level hips with the knee support. Grasp the board with both hands. Hips and knees bent at 90°.

**Exercise:** Straighten hips and knees and bend again into the starting position.

**Benefits:** Seat muscles, back extensors, leg flexors

### F 20. Extension des hanches en partant du ventre

**Position initiale :** Couché, le ventre sur la planche, les hanches à hauteur du repose-genoux. Les mains empoignent la planche. Hanches et genoux forment un angle de 90°.

**Mouvement :** Étendre hanches et genoux, puis les plier pour les ramener dans la position de départ.

**Muscles sollicités :** Muscles des fesses, d'extension du dos, de flexion des jambes

### NL 20. Heupen strekken vanuit buiklig

**Uitgangspositie:** buiklig op het steunkussen. De heupen bevinden zich ter hoogte van de kniesteunen. De handen omvatten het steunkussen. Heupen en benen zijn in een hoek van 90° gebogen.

**Bewegingsuitvoering:** strekken van de heupen en knieën. Daarna de heupen en knieën terug in de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** bilspieren, rugstreckers, beenbuigers

### E 20. Estirar cadera en posición boca abajo

**Posición inicial:** boca abajo sobre el banco. La cadera se encuentra a la altura del reposapiernas. Las manos se agarran al banco. Las articulaciones de la cadera y de la rodilla están flexionadas en ángulo recto.

**Movimiento:** estiramiento de la articulación de la cadera y de las rodillas. Después se flexionan la cadera y las rodillas a la posición inicial

**Músculos solicitados:** glúteos, sacro lumbar, flexor



### I 20. Stiramento del bacino sul ventre

**Posizione di partenza:** distendersi con il ventre sull'imbottitura di sostegno. Il bacino si trova all'altezza del supporto per le ginocchia. Le mani afferrano l'imbottitura di sostegno. Le articolazioni del bacino e delle gambe sono piegate a 90°.

**Esecuzione del movimento:** stirare il bacino e le ginocchia. Successivamente flettere il bacino e le ginocchia nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura dei glutei, estensori del dorso, flessori delle gambe

### PL 20. Prostowanie bioder leżąc na brzuchu

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na brzuchu. Biodra znajdują się na wysokości podpórki pod kolana. Dłonie chwytają ławkę. Biodra i kolana są ugięte pod kątem 90°.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy biodra i kolana. Następnie uginamy biodra i kolana do pozycji wyjściowej

**Obciążone mięśnie:** mięśnie pośladków, mięsień najszerzy grzbietu, mięsień dwugłowy uda

### P 20. Extensão dos quadris, de barriga para baixo

**Posição inicial:** deite-se de barriga para baixo sobre a prancha acolchoada, de maneira que os quadris fiquem ao nível do apoio para os joelhos. As mãos seguram na prancha acolchoada. Dobre os quadris e os joelhos num ângulo de 90°.

**Execução do movimento:** estique os quadris e os joelhos. De seguida, dobre os quadris e os joelhos, voltando à posição inicial

**Músculos trabalhados:** músculos glúteos, músculo erector da espinha, músculos flexores das pernas

### DK 20. Hoftestræk, liggende på maven

**Udgangsstilling:** Læg dig på maven på bænken. Hoftene er på højde med knæstøtten. Tag fat i bænken med hænderne. Hofte og knæ er bøjet i en 90° vinkel.

**Øvelse:** Stræk hofte og knæ. Bøj så hofte og knæ tilbage til udgangsstillingen.

**Muskler, der trænes:** Sædemuskler, rygstrækkere, benenes bøjemuskler

### CZ 20. Protahování kyčlí z polohy na břichu

**Výchozí poloha:** Poloha na břiše na polstrování lavice. Pánevní umístěna ve výši podpěry kolen. Ruce se přidržují polstrování lavice. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°.

**Provedení pohybu:** Protahování pánve a kolenních kloubů. Potom ohnutí pánve a kolen do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Hýžďové svalstvo, záďové svalstvo, ohýbače nohou

<b>D</b>	Trainingstabelle	<b>S</b> Satzzahl	<b>W</b> Wiederholungen	<b>G</b> Gewicht (kg)
<b>GB</b>	Training table	<b>S</b> Number of sets	<b>W</b> Repetitions	<b>G</b> Weight (kg)
<b>F</b>	Tableau d'entraînement	<b>S</b> Nombre de séances	<b>W</b> Répétitions	<b>G</b> Poids (kg)
<b>NL</b>	Trainingstabel	<b>S</b> Aantal sets	<b>W</b> Herhalingen	<b>G</b> Gewicht (kg)
<b>E</b>	Tabla de entrenamiento	<b>S</b> Ciclos	<b>W</b> Repeticiones	<b>G</b> Peso (kg)
<b>I</b>	Tabella di addestramenti	<b>S</b> Numero di sedute	<b>W</b> Ripetizioni	<b>G</b> Peso (kg)
<b>PL</b>	Tabela treningowa	<b>S</b> Liczba serii	<b>W</b> Powtórzenia	<b>G</b> Waga (kg)
<b>P</b>	Tabela de treino	<b>S</b> Número de séries	<b>W</b> Repetições	<b>G</b> Peso (kg)
<b>DK</b>	Træningstabel	<b>S</b> Antal sæt	<b>W</b> Gentagelser	<b>G</b> Vægt (kg)
<b>CZ</b>	Tréninková tabulka	<b>S</b> Počet sad	<b>W</b> Opakování	<b>G</b> Zátěž (kg)

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.														Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum		
	<b>S</b>															
	<b>W</b>															
	<b>G</b>															
	<b>S</b>															
	<b>W</b>															
	<b>G</b>															
	<b>S</b>															
	<b>W</b>															
	<b>G</b>															
<b>S</b>																
<b>W</b>																
<b>G</b>																
<b>S</b>																
<b>W</b>																
<b>G</b>																
<b>S</b>																
<b>W</b>																
<b>G</b>																

06/11/FO/ST



**Sport-Tec**  
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0  
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de  
www.sport-tec.de