



Bedienungsanleitung



KETTLER Fitnesscenter Delta XL

Art.Nr.: 22416

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Kompaktstationen

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

KETTLER

Trainingsanleitung für Fitnesscenter DELTA XL

Art.-Nr.: 7707-900
und Zubehör 7465-060



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

D

GB

F

NL

S

E

I

CZ

RUS

PL



FREIZEIT MARKE KETTLER



Trainingsanleitung für Fitnesscenter DELTA XL

Das Fitnesscenter DELTA XL ist ein vielseitiges und multifunktionales Heim-sportgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnesstraining. 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. Bestücken oder entlasten Sie die Hantelbank nicht einseitig.
 6. Führen Sie alle Übungen zur Schonung der Gelenke niemals bis zur Bewegungsgrenze aus, d.h. keine vollständige Streckung und Beugung der Gelenke.
 7. Während der Belastungswiederholungen sollte die beanspruchte Muskulatur kontinuierlich in Spannung gehalten werden - trainieren Sie daher nicht bis zum Endanschlag des Gerätes, sondern leiten Sie die Umkehrphase jeweils kurz vorher ein.
 8. Auf einen geraden Rücken ist bei allen Übungen zu achten – eine Hohlkreuzbildung sowie Rundrücken sollten umgangen werden.
 9. 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.

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnesstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit dem Fitnesscenter DELTA XL gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Kurzdarstellung einiger Trainingsmethoden

Für das Fitnesstraining eignet sich die kraftausdauerorientierte Trainingsmethode. Dies bedeutet, daß Übungen mit leichten Gewichten (ca. 40-50% der individuellen "Maximalkraft"*) 15-20 mal wiederholt werden. Beim Bodybuilding (Muskelaufbautraining) werden die Übungen mit schweren Gewichten (ca. 60-80% der "Maximalkraft"*) 8-10 mal durchgeführt. Derart anstrengende Kräfteinsätze sind dem Anfänger jedoch nicht zu empfehlen.

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

Beispiele für die Trainingsplanung

Trainingsplan für Anfänger

Übung	1.-2. Woche		3.-4. Woche		5.-6. Woche	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

* S = Satz oder Serie

* Wdh = Anzahl der Wiederholungen

Trainingsplan für Fortgeschrittene

Übung	1.-4. Woche		5.-8. Woche	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Beginnen Sie Ihr Training stets mit Aufwärmübungen. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 Sekunden, und nutzen Sie die Pausen zu Lockerungs- und Dehnübungen.

Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrem Fitnesscenter DELTA XL und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw. Sie werden feststellen, daß ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

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

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 Lang- und Kurzhanteln sowie Hantelscheiben ist auf den korrekten Verschluß der Feststellringe/Klemmfedern zu achten. Die Langhantel darf auf der Ablage keinesfalls einseitig be- oder entlastet werden. Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte auf den Hantelablagestützen oder den Anschlägen.



Exercising instructions for fitness centre DELTA XL

The Fitness Centre DELTA XL weightlifting bench is a versatile multifunctional home-exercising 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 only such weights as can be managed 15 times 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. Do not increase or reduce the weight on one side of the bench only.
6. To avoid pressure on the joints, do not press to the limit of movement, i.e. do not stretch or bend the joints fully.
7. During the repeated exercising movements, the muscles should be kept continuously tense. Do not press to the limit of the unit's movement, but begin the reverse movement shortly before you reach the stop limit.
8. Keep your back straight during all movements. Do not bend your back too far backwards or forwards.
9. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power. For this reason, increase the load only slowly in the course of your exercise program.

Important

Before starting your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the Fitness Centre DELTA XL.

Training methods in brief

The endurance power training method is best suited for fitness training. This involves light weights (approx. 40-50 % of the user's maximum strength*) being repeated 15-20 times.

In body building (muscle formation), the exercises are carried out with heavy weights (approx. 60-80 % of the user's maximum strength*) and are repeated 8-10 times. Such strenuous exercises are not, however, to be recommended for newcomers.

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

Examples of training courses

Training course for beginners

Exercice	1st-2nd weeks		3rd-4th weeks		5th-6th weeks	
	S*	R*	S*	R*	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = number of series

*R = number of repetitions

Advanced training course

Exercice	1st-4th weeks		5th-8th weeks	
	S*	R*	S*	R*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Always begin a training session with a few warm-up exercises. After every set of exercising movements, carry out easy stretching and relaxing movements for around 60 seconds before beginning the next set. Exercise with your DELTA XL two or three times a week and extend your exercising activities as far as possible, e.g. by hiking, cycling, swimming etc. You will soon find that regular exercise will improve your general fitness and sense of wellbeing.

The schedule suggested above is intended for healthy persons only.

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. Moreover, the machine is intended only for use by adults.

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 the long and short weight bars with weight disks, ensure that the clamping rings and springs are correctly closed. Never increase or reduce the weight of the long bar on one side when it is in the support rests. Always keep it balanced. Avoid hard impacts of the weights on the rests or stops.

1. Eviter de travailler avec des haltères trop lourds si l'on est débutant.
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. Veiller à ce que le rythme de la respiration soit régulier: expirer quand on surmonte la résistance (phase concentrée), inspirer quand on relâche (phase excentrique). Eviter en tout cas la respiration entrecoupée.
4. Effectuer tous les mouvements avec régularité, sans -coups et rapidement.
5. Ne mettez ni retirez de charges unilatéralement sur le banc de haltères.
6. Pour ménager les articulations, ne jamais effectuer les exercices jusqu'à la limite de capacité des mouvements, c'est-à-dire ne pas étendre ni fléchir complètement les articulations.
7. Pendant les répétitions de l'entraînement, les muscles sollicités devraient rester continuellement en tension - ce qui signifie qu'il ne faut pas s'entraîner jusqu'à ce que l'appareil soit en butée, mais amorcer la phase de retour juste avant.
8. Dans tous les exercices, il faut veiller à ce que le dos reste droit et éviter qu'il ne se creuse ou s'arrondisse.
9. On ne doit jamais perdre de vue que les muscles et la force augmentent plus vite que ne s'adaptent les ligaments, les tendons et les articulations. Conclusion: n'augmenter la résistance que lentement et au fur et à mesure du processus d'entraînement.

Remarque importante:

Avant de commencer l'entraînement de condition, consultez votre médecin pour savoir si le travail avec le banc de haltères convient à votre condition physique ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

Bref exposé de quelques méthodes d'entraînement.

La méthode d'entraînement orientée vers la force et l'endurance, convient pour se maintenir en forme. Cela signifie 15 à 20 répétitions des exercices avec haltères légers (40 à 50 % de la "force maximale*" individuelle). Pour le bodybuilding (formation des muscles du corps), effectuer 8 à 10 fois les exercices avec des haltères lourds (de 60 à 80 % env. de la "force maximale*" individuelle). Des exercices aussi éprouvants que ceux-là ne sont cependant pas recommandés pour débutants.

*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

Programme d'entraînement pour débutants

Exercice	1re à 2e semaine		3e à 4e semaine		5e à 6e semaine	
	S*	R*	S*	R*	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = série

*R = nombre de répétitions

Programme d'entraînement poussé

Exercice	1e à 4e semaine		5e à 8e semaine	
	S*	R*	S*	R*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Il faut toujours commencer son entraînement par des exercices d'échauffement. Intercaler des pauses d'une minute après chaque cycle, pendant lesquelles on effectuera des mouvements de relâche et d'élongation. Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine sur votre DELTA XL et profitez de chaque occasion pour compléter votre programme, par ex. par longues promenades, tours à bicyclette, natation etc. On constatera bientôt que l'entraînement régulier augmente la condition et le bien-être.

Les consignes d'entraînement ci dessus et ci-apres ne sont recommandées qu'aux personnes bien portantes.

F

Mode d'emploi pour l'utilisation du banc de musculation DELTA XL.

Le banc DELTA XL est un appareil de gymnastique pour la maison, polyvalent et multifonctionnel pour l'entraînement optimal de la condition et de la force. 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:

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 nature 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 longs ou courts, s'assurer de la fixation correcte des bagues de serrage. Ne pas délester ni charger d'un seul côté l'haltère long qui repose sur les repose-barre. Après avoir déposé l'haltère long sur les supports, mettre les goupilles de sécurité en place. Eviter de laisser tomber violemment les poids sur les repose-barre et les supports.

Verkorte voorbeelden van enige trainingsmethoden

Voor de fitnesstraining is de aan de kracht / het uithoudingsvermogen gerelateerde training de beste. Dit betekent, dat oefeningen met lichte gewichten (ca 40 à 50 % van de individuele maximale kracht*) 15 à 20 maal herhaald worden. Bij Bodybuilding (spieropbouwtraining) worden de oefeningen met zware gewichten (ca 60 à 80 % van de individuele maximale kracht *) 8 à 10 maal herhaald. Dergelijke inspannende krachttrainingen dient u als beginner te vermijden.

*Individuele maximale kracht: hierbij wordt de persoonlijke kracht bedoeld die u op moet brengen om een zwaar gewicht minstens 1 maal omhoog te brengen.

Voorbeelden van de trainingsschema's

Trainingsschema voor beginners

Oefening	1e en 2e week		3e en 4e week		5e en 6e week	
	S*	H*	S*	H*	S*	H*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = set of serie

*H = aantal herhalingen van een oefenbeweging

Trainingsschema voor gevorderden

Oefening	1e t/m 4e week		5e t/m 8e week	
	S*	H*	S*	H*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Begin uw training steeds met opwarmoefeningen. Pauzeer gedurende de training na iedere oefening ca. 60 seconden en benut de pauze voor rek- en strekoefeningen. Traint u 2-3 keer per week met de DELTA XL en benut elke gelegenheid om uw training aan te vullen, bijvoorbeeld door uitgebreide wandelingen, fietsen, zwemmen. U zult merken dat door regelmatig trainen uw fitheid en conditie op zeer korte termijn zullen verbeteren.

Bovengenoemde trainingsadviezen zijn alleen voor gezonde mensen bedoeld.

Waarschuwing!

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventuele gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.

Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid tot gevolg hebben. Laat voorafgaande aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met het apparaat voor u geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn. Boven- en ondergenoemde trainingsadviezen zijn alleen bestemd voor gezonde personen.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed, daar het voornamelijk voor volwassenen werd ontworpen. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen bij de omgang met het apparaat kunnen situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u kinderen toch tot het apparaat toelaat, dan dienen ze onder toezicht te zijn en op een juist gebruik gewezen te worden.

De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat het trainingsmechanisme niet in werking wordt gesteld vóórdat de totale montage heeft plaatsgevonden. Bij regelmatige training verdient het aanbeveling iedere één of twee maanden een controle van alle onderdelen, vooral van de schroefbevestigingen, uit te voeren. Om het bij de constructie voorziene veiligheidsniveau van het toestel te waarborgen, zal het gebruik van het toestel bij de eerste tekenen van slijtage moeten worden onderbroken en de versleten onderdelen door nieuwe worden vervangen.

Bij het omgaan met de lange of korte halter en de halterschijven dient op een correcte sluiting van de verstelingen/klemveren te worden gelet. De lange halterstang mag op de haltersteun in geen geval eenzijdig be- of ontlast worden. Vermijd hard afleggen van de gewichten op de haltersteun.

NL

Trainingshandleiding voor het Fitnesscenter DELTA XL

Het Fitnesscenter DELTA XL is een veelzijdige en multifunctionele machine voor een optimale fitnesstraining. Voor een verantwoorde training zijn er echter enige punten waar rekening mee gehouden dient te worden:

1. Vermijd als beginner een training met veel te zware gewichten.
 2. Gebruik bij de eerste trainingen slechts zoveel gewicht dat uw ademhaling gelijkmatig blijft.
 3. Belangrijk is een regelmatige ademhaling: adem bij inspanning uit, bij ontspanning in. Vermijd een geforceerde ademhaling.
 4. Voer de oefeningen rustig en gelijkmatig uit.
 5. Belast of ontlast de halterbank nooit eenzijdig.
 6. Voer, ter voorkoming van gewrichtsklachten de oefeningen nooit tot aan uw bewegingsgrenzen uit, d.w.z. strek of buig uw gewrichten niet volledig.
 7. Tijdens de training moeten de betreffende spieren voortdurend onder spanning gehouden worden, ga daarom niet tot het uiterste maar laat de terugbeweging kort daarvoor beginnen.
 8. U dient er op te letten dat bij alle oefeningen met een rechte rug getraind wordt, dus een holle of kromme rug moet te allen tijde vermeden worden.
 9. Bedenk steeds dat uw spierstelsel en kracht sneller toenemen dan dat uw gewrichten, gewrichtskapsel en pezen zich aanpassen.
- Conclusie: voer de weerstand in de loop van de trainingen langzaam op.

Belangrijk:

Raadpleeg voorafgaande aan de training met het Fitnesscenter DELTA XL uw huisarts, om na te gaan of training met de DELTA XL voor u medisch verantwoord is. Dit onderzoek behoort een basis te zijn voor een goede opbouw van uw trainingsprogramma.

S

Träningsanvisning för hem-gym DELTA XL

Hem-gym DELTA XL är ett mångsidigt och funktionellt hemmaträningsredskap för en optimal, styrkebetonad konditionsträning. Det är därför viktigt för resultatet som Du förväntar Dig av träningen att Du beaktar följande punkter:

1. Träna ej med för tunga vikter om Du är nybörjare.
2. Använd under de första träningspassen endast sådana vikter som Du kan klara 15 repetitioner med.
3. Se till att Du har en jämn andningsrytm: andas ut i belastningsfasen (koncentrisk fasen) och andas in i avlastningsfasen (excentrisk fasen). Stötandans ej.
4. Utför övningarna i ett lugnt och jämt tempo. Undvik ryck och häftiga rörelser.
5. Se till att inte lägga på eller ta bort vikter så att bänken blir ojämnt belastad.
6. Utför övningarna på ett sätt som inte belastar lederna maximalt, dvs lederna ska inte sträckas eller böjas fullt ut.
7. Under repetitioner bör den belastade muskulaturen hållas spänd hela tiden. Därför bör Du inte utföra övningen ända fram till redskapets stopp, det är bättre att börja med returfasen strax före anslaget.
8. Se till att hålla ryggen rak, dvs. svanka inte med ryggen eller böj ryggen för mycket.
9. Tänk på att musklernas omfång och Din prestationsförmåga ökar i snabbare takt än anpassningen av ledband, senor och leder. Facit: Genomför Ditt träningsprogram med långsamt ökande belastning.

OBS!

Innan Du påbörjar träningen bör Du kontrollera Ditt hälsotillstånd hos läkare, så att inga hinder föreligger för träning med redskapet. Utgå från läkarens bedömning när Du lägger upp träningsprogrammet.

Kortfattad presentation av några träningsmetoder

Skall man styrketräna är det lämpligt med en träningsmetod som ger bättre uthållighet. Detta betyder att övningar med lätta vikter (ca 40-50% av individuell "max-kraft"*) upprepas 15-20 gånger. Vid body-building (muskeluppbyggnad) genomförs övningarna med tunga vikter (ca 60-80 % av individuell "max-kraft"*) 8-10 gånger. Sådana kraftanstängningar rekommenderas dock ej för nybörjare.

*Med "Max-kraft" menas här den maximala personliga prestandan som kan uppnås vid ett orka med en övning med tung viktbelastning.

Exempel träningschema

Träningschema för nybörjare

Övning	Vecka 1-2		Vecka 3-4		Vecka 5-6	
	O*	U*	O*	U*	O*	U*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*O = omgång

*U = antal uppreningar

Träningschema för vana utövare

Övning	Vecka 1-4		Vecka 5-8	
	S*	R*	S*	R*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Börja varje träningspass med uppvärmning. Gör ett uppehåll av ca 60 sekunder mellan varje övningsomgång och använd tiden till uppmjukning och tämjning.

Träna 2-3 gånger per vecka med DELTA XL och komplettera gärna träningen med t.ex. långa promenader, cykelturer, simning osv. Du kommer snart att märka att en regelbunden träning förbättrar Din kondition betydligt och att Du därför också mår mycket bättre.

Ovan nämnda och följande övningsexempel rekommenderas endast för fullt friska personer.

Observera!

Detta träningsredskap är utvecklat efter de senaste kraven, vad beträffar säkerhet och konstruktion. Delar som kan orsaka eventuella skador är väl skyddade.

Felaktig och överdriven träning kan medföra oönskade hälsorisker. Innan Du påbörjar träningen bör Du kontrollera Ditt hälsotillstånd hos läkare så att inga hinder föreligger för Din träning med ett redskap. Utgå från läkarens bedömning när Du lägger upp Ditt program. Detta träningsredskap inget leksak för barn. Se därför till att detta redskap förvaras på ett tryggsätt. Ett barns nyfikenhet samt lekbegär måste därför ovillkorligen hållas i minnet för undvikande av olyckor. Tillverkaren av detta redskap kan ej ställas till ansvar för otillbörligt användande.

Redskapet monteras efter noggrann beskriven monteringsanvisning. Se till innan ni använder detta träningsredskap, att föreskriven montageanvisning har utförts med speciell noggrannhet.

Vid regelbunden användning av redskapet, rekommenderas en kontroll av diverse delar, i synnerhet skruvar ca. en gång i månaden. För att upprätthålla den konstruktivt fastlagda säkerhetsnivån måste redskapet tas ur bruk om någon detalj skulle uppvisa fel på grund av slitage. Först efter att den defekta detaljen bytts ut får redskapet användas på nytt.

Vid hanteringen av skivstång och hantlar och deras vikter ska Du alltid se till att vikten fixeras ordentligt med klämfjädern/låsringen. Lägg inte på eller ta bort vikter från skivstången så att den blir ojämnt belastad. Se till att vikterna inte sätts ner för hårt.

E

Instrucciones de entrenamiento para el centro de fitness DELTA XL

El centro de fitness DELTA XL es un aparato de gimnasia para el hogar polifacético y multifuncional, apropiado para un entrenamiento óptimo de condición y fuerza. Para efectuar un entrenamiento valioso para la salud, hay que observar imprescindiblemente ciertos puntos que les exponemos en breve a continuación:

1. Evite como principiante un entrenamiento con grandes pesos.
2. Use en las primeras unidades de entrenamiento pesos que pueda alzar 15 veces sin angustia respiratoria.
3. Observe un ritmo respiratorio regular: aspirar al sobrepasar la resistencia (fase concéntrica), inspirar al ceder (fase excéntrica). Evitar en todo caso la respiración entrecortada.
4. Ejecute todos los movimientos de forma uniforme. No los ejecute de golpe o rápidamente.
5. No cargar ni descargar el peso del banco de un sólo lado.
6. Para cuidar las articulaciones, no ejecute jamás los ejercicios hasta el límite de la capacidad de movimientos, es decir, no estirar ni flexionar las articulaciones por completo.
7. Durante las repeticiones de los entrenamientos se debiera de mantener la musculatura continuamente en tensión - por lo tanto, no lleve los movimientos hasta el tope del aparato; inicie la fase de retorno brevemente antes de llegar a él.
8. Mantenga recta la espalda en todos los ejercicios. Evite tanto el mantener ahuecada la espalda como el mantenerla curvada.
9. Tenga presente que su musculatura y su fuerza aumentan de forma más rápida que la acomodación de sus ligamentos, tendones y articulaciones. Resumiendo: Aumentar la resistencia sólo lentamente durante el transcurso del proceso de entrenamiento.

Indicación importante:

Antes de comenzar con el entrenamiento consulte con su médico si su estado de salud es apropiado para el entrenamiento con DELTA XL. El diagnóstico médico debiera de ser la base para la programación de su entrenamiento de condición.

Breve exposición de unos métodos de entrenamiento

Para el entrenamiento de formación física es apropiado el método de entrenamiento orientado a la constancia de fuerza. Esto significa que los ejercicios con pesos ligeros (aproximadamente 40 a 50 % de la "fuerza máxima*" individual) pueden ser repetidos de 15 a 20 veces. En el "Bodybuilding" (entrenamiento para la conformación de los músculos) se ejecutan con pesos pesados (aproximadamente 60 a 80 % de la "fuerza máxima*" individual) de 8 a 10 veces. Esta aplicación agotadora de fuerza no es recomendable para el principiante.

*Por fuerza máxima se entiende la capacidad de fuerza personal que puede ser movilizadora para levantar un peso una vez.

Tiempo para el desarrollo del entrenamiento

Plan de entrenamiento para principiantes Plan de entrenamiento para avanzados

Ejercicio	1a.-2a. semana		3a.- 4a. semana		5a.- 6a. semana	
	S*	R*	S*	R*	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S* = Serie
R* = Repetición

Ejercicio	1a.- 4a. semana		5a.- 8a. semana	
	S*	R*	S*	R*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Comience su entrenamiento siempre con ejercicios de calentamiento. Descanse durante el entrenamiento después de cada ciclo durante un minuto aproximadamente y aproveche estos descansos para efectuar ejercicios de relajamiento y de elongación. Entrene de 2 a 3 veces por semana con DELTA XL y aproveche la oportunidad para complementar su entrenamiento, como por ejemplo: con largas caminatas, montando en bicicleta, nadando etc. Usted comprobará que con un entrenamiento regular, mejorará rápidamente su condición y su bienestar.

Las indicaciones arriba mencionadas y las siguientes se recomiendan sólo para personas sanas.

¡Advertencia!

Usted entrena con un aparato que ha sido construido según los últimos conocimientos técnicos de seguridad. Los posibles focos de peligro, que pudiesen producir heridas, han sido evitados de la mejor forma posible y asegurados. El aparato está concebido exclusivamente para adultos.

Un entrenamiento erróneo o exagerado puede dañar su salud. Antes de iniciar el entrenamiento de fitness, consulte con su médico sobre si es vd. apto para el entrenamiento con la máquina. El dictamen médico deberá ser la base para el esquema del programa de entrenamiento.

El aparato no es apropiado como juguete, por ningún motivo. Considere, de todas formas, que, debido al instinto natural de juego o al temperamento de los niños, al usar el aparato, pueden surgir situaciones y peligros imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si usted le permite el uso del aparato a los niños, debiera de explicarles el uso correcto del aparato y debiera de vigilarlos.

El montaje del aparato tiene que efectuarse de forma muy meticulosa y por una persona adulta. Asegúrese de que no se comience con el entrenamiento hasta que el aparato no esté montado por completo.

En caso de entrenamiento regular recomendamos controlar una vez cada mes o cada dos meses todas las piezas así como los elementos de fijación en especial los tornillos, los bulones, los pasadores y las fijaciones de las cuerdas (cables). Para mantener el nivel de seguridad constructivo del aparato. Tiene que reponer las piezas defectuosas inmediatamente.

En el caso de entrenar con pesas cortas y largas o con los discos de las pesas hay que prestar especial atención que la rosca sujetadora esté bien cerrada. Las pesas largas, en el sostén para las mismas, no deben ser nunca cargadas o descargadas de un sólo lado. Evite depositar con fuerza las pesas en el sostén.

Istruzioni d'allenamento col Fitnesscenter DELTA XL

Il Fitnesscenter DELTA XL è un attrezzo sportivo per l'allenamento in casa versatile e multifunzionale per un ottimo allenamento di formazione fisica, con sollecitazione della forza. Per un allenamento sano e valido bisogna osservare assolutamente alcuni punti che Vi illustreremo qui di seguito:

1. Da principiante evitare un allenamento con pesi troppo pesanti.
 2. Nelle prime unità di allenamento servirsi di pesi che si possono usare 15 volte senza affaticare il respiro.
 3. Provvedere a un ritmo respiratorio regolare; espirare nel superamento della resistenza (fase concentrica), inspirare nella cessione (fase eccentrica). Evitare assolutamente di affannarsi.
 4. Eseguite tutti i movimenti uniformemente, senza fare movimenti bruschi né veloci.
 5. Il caricamento o l'alleggerimento della panca con manubrio non deve essere fatto unilateralmente.
 6. Eseguite gli esercizi risparmiando le articolazioni, non arrivate mai fino al limite del movimento, cioè non fate uno stiramento e una flessione completi delle articolazioni.
 7. Durante le ripetizioni di allenamento, i muscoli attivati si dovrebbero tenere continuamente tesi - quindi non allenatevi fino all'arresto dell'attrezzo ma avviate poco prima la fase di ritorno.
 8. In tutti gli esercizi cercate di tenere sempre la schiena dritta ed evitare la formazione di una schiena cava o rotonda.
 9. Non dimenticate che lo sviluppo della Vostra muscolatura e della Vostra forza è più rapido degli adattamenti dei Vostri legamenti, tendini e le Vostre articolazioni
- Conclusione: aumentare gradatamente la resistenza nel continuo processo di allenamento.

Indicazione importante

Lasciate che sia il vostro medico di famiglia a verificare che le vostre condizioni di salute siano idonee all'allenamento con il fitnesscenter DELTA XL, prima di iniziare gli esercizi di fitness. La diagnosi media sarà una base per l'impostazione del Vostro programma di allenamento.

Breve descrizione di alcuni metodi di allenamento

Per l'allenamento con questo attrezzo si adatta il metodo di allenamento costante volto allo sviluppo della forza. Il che significa che gli esercizi con pesi leggeri (ca. 40-50 % della "forza massima*" individuale) devono essere ripetuti 15-20 volte.

Nel bodybuilding (allenamento per la formazione dei muscoli) gli esercizi vengono eseguiti 8-10 volte con pesi elevati (ca. 60-80% della "forza massima*" individuale). Tali impieghi di forza faticosi non sono però da raccomandare al principiante.

*Per "forza massima" qui s'intende l'espressione della forza massima personale che viene impiegata per sollevare una volta un peso elevato.

Esempi per un piano di allenamento

Piano di allenamento per principianti

Piano di allenamento per avanzati

Esercizio	1.-2. settimana		3.-4. settimana		5.-6. settimana	
	S*	No.R.*	S*	No.R.*	S*	No.R.*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = gioco o serie
*No.R. = numero delle ripetizioni

Esercizio	1.-4. settimana		5.-8. settimana	
	S*	No.R.*	S*	No.R.*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Iniziate il Vostro allenamento con esercizi di riscaldamento. Durante l'allenamento fate una pausa di 60 secondi dopo ogni fase e utilizzate le pause per fare esercizi di rilassamento e di stiramento.

Allenatevi due, tre volte la settimana con la vostra DELTA XL e sfruttate ogni occasione propizia per completare il vostro programma d'allenamento, ad esempio con lunghe passeggiate, bicicletta, nuoto, ecc. Consterete così che un allenamento regolare migliora le Vostre condizioni e il Vostro benessere fisico.

Le succitate istruzioni per l'allenamento si raccomandano solo per persone sane.

Avviso importante!

Vi state allenando con un attrezzo che dal punto di vista della sicurezza tecnica è stato costruito secondo gli ultimi ritrovati. I punti pericolosi che possono produrre ferite sono stati evitati e assicurati quanto più possibile. L'attrezzo non è affatto ideato per giocare ma principalmente è costruito per adulti.

Un allenamento erroneo o esagerato può compromettere la salute. Prima di cominciare l'allenamento cercate di assicurarvi presso il Vostro medico che le Vostre condizioni fisiche siano adatte per l'allenamento con apparecchio. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per il concepimento del Vostro programma di allenamento.

Fate attenzione però che con il bisogno naturale del gioco e del temperamento, tipici dei bambini, nel maneggio dell'attrezzo possono prodursi situazioni imprevedibili e pericoli, che escludono una responsabilità da parte del costruttore. Se fate avvicinare i bambini all'attrezzo, dovete spiegare loro l'utilizzazione corretta e sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito da una persona adulta. Fate in modo che l'allenamento non cominci prima del regolare montaggio.

Nel caso di allenamento regolare Vi consigliamo di controllare ogni mese o ogni due mesi le parti dell'attrezzo come anche gli elementi di fissaggio, particolarmente le viti, i bulloni e i fissaggio della corda. Per garantire il livello di sicurezza garantito dal progetto dell'attrezzo, è necessario vietarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

Durante gli esercizi di rotazione con manubri lunghi o corti e con dischi del manubrio, bisogna controllare che gli anelli e le molle di fissaggio siano ben serrati. Il manubrio lungo, quando è appoggiato, non può mai essere caricato o alleggerito da una parte sola. Evitate urti dei pesi sui supporti del manubrio o sui fermi.

Důležitá rada

Dříve, než zahájíme kondiční trénink na Fitnesscentru DELTA XL, poradte se s Vaším domácím lékařem, zda jste pro trénink na tomto zařízení pro zdravotní stránce způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Krátké pojednání o některých tréninkových metodách.

Pro kondiční trénink se hodí metoda orientovaná na silovou výdrž. To znamená, že je třeba opakovat cviky s lehkými zátěžemi 15 až 20 krát. Lehkou zátěž se zde rozumí zhruba 40 až 50% maximální individuální síly. Tato maximální síla je zátěž, kterou člověk může zvládnout pouze jedenkrát.

Pro trénink posilovací, tedy kulturistický se provádějí cviky 8 až 10 krát se zátěžemi těžkými. Takovými těžkými zátěžemi se rozumí 60 až 80% maximální síly individuální / viz. Předchozí odstavec /. Tento silový typ tréningu se však začátečníkovi nedoporučuje.

Příklady plánování tréninku.

Tréninkový plán pro začátečníky

Cvičení	1.-2. Týden		3.-4. Týden		5.-6. Týden	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = série

*Wdh = počet opakování

Tréninkový plán pro pokročilé

Cvičení	1.-4. Týden		5.-8. Týden	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Trénink zahajujte vždy s rozehřívacími cviky. Po každé serii v průběhu tréninku dělejte zhruba 60 vteřinové přestávky a tyto využijte pro provádění uvolňovacích resp. protanovacích cviků.

Na fitnesscentru DELTA XL trénujete 2-3x týdně a využijte každé příležitosti obohatit Váš trénink o vycházky, jízdu na kole, plavání atp. Zjistíte, že se při pravidelném tréninku skotečně velmi brzy zlepši Vaše kondice a pocit fyzické pohody.

Výše uvedené tréninkové pokyny se doporučují pouze zdravým osobám.

Bezpečnostní pokyny !

Budete trénovat na přístroji, který byl zkonstruován s přihlédnutím k nejnovějším bezpečnostně technickým poznatkům. Místa, na kterých by hrozilo nebezpečí Orazo, jsou co nejvíce vyloučena, a pokud se přece vyskytnou, pak jsou co nejlépe zabezpečena. Přístroj je koncipován výhradně pro používání dospělými osobami. Nesprávný, nebo nepřiměřený trénink může vést k poškození zdraví. Před jeho zahájením se proto nechte prohlédnout Vaším domácím lékařem, který zjistí, zda jste pro předpokládanou tělesnou zátěž způsobilí. Lékařský nález by pak měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Tento posilovací stroj není v žádném případě vhodný jako hračka. Mějte na paměti, že v důsledku přirozené hravosti a temperamentu dětí, může při jejich zacházení s přístrojem dojít k nepředvídatelným situacím a nebezpečím, za která výrobce nenese odpovědnost. Pokud dětem přesto přístup k nářadí umožníte, musíte je poučit o správném zacházení a děti musíte mít neustále pod dohledem.

Montáž přístroje musí být provedena velmi pečlivě a to dospělou osobou. Zabezpečte, aby se na stroji nezačalo trénovat dříve, než bude zcela a řádně ukončena jeho montáž. Při pravidelném tréninkovém provozu, doporučujeme provádět každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech součástí stroje, jakož i upevňovacích prvků, zejména šroubů a svorníků.

Aby byla zachována stálá úroveň bezpečného používání přístroje tak, jak vyplývá z jeho konstrukce, je nutno v případě poškození nebo opoždění některé součástky, celý přístroj odstavit a příslušný díl okamžitě vyměnit.

Při manipulaci s dlouhými a krátkými činkami je třeba dbát na správné uzavření pomocí jisticích činkových kroužků / prežin. Činka s dlouhou tyčí uložená ve stojanech nesmí být v žádném případě jednostranně zatěžována nebo odlehčována. Vyvarujte se tvrdým nárazům činek nebo závaží do odkládacích vidlic.

CZ Tréninkový návod pro Fitnesscenter DELTA XL

Činková lavice je mnohostranným DELTA XL a víceúčelovým sportovním zařízením do domácnosti, při kterém je kladen důraz na optimální, silově orientované kondiční trénování. Má-li být ale tento trénink pro zdravotní hodnotný, je třeba dbát některých bodů, které Vám chceme krátce popsat:

1. Jako začátečník se vyhybejte trénování s příliš těžkými zátěžemi.
2. Při prvních tréninkových dávkách použijte pouze takové zátěže které můžete zvládnout 15x bez křečovitého dýchání.
3. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání, při překonávání zátěže / t.j. ve fázi silové koncentrace/ - výdech, při uvolňování / t.j. ve fázi excentrické/ pak nádech. Bezpodmínečně zamezte křečovitému a trhavému dýchání.
4. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně a ne trhavě nebo rychle.
5. Na činkovou tyč přidávejte nebo z ní ubírejte zátěž tak, aby nedošlo k jednostrannému zatížení resp. odtížení.
6. Aby jste si chránili Vaše klouby, provádějte všechny pohyby tak, aby nebylo dosahováno krajní hranice pohybu t.j. nikdy až do naprostého natažení nebo ohnutí kloubů.
7. V případě opakovaného zatěžování je třeba příslušné svalstvo udržovat v trvalém napnutí. Proto netrénujte až do okamžiku dosažení konečné polohy zátěže na přístroji, kdy se tato dostane mimo silový stav, ale krátce předtím proveďte návratnou fázi příslušného cviku.
8. Při všech cvicích je třeba dbát na rovná záda, zamezte vytvoření zad vyduťých nebo ohnutých.
9. Mějte na paměti, že Vaše svalstvo a Vaše síla budou přibývat rychleji, než se tomu přizpůsobí vazivo, šlachy a klouby. Závěr : Silový účinek zátěže stupňujte v průběhu tréninků pouze jen zvolna.

DELTA XL представляет собой многофункциональный тренажер для спортивных занятий дома с акцентом на силовую тренировку и развитие мышц. Чтобы получить пользу от занятий на тренажере DELTA XL, прочитайте и всегда следуйте приведенным ниже инструкциям:

1. Начинающим не следует тренироваться с большими отягощениями.
2. В первые тренировки используйте отягощения, которые Вы в состоянии поднять не менее 15 раз без задержки дыхания.
3. Дышите ровно: выполняйте выдох при преодолении отягощения (концентрическая фаза) и вдох - опуская отягощения (эксцентрическая фаза).
4. Выполняйте движения плавно, без рывков.
5. Не изменяйте нагрузку только с одной стороны. Нагрузка должна распределяться равномерно с обеих сторон грифа.
6. Чтобы предохранить суставы, не выполняйте упражнения с полной амплитудой, не сгибайте и не разгибайте суставы до упора
7. Во время выполнения повторяющихся упражнений мышцы должны быть постоянно напряжены. Не выполняйте упражнения с полной амплитудой, начинайте обратное движение, немного не доходя до конечной точки.
8. Во время выполнения упражнений держите спину прямо. Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад.
9. Помните, что суставы развиваются не так быстро, как мышцы. Поэтому увеличивайте нагрузку постепенно.

Внимание!

До начала тренировки, обязательно проконсультируйтесь у вашего доктора, что вы можете заниматься на данном тренажере. Тренируйтесь в соответствии с рекомендациями врача.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка на выносливость лучше всего подходит для занятий по поддержанию хорошей физической формы. Для этого используйте небольшие отягощения (приблизительно 40-50% от Вашей максимальной силы*) по 15-20 раз.

Для наращивания мышечной массы (культуризма) упражнения следует выполнять с большими отягощениями (приблизительно 60-80% от Вашей максимальной силы*) по 8-10 раз. Однако такие тяжелые тренировки не рекомендуются начинающим.

* Максимальная сила - наибольший вес, который Вы в состоянии однократно преодолеть.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Программа для начинающих

Упр.	1-я - 2-я недели		3-я - 4-я недели		5-я - 6-я недели	
	П	Д	П	Д	П	Д
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

П - число подходов
Д - число движений в каждом подходе

Программа для подготовленных

Упр.	1-я - 4-я недели		5-я - 8-я недели	
	П	Д	П	Д
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Всегда начинайте тренировку с разминки. После каждого сета в течение 1 минуты необходимо выполнять легкие упражнения на растяжение и расслабление. Тренируйтесь на тренажере 2 или 3 раза в неделю, сочетая эти занятия с пешими или велосипедными прогулками, плаванием и т.д. Вы скоро почувствуете, как регулярные тренировки улучшают Ваши физическую форму и самочувствие.

Тренировочные программы, указанные выше, предназначены исключительно для здоровых лиц.

Меры предосторожности

Вы используете тренажер, который создан в соответствии с новейшими нормами безопасности. Он предназначен только для взрослых.

Неправильно проводимые или чрезмерные занятия могут нанести вред Вашему здоровью. До начала занятий рекомендуется пройти консультацию у врача. В выборе тренировочных программ Вы должны руководствоваться заключением врача.

Помните, что тренажер это не игрушка. Не позволяйте детям играть с тренажером, они непредсказуемы и могут создавать опасные ситуации, за которые производитель не несет ответственности. Если Вы все же позволяете детям заниматься на тренажере - научите их правильно пользоваться устройством и присматривайте за их занятиями.

Сборка должна производиться взрослым, до ее окончания тренажер использовать нельзя.

При регулярных занятиях рекомендуется проверять исправность всех деталей (особенно винтов, гаек, болтов и тросов) каждые 1-2 месяца. Изношенные детали немедленно заменяйте - так Вы сохраните высокий уровень безопасности тренажера.

Следите, чтобы веса на гантелях и штангах были зафиксированы замками. Со штанги, лежащей на стойке, нельзя снимать веса только с одной стороны. Опустив штангу на стойку, немедленно зафиксируйте ее. Осторожно, не роняя, добавляйте веса и опускайте штангу на стойки.

Siłownia DELTA XL jest wielofunkcyjnym urządzeniem przeznaczonym do optymalnego treningu sprawnościowego. Aby trening był wartościowy pod względem zdrowotnym, należy koniecznie przestrzegać kilku zasad, które chcielibyśmy Państwu krótko przedstawiać:

1. Początkujący powinni unikać treningu ze zbyt dużymi ciężarami.
2. Przez pierwsze jednostki treningowe należy używać tylko takich obciążeń, które mogą Państwo pokonać 15 razy bez oddechu partego.
3. Proszę pamiętać o regularnym rytmie oddechu: przy pokonywaniu oporu (faza koncentryczna) wydech, przy ustępowaniu (faza ekscentryczna) wdech. Koniecznie unikać oddechu partego.
4. Proszę wszystkie ruchy wykonywać miarowo, ani gwałtownie ani szybko.
5. Aby chronić stawy, nie należy nigdy ćwiczyć do granicy ruchu, tzn. żadnego pełnego wyprostowania, ani pełnego zginania stawów.
6. W czasie powtarzania obciążenia, aktywne mięśnie powinny być stale utrzymywane w napięciu - dlatego nie należy trenować aż do zderzaka krańcowego urządzenia, lecz krótko przed tym rozpocząć fazę zwrotną.
7. Przy każdym ćwiczeniu należy pamiętać o wyprostowanych plecach - należy unikać zaokrąglonych i wklęsłych pleców.
8. Proszę stale pamiętać o tym, że Państwa mięśnie i siła przybierają szybciej niż możliwości dopasowania się Państwa ścięgien, stawów i węzłów. Rada: Wielkość obciążenia kolejnych treningów należy podnosić stopniowo.

Ważna wskazówka:

Przed podjęciem treningu należy skonsultować z lekarzem rodzinnym, czy względy zdrowotne pozwalają Państwu na trening na siłowni DELTA XL. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania treningu. Powyższe wskazówki treningowe dotyczą wyłącznie osób zdrowych.

Krótką prezentacją niektórych metod treningowych

Do treningu sprawnościowego nadaje się metoda ukierunkowana na wytrzymałość. Oznacza to, że ćwiczenia (ca 40- 50% indywidualnej "siły max") są powtarzane 15-20 razy.

W przypadku Body buildingu (trening rozbudowujący mięśnie), ćwiczenia z dużymi obciążeniami (ca 60-80% "max siły") przeprowadzane są 8-10 razy.

Takich wyczerpujących nakładów siły nie poleca się początkującym.

Przykłady zaplanowania treningu

Plan treningu dla początkujących

Ćwiczenie	1.-2. tydzień		3.-4. tydzień		5.-6. tydzień	
	*S	*Wdh	*S	*Wdh	*S	*Wdh
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
15	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
19	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
22	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
24	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = komplet albo seria

*Wdh = liczba powtórzeń

Plan treningu dla zaawansowanych

Ćwiczenie	1.-4. tydzień		5.-8. tydzień	
	*S	*Wdh	*S	*Wdh
2	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20
18	2	15-20	3	15-20
21	2	15-20	3	15-20
22	2	15-20	3	15-20
23	2	15-20	3	15-20

Proszę zawsze zaczynać trening ćwiczeniami rozgrzewającymi. Proszę robić przerwy w czasie treningu po każdej serii, ok. 60 s i wykorzystywać te przerwy na ćwiczenia rozluźniające i rozciągające. Proszę trenować 2-3 razy w tygodniu i wykorzystywać każdą okazję aby uzupełnić trening spacerami jazdą na rowerze, pływaniem itd.

Z czasem stwierdzą Państwo, że regularny trening poprawia Państwa sprawność i samopoczucie.

Powyższe i następujące wskazówki treningowe obowiązują wyłącznie zdrowe osoby.

Wskazówki ostrzegawcze

Trenują Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane według najnowszych osiągnięć technicznych. Możliwe niebezpieczne miejsca, które mogłyby przyczynić się do powstania skaleczeń zostały najlepiej jak to możliwe, zabezpieczone bądź zrezygnowano z nich w ogóle. Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania wyłącznie przez dorosłych.

Zły albo nadmierny trening może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu. Przed podjęciem treningu należy skonsultować z lekarzem, czy względy zdrowotne pozwalają Państwu na trening z tym urządzeniem. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania treningu.

Urządzenia w żadnym wypadku nie traktować jako zabawki dla dzieci. Proszę pamiętać o tym, że temperament dzieci prowadzi często do zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji, które wykluczają odpowiedzialność producenta.

Jeżeli jednak Państwo udostępnią dzieciom urządzenie, należy zapoznać je z właściwym użytkowaniem i nadzorować. Montaż urządzenia musi być przeprowadzony starannie, przez dorosłą osobę.

Proszę zadbać o to, aby urządzenie nie było użytkowane przed uprzednim montażem. Przy regularnym treningu zalecamy kontrolę wszystkich części urządzenia, jak też elementów mocujących, w szczególności śrub i bolców, co 1-2 miesiące. Aby zachować zapewniony konstrukcyjnie poziom bezpieczeństwa urządzenia, w przypadku zużycia części należy unieruchomić urządzenie i wymienić wszystkie uszkodzone elementy.

Przy ćwiczeniach z hantlami i sztangą, należy zawsze uważać na właściwe zamknięcie pierścieni zaciskowych. Długa sztanga nie może być w żadnym wypadku obciążana bądź odciążana jednostronnie. Proszę unikać mocnych uderzeń sztangą o wsporniki.

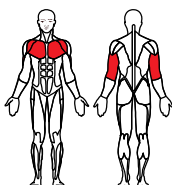


D | 1. Bankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Langhantel wird breit von oben gefaßt.

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

Wirkung: Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB | 1. Push-up

Starting position: Flat on the bench facing upwards. Grasp the weight bar from above with the hands well apart.

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

Effect: Strengthens chest, shoulder and triceps muscles.

F | 1. Exercice de pression en position allongée

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc plat. Saisir le haltère long d'en haut, les bras bien écartés.

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

Effet: Grands pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL | 1. Bankdrukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast.

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

Getrainde spieren: grote borstspier, voorste schouderspieren en triceps

S | 1. Bänkpress

Utgångsläge: Ligg på rygg på bänken, fatta tag i skivstången ovanifrån.

Övning: Släpp ned skivstången till bröstet och tryck uppåt igen.

Påverkar: Stora bröstmuskulaturen, främre axelmuskulatur, triceps

E | 1. Presión contra el Banco

Posición inicial: Posición de la espalda sobre el banco. La pesa larga se agarra en forma ancha desde arriba.

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

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

I | 1. Pressioni contro la panca

Posizione di partenza: schiena sulla panca piatta. Il manubrio lungo si afferra dall'alto con un'ampia presa.

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

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

CZ | 1. Benchpress

Výchozí pozice: Leh zády na lavici. Dlouhá činka je držena nadhmatem a naširoko.

Průběh pohybu: Zátěž spouštějte až na prsa a opět tlačte směrem nahoru.

Působí na: Prsní svalstvo, přední část ramenního pletence, triceps.

Исходное положение: Лечь на скамью. Взяться за гриф широким хватом.

Выполнение: Опустить штангу на грудь, затем выжать вверх.

Область воздействия: Большие грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, трицепсы.

PL | 1. Wyciskanie na ławce

Pozycja wyjściowa: leżenie plecami na płaskiej ławce. Sztanga trzymana jest nachwytem, szeroko u góry.

Przebieg ćwiczenia: opuścić ciężar aż do klatki piersiowej, a następnie ponownie podnieść do góry.

Działanie: mięsień piersiowy większy, mięśnie przednie barków, mięśnie prostujące ramion

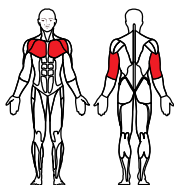


D 2. Schrägbankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Schrägbank. Die Langhantel wird breit von oben gefaßt.

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

Wirkung: Oberer Teil der Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 2. Diagonal push-up

Starting position: Flat on the bench facing upwards. Grasp the weight bar from above with the hands well apart.

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

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

F 2. Exercice de pression en position mi-assise

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc avec dossier à moitié relevé. Saisir le haltère long d'en haut haut, les bras bien écartés.

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

Effet: Pectoraux supérieurs, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL 2. Schuine-bank-drukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast.

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

Getrainde spieren: grote borstspier, voorste schouderpijlen en triceps

S 2. Sned bänkpress

Utgångsläge: Ligg på rygg på bänken. Ta tag i skivstången ovanifrån med bred fattning.

Övning: Släpp ned skivstången till bröstet och tryck uppåt igen.

Påverkar: Övre delen av bröstmuskulaturen, främre axelmuskulatur, triceps

E 2. Presión contra el banco inclinado

Posición inicial: La espalda contra el banco inclinado. Las pesas largas se agarran desde arriba en forma ancha.

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

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

I 2. Pressioni contro la panca obliqua

Posizione di partenza: schiena sulla panca obliqua Il manubrio lungo è afferrato dall'alto

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

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

Výchozí pozice: Leh zády na šikmé lavici. Dlouhá činka je držena nadhmatem a naširoko.

Průběh pohybu: Zátěž spouštějte až na prsa a opět tlačte směrem nahoru.

Působi na: Vrchní část prsního svalstva, přední část ramenního pletence.

Исходное положение: Лечь на наклонную скамью. Взяться за гриф широким хватом.

Выполнение: Опустить штангу на грудь, затем выжать вверх.

Область воздействия: Верхние грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, трицепсы.

PL

Pozycja wyjściowa: leżenie plecami na ławce ukośnej. Sztanga trzymana jest nachwytem, szeroko u góry.

Przebieg ćwiczenia: opuścić ciężar aż do klatki piersiowej, a następnie ponownie podnieść do góry.

Działanie: górne partie mięśni klatki piersiowej, przednie mięśnie barków, „mięśnie prostujące ramion

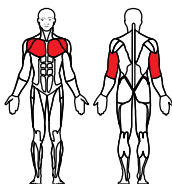


D 3. Negativbankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Negativbank (am Kopfende abgesenkt). Die Langhantel wird breit von oben gefaßt.

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

Wirkung: Unterer Teil der Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 3. Negative push-up

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

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

Effect: Strengthens lower chest muscles, front-shoulder and Tricep muscles.

F 3. Exercice de pression en position dite négative

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc négatif (abaissé à l'extrémité où repose la tête). Saisir le haltère long d'en haut, les bras bien écartés.

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

Effet: Pectoraux inférieurs, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL 3. Negatief bankdrukken

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

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

Getrainde spieren: onderste borstspier, voorste schouder spieren en triceps

S 3. Negativ bänkpress

Utgångsläge: Ligg på rygg på bänken med huvudänden nedsänkt (negativ-bänk). Ta tag i skivstången ovanifrån med bred fattning.

Övning: Släpp ned skivstången till bröstet och tryck uppåt igen.

Påverkar: Nedre delen av bröstmuskulaturen, främre axelmuskulatur, triceps

E 3. Presión negativa contra el banco

Posición inicial: La espalda contra el banco negativo (en la cabecera inclinado hacia abajo) Las pesas largas se agarran desde arriba en forma ancha:

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

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

I 3. Pressioni negative contro la panca

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

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

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

Výchozí pozice: Leh zády na lavici, kdy je zádová část sklopena pod mírným úhlem směrem dolů. Velká činka je držena nadhmatem a naširoko.

Průběh pohybu: Zátěž spouštíte až na prsa a opět tlačíte směrem nahoru.

Působí na: Spodní část prsního svalstva, přední část ramenního pletence, triceps.

Исходное положение: Лечь на "отрицательную" скамью (т.е. голова ниже ног). Взяться за гриф широким хватом.

Выполнение: Опускать штангу на грудь, затем выжать вверх.

Область воздействия: Верхние грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, трицепсы.

PL 3. Wyciskanie na ławce pochylonej w dół

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach na ławce pochylonej w dół. Trzymamy szeroko nachwytem sztangę długą.

Przebieg ćwiczenia: sztangę opuszczamy w dół i ponownie wyciskamy do góry.

Działanie: dolne partie mięśni klatki piersiowej, przednie mięśnie barków, prostowniki ramion.

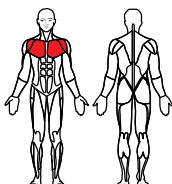


D 4. Fliegende Bewegung

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Die Kurzhanteln werden von unten gegriffen. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte.

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

Wirkung: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 4. "Flying"

Starting position: Lie on the bench. The short weight bars are grasped from beneath. The lightly bent arms are in front of the chest/trunk.

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

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F 4. Mouvements en tourbillon

Position initiale: couché sur le dos sur le banc. Empoigner les haltères courts par le bas. Les bras légèrement fléchis, se trouvant devant le corps.

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

Musculature: muscles de la poitrine, muscles avant des épaules

NL 4. Fly's

Uitgangspositie: op uw rug op de bank gaan liggen. Pak de korte halterstang onderhands vast. Buig de armen licht naar boven.

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

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de borst- en voorste schouder-spieren getraind.

S 4. Flyers

Utgångsläge: Ligg på rygg på bänken. Fatta hantlarna underifrån.

Övning: Sänk hantlarna genom att sträcka ut armarna och pressa upp igen till utgångsläget.

Påverkar: Bröstmuskulaturen, främre axelmuskulaturen.

E 4. Movimiento de vuelo

Posición inicial: De espaldas sobre el banco. Los mancuernas son tomados desde abajo. Los brazos, ligeramente flexionados, se hallan delante del cuerpo.

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

Efecto sobre: La musculatura pectoral, los deltoides.

I 4. Movimento volante

Posizione di partenza: posizione del dorso sul banco. I pesi corti vengono presi di sotto. Con le braccia leggermente angolate nell'articolazione dei gomiti, i manubi corti vengono scesi lateralmente e riportati in alto.

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

Effetto: muscolatura del petto, muscolatura anteriore delle spalle

Výchozí pozice: Leh na zádech na lavičce, ruční činky držíme podhmatem, v lokti lehce pokrčené ruce jsou vzpaženy.

Vedení pohybu: Lehce pokrčenými pažemi skláníme činky do strany a pak opět nahoru.

Působí na: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo.

RUS 4.

Исходное положение: Лечь на скамью. Взять гантели хватом снизу. Поднять над головой.

Выполнение: Опустить гантели в стороны, затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц.

PL

Pozycja wyjściowa: leżenie plecami na ławce. Krótkie hantle trzymane podchwytym. Lekko zgięte ręce znajdują się przed ciałem.

Przebieg ćwiczenia: ramionami lekko ugiętymi w łokciach unosimy hantle do góry i opuszczamy na boki.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków

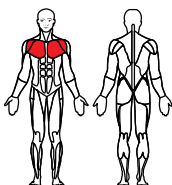


D 5. Butterfly

Ausgangsposition: Trainingsbügel für Butterfly fixieren (vgl. Montageanleitung S. 9, Bild c). Rückenlehne in steilste Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank. Der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Unterarme und Ellenbogen liegen an den Armpolstern an. Die Oberarme befinden sich in waagerechter Position.

Bewegungsausführung: Mit den Innenseiten der Unterarme die Armpolster nach vorne und zur Mitte drücken. Langsam nachgeben, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Wirkung: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 5. Butterfly

Starting position: Fix the exercising bar for butterfly (see assembly instructions, page 9, fig. c). Set the backrest in its most upright position. Sit on the bench with the back straight against the pad. Lower arms and elbows up against the padded armrests. The upper arms are in the horizontal position.

Exercise: Using the insides of the lower arms, push the pads forwards and in towards the centre. Release pressure slowly until the pads are in the starting position again.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F 5. Butterfly

Position initiale: Bien fixer le cintre d'entraînement pour le papillon (voir Instructions de montage p. 9, figure c). Régler le dossier dans la position la plus droite. Assis droit sur le banc le dos, appuyé au dossier matelassé. Les avant-bras et les coudes se trouvent contre les manchons capitonnés. Le haut des bras est à l'horizontale.

Mouvement: Avec l'intérieur des avant-bras, pousser les boudins matelassés vers l'avant et le milieu. Laisser revenir lentement jusqu'à atteindre la position initiale.

Musculation: Pectoraux, muscles avant des épaules

NL 5. Butterfly

Uitgangspositie: De trainingsbeugels voor de Butterfly vastzetten (zie montagehandleiding blz. 9, foto c). Rugsteun in de steilste positie instellen. Ga rechtop op de bank zitten, druk uw rug tegen de beklede plank. Onderarmen en ellebogen rusten tegen de rollen. De bovenarmen bevinden zich in horizontale positie.

Oefening: druk de rollen met de binnenzijde van de onderarmen tot voor het gezicht. Laat deze daarna weer langzaam terugkomen tot de uitgangspositie weer bereikt is.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de grote borst- en voorste schouder spieren getraind.

S 5. Butterfly

Utgångsläge: Fixera träningsbygeln för butterflyn (jmf. monteringsanvisning sida 9, bild c). Ställ in ryggstödet så rakt det går. Sitt rakt på bänken. Ryggen mot ryggstödet. Underarmar och armbågar mot armkuddar. Håll överarmarna i vågrätt läge.

Övning: Tryck fram armkuddarna med insidan av armarna så långt det går. Släpp efter sakta tills Du är tillbaka i utgångsläget.

Påverkar: Bröstmuskulaturen, främre axelmuskulaturen.

E 5. Butterfly (mariposa)

Posición inicial: Fijar el asa de entrenamiento (ver instrucciones de montaje 9, figura c) colocar el respaldo en posición más recta posible. Sentado recto sobre el banco. La espalda está apoyada en el acolchad para los brazos. Los antebrazos y los codos se hallan apoyados al acolchado de la palanca. La parte superior del brazo se encuentra en posición horizontal.

Movimiento: Presionar lentamente con los la parte interior de los antebrazos los acolchad para los brazos hacia adelante y hacia el centro. Ceder lentamente hasta alcanzar de nuevo la posición inicial.

Efecto sobre: La musculatura pectoral, los deltoides.

I 5. Butterfly

Posizione di partenza: Fissare staffa d'allenamento per Butterfly (cfr. istruzioni di montaggio 9 Fig. c). Schienale nella massima posizione eretta. Sedile dritto sul banco. Il dorso si appoggia allo schienale. Gli avambracci e i gomiti si trovano nelle imbottiture delle braccia. La parte superiore delle braccia in posizione orizzontale.

Esecuzione del movimento: con le parti interne degli avambracci premere in avanti e verso il centro. Cedere lentamente finché si raggiunge la posizione di partenza.

Effetto: muscolatura del petto, muscolatura anteriore delle spalle

CZ 5. Butterfly / motýlek

Výchozí pozice: Tréninkové rameno pro prsní trenažer "Motýlek" zajistíte (dle montážního návodu str.9, obr.c) a zádovou opěrku uveďte do kolmé polohy vůči zemi. Sed vzpřímený na lavičce, záda se opírají o zádový polštář. Předloktí a lokty zabírají za svislé polštáře posilovací části Butterfly. Ruce se drží namontovaných rukojetí. Nadloktí se nacházejí v rovnovážné pozici.

Vedení pohybu: Vnitřní stranou loktů tlačíme polstry Butterfly směrem dopředu a do středu. Následuje pomalé uvolňování tlaku až k návratu polstrů do výchozí pozice.

Působí na: Prsní svalstvo, přední svalstvo ramenní.

RUS 5.

Исходное положение: Закрепите грифы для упражнений на баттерфляе (см. инструкцию по сборке, стр. 9, рис. с). Установить спинку скамьи в максимально вертикальном положении. Сесть на скамью спиной к стойке. Предплечьями упереться в упоры для рук. Плечи расположены горизонтально.

Выполнение: Свести руки. Медленно вернуться в исходное положение

Область воздействия: Мышцы груди, передний пучок дельтоидов.

PL 5. "Motylek"

Pozycja wyjściowa: zaczepić pałąk treningowy "motylka" (patrz instrukcja montażu). Oparcie pleców ustawić w pozycji pionowej. Siadamy prosto na ławce. Plecy oparte o poduszkę oparcia. Przedramię i łokieć leżą na gąbce. Ramiona znajdują się w pozycji poziomej.

Przebieg ćwiczenia: wewnętrzną stroną przedramion wyciskamy podpórki do przodu i do środka. Powoli odpuszczając, aż osiągniemy się z powrotem pozycję wyjściową.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków

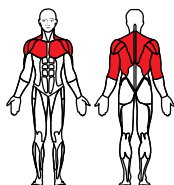


D 6. Pull-over

Ausgangsposition: Rückenlehne in steilste Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank. Die Latissimus-Stange schulterbreit von oben fassen. Die Arme sind in der Hochhalteposition und leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Die Arme bis in die Vorhalte-Position senken und dabei leicht gebeugt lassen. Anschließend dem Widerstand bis zur Ausgangsposition nachgeben.

Wirkung: Brustmuskulatur, breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 6. Pull-over

Starting position: Set the backrest in its most upright position. Seated upright on bench. Grasp the wide bar from above with the hands at shoulder width apart. The arms are held high with the elbows slightly bent.

Exercise: Lower the arms and keep them slightly bent. Then relax the strain and return to the starting position.

Benefits: Chest muscles, back muscles, shoulder muscles, triceps muscles

F 6. Tirer vers l'avant

Position initiale: Régler le dossier dans la position la plus droite. Assis bien droit sur le banc. Les mains à hauteur des épaules, saisissent la barre latissimus. Les bras sont vers le haut et légèrement fléchis.

Mouvement: Baisser les bras jusqu'à ce qu'il se trouvent devant le corps, les laisser légèrement fléchis. Céder ensuite à la résistance jusqu'à la position de départ.

Musculature: pectoraux, larges dorsaux, muscles des épaules, extenseurs des bras

NL 6. Pull over

Uitgangspositie: Rugsteun in de steilste positie instellen. Ga rechtop op de bank zitten. Pak de latissimusstang op schouderbreedte bovenhands vast. De armen lichtgebogen op schouderhoogte.

Bewegingsuitvoering: De armen tot voor het lichaam laten zakken, houd ze licht gebogen. Verminder dan de weerstand en breng uw armen weer in de uitgangspositie.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden borst- en brede rugspieren, schouder- en triceps getraind.

S 6. Pull-over

Utgångsläge: Ställ in ryggstödet så rakt det går. Sitt rakt på redskapet. Fatta tag i dragstången i axelbred fattning. Håll armarna upplyfta och något böjda.

Övning: Sänk armarna framför Dig och håll dem lätt böjda. Släpp efter sakt och låt viktotsåndet dra upp armarna till utgångsläget igen.

Påverkar: Bröstmuskulatur, breda ryggmuskeln, axelmuskulatur, triceps

E 6. Pull-over

Posición inicial: Colocar el respaldo en posición más recta posible. Sentado con el cuerpo recto sobre el banco. Tomar desde arriba la barra para el músculo dorsal ancho con las manos a la altura de los hombros. Los brazos se encuentran estirados delante del cuerpo, ligeramente inclinados.

Movimiento: Bajar los brazos hasta que se encuentren delante del cuerpo y dejarlos ligeramente flexionados. A continuación, ceder a la resistencia hasta volver de nuevo a la posición inicial.

Efecto sobre: la musculatura pectoral, el músculo dorsal ancho, musculatura de los hombros, los triceps

I 6. Pull-over

Posizione di partenza: Schienale nella massima posizione eretta. Sedile dritto sulla panca. Prendere dal di sopra l'asta del latissimus all'altezza delle spalle. Le braccia sono alzate e leggermente piegate.

Esecuzione del movimento: Abbassare le braccia in direzione di resistenza fino alla posizione di partenza.

Effetto: muscoli del petto, muscolo largo della schiena, musculatura delle spalle, muscoli estensori delle braccia

Výchozí pozice: A zádovou opěrku uveďte do kolmé polohy vůči zemi. Sed vzpřímený na lavičce, tyč pro stahování zátěže Latissimus uchopit zhora. Paže jsou vzpřímeny a lehce pokrčeny.

Vedení pohybu: Paže spouštějte před tělo a nechejte je lehce pokrčeny. Popouštíme tlaku až do návratu tyče do výchozí pozice.

Účinkuje na: Prsní svalstvo, široký sval zádový, ramenní svalstvo, sval napínající paže.

RUS 6.

Исходное положение: Установить спинку скамьи в максимально вертикальном положении. сядьте прямо, возьмитесь слегка согнутыми руками, расположенными на уровне плеч, за перекладину блока (хват сверху).

Выполнение: Опустить руки и держать их слегка согнутыми, к бедрам и возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: мускулатура грудной клетки, мышцы спины, плечевого пояса, трицепсы.

PL 6. Pull - over

pozycja wyjściowa: Oparcie pleców ustawić pionowo. Siadamy prosto na lawce. Wyciąg chwycić na szerokość barków nachwytem. Ramiona w pozycji górnej, lekko ugięte.

Przebieg ćwiczenia: opuścić ręce do pozycji przed sobą i trzymać je przy tym lekko zgięte. Następnie powoli odpuszczać ciężar, aż do pozycji wyjściowej

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, szeroki mięsień pleców, mięsień prostownik rąk

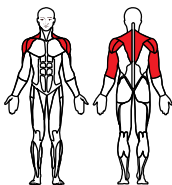


D | 7. Nackendrücken

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

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

Wirkung: Schulter-/Nackelmuskulatur, Armstrecker



GB | 7. Shoulder presses

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

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

Effect: Strengthens shoulder and neck muscles and tricep muscles.

F | 7. Exercice de pression de la nuque

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos bien droit appuyé contre le dossier. Les mains saisissent la barre à haltères longs d'en haut. Les bras sont presque tendus, les haltères longs à hauteur de la tête.

Exécution des mouvements: Plier les bras aux coudes et abaisser les haltères longs derrière la tête. Les repousser ensuite en position de maintien élevé.

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

NL | 7. Nekdrukken

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga rechtop op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en bevinden zich iets boven kophoogte.

Oefening: de armen buigen en de lange halterstang achter het hoofd laten zakken. Druk vervolgens de halterstang weer omhoog.

Getrainde spieren: schouder- en nekspieren en triceps

S | 7. Axelpress

Utgångsläge: Ställ in ryggstödet så rakt det går. Sitt rakt på bänken, luta ryggen mot ryggstödet. Ta tag i skivstången ovanifrån med bred fattning. Armarna är nästan sträckta, skivstången är i ungefär samma höjd som huvudet.

Övning: Böj armbågarna i armbågsleden och sänk ned skivstången bakom huvudet. Tryck upp skivstången till utgångsläget igen.

Påverkar: Axel-/nackelmuskulatur, triceps

E | 7. Presión sobre la nuca

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

Movimiento: doblar los brazos., y bajar las pesas por detrás de la cabeza. Después .llevar las pesas hacia arriba.

Efecto sobre: musculatura de los hombros y de la nuca, músculo extensor del brazo.

I | 7. Pressioni della nuca

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

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

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

Výchozí pozice: Zádový polstář uvedte do pozice kolmé k zemi. Sed vzpřímený na lavici, záda se opírají o zádový polstář. Ruce svírají velkou činku nadhmatem a naširoko. Paže jsou téměř napnuty. Dlouhá tyč se nachází za hlavou v její výši.

Průběh pohybu: Paže pokrčujte v loktech a činku spouštějte za hlavu. Poté činku vytačte vzhůru do výchozí pozice.

Působí na: Trapézové a ramenní svalstvo, triceps.

Исходное положение: Зафиксировать спинку скамьи в максимально вертикальном положении. Сесть на скамью, оперевшись на спинку спиной. Взяться за гриф сверху широким хватом. Руки выпрямлены почти полностью.

Выполнение: Медленно сгибать руки в локтях, опуская штангу за голову. Затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Мышцы плечевого пояса и шеи, трицепсы.

PL | 7. Wyciskanie w kierunku karku

Pozycja wyjściowa: ustawić oparcie w pozycji pionowej. Siedzimy prosto na ławce, plecy oparte na podpórce. Ręce trzymają sztangę szerokim nachwytem. Ręce są prawie wyprostowane, sztanga znajduje się ponad głową.

Przebieg ćwiczenia: zgiąć ręce i opuścić sztangę za głowę. Następnie podnieść sztangę z powrotem do góry.

Działanie: mięśnie barków, karku, mięśnie prostowniki rąk.

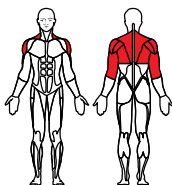


D 8. Fliegende Bewegung rückwärts

Ausgangsposition: Bauchlage auf der Schrägbank. Die Kurzhanteln werden von oben gegriffen. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte knapp über dem Boden.

Bewegungsausführung: Mit leicht in den Ellenbogengelenken angewinkelten Armen werden die Kurzhanteln in Körperseithalte gebracht und wieder herabgesenkt.

Wirkung: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 8. Flying movement backwards

Starting position: Face downwards on the bench. The dumbbells are grasped from above. The arms are slightly bent and are held in front of the body just above the floor.

Exercise: With arms slightly bent at the elbow, the dumbbells are raised to the level of the body and then lowered again.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm extensors

F 8. Mouvement arrière épaules

Position initiale: allongé de ventre sur le banc. Saisir les haltères courts par le haut. Les bras légèrement pliés se trouvent devant le corps, un peu au-dessus du sol.

Mouvement: les bras étant légèrement pliés au caoude, amener les haltères courts sur le côté et les descendre ensuite.

Musculation: larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles d'extension des bras

NL 8. Bend-over laterals

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

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

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de brede rug- en schouder-spieren en de biceps getraind.

S 8. Flyers, bakåt

Utgångsläge: Ligg på magen på banken. Fatta hantlarna uppfifrån. Håll armarna lätt böjda framför kroppen och en liten bit över golvet.

Övning: För armarna uppåt och åt sidan med lätt vinklade armbågar och sänk ned till utgångsläget.

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulatur, triceps

E 8. Movimiento de vuelo hacia atrás

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

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

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

I 8. Movimento volante all'indietro

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

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti si portano le braccia in posizione laterale del corpo e si riabbassano.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, estensore delle braccia

Výchozí pozice: Leh břichem na lavičce. Ruční činky uchopeny nadhmatem. Lehce pokrčené ruce se nacházejí v předpažení těsně nad zemí.

Vedení pohybu: Pažemi, které jsou lehce pokrčeny v loktech, dáváme činky tak, aby ruce byly upaženy.

Působí na: Široký sval zádový, ramenní svalstvo, sval natahující paže.

RUS 8.

Исходное положение: Лечь на скамью ничком. Взять гантели хватом сверху. Руки слегка согнуты и находятся чуть выше уровня пола.

Выполнение: Поднять слегка согнутые в локтях руки с гантелями до уровня тела. Затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Мышцы спины, плеч, трицепсы.

PL

Pozycja wyjściowa: leżenie brzuchem na ławce ukośnej. Krótkie hantle trzymane są nachwytem. Lekko zgięte ręce znajdują się w dole nad podłogą.

Przebieg ćwiczenia: :rękami lekko podkurczonymi w stawie łokciowym ,podnosimy hantle do góry w bok i ponownie opuszczamy.

Działanie: szeroki mięsień pleców, mięśnie barków, mięśnie prostowniki rąk.

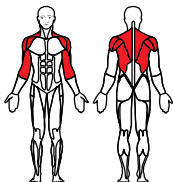


D | 9. Nackenzug

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Flachbank mit Blickrichtung zum Zugturm. Arme in Hochhalte. Die Hände fassen die Zugstange breit von oben.

Bewegungsausführung: Die Zugstange in den Nacken ziehen. Anschließend dem Gewicht langsam nachgeben, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Wirkung: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbieger



GB | 9. Shoulder pull

Starting position: Sit straight on the flat bench facing the rope frame. Hands well apart and slightly above the head, grasping the pull bar from above.

Exercise: Pull the bar down to shoulder level. Then allow the weight to return the bar slowly to the starting position.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm biceps.

F | 9. Traction dans la nuque

Position initiale: Position assise sur le banc plat, le dos bien droit et le regard fixant le tour de traction. Bras levés. Les mains très écartées l'une de l'autre saisissent la barre de traction par le haut.

Mouvement: tirer la barre jusque'à la nuque. Relâcher ensuite le poids jusqu'à atteindre la position initiale.

Musculation: larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles de flexion des bras.

NL | 9. Pull-down

Uitgangspositie: Ga rechtop op de bank zitten met het gezicht richting de trekzuil. Breng uw armen omhoog en pak de latissimusstang met gespreide armen bovenhands vast.

Oefening: druk de latissimusstang tot op schouderhoogte naar beneden en laat deze langzaam vieren tot de uitgangspositie weer bereikt is.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de brede rug- en schouder-spieren en de biceps getraind.

S | 9. Drag till nacken

Utgångsläge: Sitt rakt på bänken med ansiktet mot draghissen. Håll armarna högt. Fatta dragstången uppifrån med bred fatning.

Övning: Dra dragstången mot nacken. Slöpp efter sakta och låt viktmotståndet dra upp armarna till utgångsläget igen.

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulatur, biceps

E | 9. Tracciones a la nuca

Posición inicial: Sentado en forma recta sobre el banco plano con la mirada dirigida hacia la torre de tracción. Los brazos en alto. Las manos cogen la barra de tracción a lo ancho desde arriba.

Movimiento: Desplazar la barra de tracción hacia la nuca. A continuación, ceder lentamente al peso hasta alcanzar de nuevo la posición inicial.

Efecto sobre: El músculo dorsal ancho, los músculos de los hombros, los bíceps

I | 9. Trazione verso la nuca

Posizione di partenza: Posizione eretta sulla panca piatta con direzione dello sguardo verso la torretta. Braccia alzate. le mani prendono la barra di trazione larga dall'alto.

Esecuzione del movimento: tirare la barra di trazione verso la nuca. Dopo cedere lentamente al peso finché viene di nuovo raggiunta la posizione di partenza.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, flessione delle braccia

Výchozí pozice: Sed vzpřímený na lavičce čelem k věži. Ruce uchopí tyč pro stahování zátěže ze široka a nadhlavím.

Vedení pohybu: Tyč pro stahování zátěže stahujeme za krk, pak pomalu pouštíme, až se držená tyč dostane do výchozí pozice.

Působí na: Široký sval zádový, ramenní svalstvo, sval ohýbající paže.

RUS | 9.

Исходное положение: Сесть лицом к стойке. Спина прямая. Руки широким хватом сверху держат перекладину над головой.

Выполнение: Тянуть перекладину за голову. Медленно вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Широчайшие мышцы спины, плечи, бицепсы.

PL

Pozycja wyjściowa: siedzimy prosto na płaskiej ławce, twarzą do wieży wyciągu. Ręce w górze. Dłonie trzymają drążek szeroki: nachwytem.

Przebieg ćwiczenia: pociągnąć sztangę do karku. Następnie powoli ustępować ciężarowi aż osiągnie się pozycję wyjściową.

Działanie: mięsień szeroki pleców, mięśnie barków, mięśnie zginacze rąk.

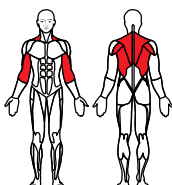


D | 10. Seilzug zur Brust

Ausgangsposition: Sitz mit Blickrichtung zum Zugturm. Der Oberkörper ist leicht zurückgeneigt. Arme in Hochhalte. Die Hände fassen die Zugstange breit von oben.

Bewegungsausführung: Die Zugstange zur Brust ziehen. Anschließend dem Gewicht langsam nachgeben, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Wirkung: Breiter Rückenmuskel, hinterer Anteil Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 10. Chest pulls

Starting position: Sit facing the rope frame. The upper part of the body is leaning slightly back. Arms stretched upwards. Take hold of the bar from above, with the hands spaced wide apart.

Exercise: Pull the bar to the chest and allow the weight to pull the bar back into the starting position again.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm tricep.

F | 10. Traction vers la poitrine

Position initiale: Position assise, le regard fixant la tour de traction. La partie supérieure du corps est légèrement inclinée en arrière. Tenir les bras en l'air. Les mains, écartées le plus possible, empoignent la barre par le haut.

Mouvement: tirer la barre jusque contre la poitrine. Céder ensuite lentement au poids jusqu'à atteindre de nouveau la position de départ.

Musculation: larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles de flexion des bras.

NL | 10. Pull down

Uitgangspositie: Ga met het gezicht naar de trekzuil zitten. Het bovenlichaam is licht naar achteren geleund. Armen omhoog houden. Pak de latissimusstang met gestrekte armen bovenhands vast.

Oefening: trek de stang met gebogen armen naar uw borst.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de brede rug- en schouder-spieren getraind.

S | 10. Drag till bröstet

Utgångsläge: Sitt med ansiktet mot draghissen. Håll överkroppen lätt bakåtböjd. Håll upp armarna framför dig. Ta tag i dragstången uppfifrån med bredd fattning.

Övning: Dra dragstången mot bröstet. Släpp efter långsamt tills du är tillbaka i utgångsläget.

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulaturen, biceps.

E | 10. Tracción de cable al pecho

Posición inicial: Sentado con la mirada dirigida hacia la torre de tracción. La parte superior de cuerpo ligeramente inclinada hacia atrás. Brazos levantados. Las manos toman la barra de tracción por arriba y a lo ancho.

Movimiento: Tirar la barra de tracción hacia el pecho. A continuación, ceder lentamente al peso hasta alcanzar de nuevo la posición inicial.

Efecto sobre: El dorsal ancho, los deltoides, los bíceps

I | 10. Comando a cavo verso il petto

Posizione di partenza: Seduti con direzione dello sguardo alla torretta. La parte superiore del corpo è leggermente piegata all'indietro. Braccia alzate. Le mani prendono la sbarra di trazione larga e dall'alto.

Esecuzione del movimento: tirare la sbarra di trazione verso il petto. Infine cedere lentamente al peso finché si raggiunge la posizione di partenza.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, flessione delle braccia

Výchozí pozice: Levá paže a levá noha opřena na čínkové lavici v pokleku. Pravá ruka drží jednoruční čínku. Paže je pokrčena v loktech v úhlu 90° a je držena těsně u vrchní části těla.

Průběh pohybu: Paži napřimujte zpět v loktech a opět ji spouštějte. Po ukončení požadovaného počtu opakování strany vyměňte.

Působí na: Triceps, svalstvo ramenni.

RUS | 10.

Исходное положение: Сесть лицом к стойке. Корпус слегка отклонить назад. Прямые руки поднять вверх. ержа перекладину над головой широким хватом сверху.

Выполнение: Тянуть перекладину к груди. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Широчайшие мышцы спины, плечи, бицепсы.

PL

Pozycja wyjściowa: siedzimy prosto na płaskiej ławce, twarzą do wieży wyciągu. Górne partie ciała są lekko odchylone do tyłu. Ręce w górze. Dłonie trzymają drążek szerokim nachwytem.

Przebieg ćwiczenia: przyciągnąć drążek do piersi zginając ręce w łokciach. Następnie powoli odpuścić ciężar do pozycji wyjściowej.

Działanie: szeroki mięsień pleców, mięśnie barków, mięśnie zginacze rąk.

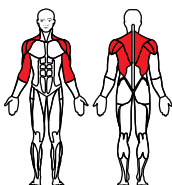


D | 11. Armzug

Ausgangsposition: Sitz mit Blickrichtung zum Zugturm. Der Oberkörper ist leicht zurückgeneigt. Arme in Hochhalte. Die Hände fassen mit schulterbreitem Griff die Zugstange von unten.

Bewegungsausführung: Die Zugstange zur Brust ziehen. Dabei werden die Arme im Ellenbogengelenk gebeugt.

Wirkung: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbieger



GB | 11. Arm pulls

Starting position: Sit facing the rope frame. The upper part of the body is leaning slightly back. Arms stretched upwards. Hands at shoulder width apart grasp the pull bar from beneath.

Exercise: Pull the bar to the chest by bending the arms at the elbows.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm biceps.

F | 11. Flexion des bras

Position initiale: Position assise, le regard fixant la tour de traction. La partie supérieure du corps est légèrement inclinée en arrière. Tenir les bras en l'air. Les mains pas trop écartées l'une de l'autre empoignent la barre à la largeur des épaules par le dessous.

Mouvement: tirer la barre jusqu'à la poitrine. Flexion des bras.

Musculation: larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles de flexion des bras.

NL | 11. Pull down

Uitgangspositie: Ga met het gezicht naar de trekzuil zitten. het bovenlichaam is licht naar achteren geleund. Armen omhoog houden. Pak de latissimusstang met beide handen onderhands vast. Houd uw armen gebogen op schouderbreedte.

Oefening: trek de stang met gebogen armen naar uw borst.

Getraide spieren: Met deze oefeningen worden de brede rug- en schouder-spieren getraind.

S | 11. Drag till bröstet med smal fattning

Utgångsläge: Sitt med ansiktet mot draghissen. Håll överkroppen lätt bakåtböjd. Håll upp armarna framför dig. Ta tag i dragstängens underifrån med bred fattning.

Övning: Dra dragstängens mot bröstet varvid armarna böjs i armbågsleden.

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulaturen, biceps.

E | 11. Tracción de brazo

Posición inicial: Sentado con la mirada dirigida hacia la torre de tracción. La parte superior de cuerpo ligeramente inclinada hacia atrás. Brazos levantados. Las manos toman ancho de hombros la barra de tracción desde abajo.

Movimiento: El carro de tracción es llevada hasta el pecho flexionándose los brazos en los codos.

Efecto sobre: El dorsal ancho, los deltoides, los bíceps

I | 11. Trazione del braccio

Posizione di partenza: Seduti con direzione dello sguardo alla torretta. La parte superiore del corpo è leggermente piegata all'indietro. Braccia alzate. Le mani prendono con maniglia dalla larghezza delle spalle la sbarra di trazione dal basso.

Esecuzione del movimento: la sbarra di trazione viene tirata verso il petto. Le braccia vengono piegate nell'articolazione del gomito.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, flessione delle braccia

CZ | 11. Pritahování kladky na prsa

Výchozí pozice: Sed čelem k věži. Vrchní část těla je lehce zakloněna. Paže jsou drženy vysoko. Ruce drží stahovací tyč na šířku ramen.

Vedení pohybu: Stahovací tyč stahujeme na prsa. Paže se přitom pokrčují v loktech.

Působí na: Široký sval zádový, ramenní svalstvo, sval ohýbající paže.

RUS | 11.

Исходное положение: Сесть лицом к стойке. Корпус слегка отклонить назад. Прямые руки поднять вверх. Слегка согнутыми руками держать перекладину широким хватом снизу.

Выполнение: Тянуть перекладину к груди. Вернуться в исходное положение

Область воздействия: Широчайшие мышцы спины, плечи, бицепсы.

PL

Przebieg ćwiczenia: siedzimy twarzą w kierunku wieży wyciągowej. Górne partie ciała są lekko odchylone do tyłu. Ręce w górze. Dłonie trzymają wyciąg od dołu na szerokość barków.

Przebieg ćwiczenia: przyciągnąć wyciąg do klatki piersiowej. Przy tym ręce są zginane w stawie łokciowym.

Działanie: mięsień pleców szeroki, mięśnie barków, mięsień zginacz rąk

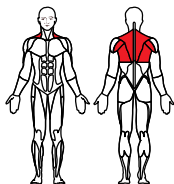


D | 12. Butterfly rückwärts

Ausgangsposition: Die Trainingsbügel für Butterfly rückwärts einstellen (vgl. Montageanleitung S. 9, Bild d). Gerader Sitz auf der Bank mit Blickrichtung zum Zugturm. Die Schultern befinden sich direkt unterhalb der Drehgelenke der Butterflybügel. Die Oberarme befinden sich auf Schulterhöhe hinter den Armpolstern. Arme in den Ellenbogengelenken anwinkeln.

Bewegungsausführung: Die Oberarme bis zur Schulterachse zurückführen und dabei die Beugung der Ellenbogen beibehalten. Anschließend dem Widerstand langsam nachgeben.

Wirkung: Schulter- und Rückenmuskulatur



GB | 12. Butterfly backwards

Starting position: Set the exercising bar for butterfly backwards (see assembly instructions, page 9, fig. d). Sit straight on the flat bench facing the rope frame. The shoulders should be directly beneath the pivot hinges for the butterfly bar. The upper arms are at shoulder height behind the arm bolsters. Bend the arms at the elbows.

Movement: Move the upper arms backwards to the shoulder axis keeping the arms bent at the elbow. Then gradually yield to the pressure forward.

Effect: Shoulder and back muscles.

F | 12. Butterfly arrière

Position de départ: Réglez les arceaux pour le butterfly arrière (voir Instructions de montage, Page 9, Figure d). Asseyez-vous sur le banc, maintenez le dos droit et dirigez votre regard sur la tour de traction. Les épaules doivent se trouver juste au-dessous des articulations des arceaux pour butterfly. Les bras sont à la même hauteur que les épaules derrière les appuis-bras. Repliez les bras de manière à former un angle droit au niveau du coude.

Mouvement: Poussez avec vos bras vers l'arrière jusqu'à ce que ceux-ci soient dans l'axe des épaules tout en maintenant les bras dans leur position repliée de départ. Cédez ensuite lentement à la résistance.

Effet: musculature des épaules et du dos.

NL | 12. Butterfly achterwaarts

Uitgangspositie: de trainingsbeugels voor de butterfly achterwaarts instellen (zie montagehandleiding blz. 9, foto d). Ga rechtop op de bank zitten met het gezicht richting de trekzuil. De schouders bevinden zich direct onder de scharnieren van de butterflybeugels. De bovenarmen bevinden zich op schouderhoogte tegen de armkussens. Buig de armen vanuit de ellebogen.

Oefening: de bovenarmen naar achteren duwen, houd daarbij de ellebogen gebogen. Vervolgens de weerstand verminderen.

Getrainde spieren: schouder- en rugspieren

S | 12. Butterfly, press bakåt

Utgångsläge: Ställ in träningsbygeln för butterfly bakåt (jmf monteringsanvisning sida 9, bild d). Sitt rakt på bänken med blicken riktad mot draghissen. Axlarna är i höjd direkt under butterflybygelns vridleder. Överarmarna ligger i axelhöjd bakom armkuddarna. Armarna är vinklade i armbågsleden.

Övning: Pressa överarmarna bakåt så långt axelleden tillåter och håll armbågarna vinklade på samma sätt under hela rörelsen. Låt motståndet föra armarna sakt framåt igen.

Påverkar: Axel- och ryggmuskulatur

E | 12. Butterfly (mariposa) hacia atrás

Posición inicial: Colocar el arco de entrenamiento para butterfly hacia atrás (ver instrucciones de montaje, pag. 9, fig. d) Sentarse en forma recta en el banco con la mirada hacia la torre de tracción. Los hombros se encuentran debajo de la juntura del arco del butterfly. La parte superior del brazo se encuentra a la altura de los hombros detrás del acolchado para los brazos. Flexionar los brazos hacia adentro.

Movimiento: llevar hacia atrás la parte superior de los brazos hasta las axilas manteniendo los codos flexionados. Seguidamente ir cediendo la resistencia.

Efecto sobre: hombros y musculatura de la espalda.

I | 12. Butterfly indietro

Posizione di partenza: sistemare la staffa d'allenamento per butterfly indietro (cfr. Istruzioni di montaggio 5.9, Fig. d). Seduti in posizione eretta sulla panca con direzione dello sguardo verso la torretta. Le spalle si trovano direttamente al di sotto dei giunti a cerniera della staffa del butterfly. La parte superiore delle braccia si trova all'altezza delle spalle sotto ai cuscini per le braccia. Piegarle le braccia ad angolo alle articolazioni del gomito.

Esecuzione del movimento: tirare indietro la parte superiore della braccia sino all'asse delle spalle, mantenendo la posizione piegata del gomito. Successivamente abbandonare pian piano la resistenza.

Azione: muscolatura delle spalle e della schiena.

Výchozí pozice: Tréninková ramena zařízení "Motýlek" nastavte dozadu (dle německého montážního návodu na str. 9, obr.d). Sed vzpřímený na lavici čelem k věži. Vaše ramena se nacházejí přímo pod otočným kloubovým spojením tréninkových ramen přístroje. Nadloktí se nacházejí ve výši ramen za pěnovými válci pažního polstrovaní. Paže pokrčte v loktech.

Přůběh pohybu: Nadloktí uveďte směrem dozadu do pozice, kdy jsou tyto v ose s rameny a přitom udržujte pokrčené lokty. Po dosažení této pozice pomalu spusťte paže do pozice výchozí.

Působí na: Zádové a ramenní svalstvo.

RUS | 12.

Исходное положение: Установить гриф для выполнения упражнений на баттерфляе (см. инструкцию по сборке, стр. 9, рис. d). Сесть лицом к стоке. Spina прямая. Плечами опереться в валики для рук. Плечи держать горизонтально. Руки согнуты в локтях.

Выполнение: Отвести руки назад, держа руки согнутыми в локтях. Затем постепенно вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Мышцы спины и плеч.

PL | 12. "Motylek" do tyłu

Pozycja wyjściowa: zamocować pałaki treningowe do "motylka". Siedzimy prosto na ławce, twarzą w kierunku wieży wyciągu. Barki znajdują się bezpośrednio pod przegubami obrotowymi pałaka "motylka". Ramiona ugięte znajdują się na wysokości barków za podpórka.

Przebieg ćwiczenia: prowadzimy ramiona do tyłu aż do linii barków zachowując przy tym zgięte stawy łokciowe. Następnie powoli odpuszczamy ciężar.

Działanie: mięśnie barków i grzbietu.

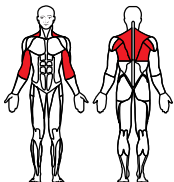


D 13. Butterfly rückwärts ziehen

Ausgangsposition: Die Trainingsbügel für Butterfly rückwärts einstellen (vgl. Montageanleitung S. 9, Bild d). Gerader Sitz auf der Bank mit Blickrichtung zum Zugturm. Die Schultern befinden sich direkt unterhalb der Drehgelenke der Butterflybügel. Die Hände fassen die Armpolster in Schulterhöhe.

Bewegungsausführung: Die Armpolster bis auf Höhe der Schulterachse ziehen. Arme dabei in den Ellenbogen beugen. Anschließend dem Widerstand nachgeben.

Wirkung: Schulter- und Rückenmuskulatur, Armbeuger



GB 13. Butterfly backward pull

Starting position: Set the exercising bar for butterfly backwards (see assembly instructions, page 9, fig. d). Sit straight on the flat bench facing the rope frame. The shoulders should be directly beneath the pivot hinges for the butterfly bar. Grasp the arm bolsters at shoulder level.

Movement: Pull the arm bolsters backwards to the level of the shoulder axis keeping the arms bent at the elbow. Then gradually yield to the pressure forward.

Effect: Shoulder and back muscles, bicep muscles.

F 13. Tirage butterfly arrière

Position de départ: Réglez les arceaux pour le butterfly arrière (voir Instructions de montage, Page 9, Figure d). Asseyez-vous sur le banc, maintenez le dos droit et dirigez votre regard sur la tour de traction. Les épaules doivent se trouver juste au-dessous des articulations des arceaux pour butterfly. Les mains saisissent les appuis-bras à hauteur d'épaule.

Mouvement: Tirez les appuis-bras jusqu'à ce que ceux-ci se situent dans l'axe des épaules tout en maintenant les bras dans leur position repliée de départ. Cédez ensuite lentement à la résistance.

Effet: musculature des épaules et du dos, flexion des bras.

NL 13. Butterfly achterwaarts trekken

Uitgangpositie: de trainingsbeugels voor de butterfly achterwaarts instellen (zie montagehandleiding blz. 9, foto d). Ga rechtop op de bank zitten met het gezicht richting de trekzuil. De schouders bevinden zich direct onder de scharnieren van de butterflybeugels. Pak de armkussens op schouderhoogte vast.

Oefening: de armkussens naar achteren trekken. De armen daarbij vanuit de ellebogen gebogen houden. Vervolgens de weerstand verminderen.

Getraide spieren: schouder- en rugspieren en biceps

S 13. Butterfly, drag bakåt

Utgångsläge: Ställ in träningsbygeln för butterfly bakåt (jmf monteringsanvisning sida 9, bild d). Sitt rakt på bänken med blicken riktad mot draghissen. Fatta tag i armkuddarna i axelhöjd.

Övning: Dra armkuddarna så långt bakåt som axelleden tillåter. Böj armbågarna under övningen. Låt motståndet föra armarna åter till utgångsläget.

Påverkar: Axel- och ryggmuskulatur, biceps.

E 13. Butterfly (mariposa) , tirando hacia atrás

Posición inicial: Colocar el arco de entrenamiento para butterfly hacia atrás (ver instrucciones de montaje, pag. 9, fig d) Sentarse en forma recta en el banco con la mirada hacia la torre de tracción. Los hombros se encuentran directamente debajo de la juntura del arco de butterfly. Las manos agarran el acolchado para brazos a la altura de los hombros

Movimiento: llevar el acolchado para brazos hasta la altura de la axilas, manteniendo los brazos flexionados. Posteriormente ir cediendo la resistencia.

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

I 13. Tirare il butterfly indietro

Posizione di partenza: regolare la staffa d'allenamento per butterfly indietro (cfr. istruzioni di montaggio P. 9, Fig. d). Seduti in posizione eretta sulla panca con direzione dello sguardo verso la torretta. Le spalle si trovano direttamente al di sotto dei giunti a cerniera della staffa del butterfly. Le mani afferrano i cuscini per le braccia all'altezza delle spalle.

Esecuzione del movimento: tirare i cuscini per le braccia sino all'altezza dell'asse delle spalle. Nel frattempo flettere le braccia al gomito. Successivamente abbandonare la resistenza.

Azione: muscolatura delle spalle e della schiena, muscolo flessore del braccio.

Výchozí pozice: Tréninková ramena zařízení "Motýlek" nastavte dozadu (dle německého montážního návodu na str.9, obr.d) . Sed vzpřímený na lavici čelem k věži. Vaše ramena se nacházejí přímo pod otočným kloubovým spojením tréninkových ramen přístroje. Ruce svírají pěnové polštáře ve výši ramen.

Přůběh pohybu: Pěnové polštáře uveďte směrem dozadu do pozice, kdy jsou tyto v ose s rameny a přitom mějte pokrčené paže v loktech. Po dosažení této pozice pomalu spouštějte paže do pozice výchozí.

Působí na: Svalstvo ramen a zad, biceps.

RUS 13.

Исходное положение: Установите гриф для выполнения упражнений на баттерфляе (см. инструкцию по сборке, стр. 9, рис. d). Сесть лицом к стоке. Спина прямая. Плечами упереться в валики для рук. Руками взяться за упоры для рук на уровне плеч.

Выполнение: Отвесерга руки согнутыми в локтях. Затем постепенно вернуться в исходное положение. Область воздействия руки назад, держа руки согнутыми в локтях. Затем постепенно вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Мышцы спины и плеч, бицепс.

PL

Pozycja wyjściowa: zamocować pałki treningowe do "motylka". Siedzimy prosto na ławce, twarzą w kierunku wieży wyciągu. Barki znajdują się bezpośrednio pod przegubami obrotowymi pałaka "motylka" Ręce trzymają podpórki na wysokości barków

Przebieg ćwiczenia: pociągnąć podpórki aż do wysokości osi barków. Zgiąć przy tym ręce w stawie łokciowym. Następnie powoli odpuścić ciężar.

Działanie: mięśnie barków i pleców, mięsień zginacz rąk

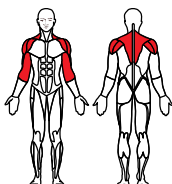


D | 14. Rudern stehend

Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand über der Bank mit Blickrichtung zum Zuggurt. Die Langhantel wird mit hüftbreitem Griff von oben und mit annähernd gestreckten Armen vor der Hüfte gehalten.

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

Wirkung: Schulter-/Nackmuskulatur, Armbeuger



GB | 14. Rowing, standing

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

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

Effect: Strengths shoulder and neck muscles and arm-bending muscles.

F | 14. Ramer debout

Position initiale: Position debout, les jambes écartées au dessus du banc, le regard fixant la tour de traction. Saisir le haltère long par le haut avec un écart des bras parallèle aux hanches et le maintenir à niveau de la hanche, les bras presque tendus.

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

Effet: Muscles des épaules et de la nuque, fléchisseurs des bras.

NL | 14. Staand roeien

Uitgangspositie: ga met gespreide benen over de bank staan met het gezicht richting de trekzuil. Pak de halterstang met iets gespreide armen bovenhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en op heuphoogte.

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

Getraide spieren: schouder- en nekspieren en biceps

S | 14. Rowing, stående

Utgångsläge: Stå brett över bänken med ansiktet mot draghissen. Fatta tag i skivstången ovanifrån med höftbred fattning och håll den med nästan sträckta armar framför höften.

Övning: Böj armålgarna i armåbågsleden och lyft upp skivstången till brösthöjd. Sänk den därefter till utgångsläget.

Påverkar: Axel-/nackmuskulatur, biceps

E | 14. Remando de pie

Posición inicial: Posición de piernas abiertas sobre el banco con la mirada dirigida hacia la torre de tracción. Se sostienen desde arriba las pesas largas, manos en la misma línea que las caderas y con los brazos casi estirados...

Movimiento: doblar los brazos levantando las pesas largas hasta la altura del pecho. Posteriormente volver a bajarlas hasta la posición inicial.

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

I | 14. Vogata, in piedi

Posizione di partenza: Posizione a gambe larghe sopra la panca con direzione dello sguardo verso la torretta. Il manubrio lungo è fermato dall'alto con presa ampia ai fianchi e tenuto con braccia gradualmente distese davanti ai fianchi.

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

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

CZ | 14. Veslování vstoje

Výchozí pozice: Široký stoj rozkročný přes lavici čelem k věži. Dlouhá činka je držena úchopem na šíři boků v téměř napnutých pažích, které se nacházejí před tělem v oblasti boků.

Průběh pohybu: Paže pokrčujte v loktech a činku zdvíhejte až na úroveň prsou. Poté činku spouštějte opět do výchozí pozice.

Působí na: Svalstvo trapézové a ramenní, biceps.

RUS | 14. _____

Исходное положение: Стать лицом к стойке, широко расставив ноги. Взяться за гриф сверху, руки на ширине плеч. Руки почти полностью выпрямлены.

Выполнение: Согнуть руки в локтях и подтянуть штангу к подбородку. Локти при этом развести в стороны. Затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Бицепсы, трапециевидные мышцы и мышцы плечевого пояса.

PL | _____

Pozycja wyjściowa: nogi rozstawione nad ławką. Wzroki skierowane na wieżę. Sztangę chwytamy nachwytem na szerokość bioder i trzymamy z przodu wyprostowanymi rękami na wysokości bioder.

Przebieg ćwiczenia: zgnać ręce w stawie łokciowym i podnieść sztangę do wysokości klatki piersiowej. Następnie opuścić z powrotem do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie barków i karku, mięsień zginacz rąk

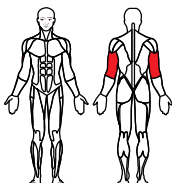


D 15. Armstrecken am Seilzug

Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand über der Bank mit Blickrichtung zum Zugturm. Die Hände fassen die Zugstange schulterbreit von oben. Die Arme sind angewinkelt, die Ellenbogen liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Die Arme im Ellenbogengelenk strecken. Die Ellenbogen bleiben dabei am Oberkörper fixiert.

Wirkung: Armstrecker



GB 15. Tricep push downs

Starting position: Stand facing the tower, with legs spread apart over bench. Hands at shoulder width apart grasp the pull bar from above. Arms bent, elbows in against the sides.

Exercise: Straighten the arms at the elbows, keeping the elbows themselves in against the sides.

Benefits: Arm extensors. Triceps.

F 15. Etendre les bras au système à câbles

Position initiale: jambes écartées au-dessus du banc, le regard tourné vers la partie verticale de l'appareil. Les mains empoignent la barre à la largeur des épaules par le haut. Les bras sont pliés, les coudes reposent au corps.

Mouvement: étendre les bras dans les articulations du coude, les coudes restant collés au corps.

Musculation: muscles d'extension des bras.

NL 15. Tricepstraining

Uitgangspositie: ga wijdbeens over de bank staan met uw gezicht naar de toren, pak de latissimusstang met beide handen bovenhands vast en houd uw armen geheel gebogen. Uw armen dient u daarbij tegen uw lichaam gedrukt te houden.

Oefening: strek uw armen en houd uw ellebogen tegen uw lichaam gedrukt.

Getraide spieren: Met deze oefening worden de triceps getraind.

S 15. Triceps-press i hiss

Utgångsläge: Stå grensle över bänken mot hiss. Fatta dragstången uppifrån med bred fatning. Håll armarna vinklade, armbågarna mot överkroppen.

Övning: Sträck ut armarna i armbågsleden med armbågarna tryckta mot kroppen.

Påverkar: Triceps.

E 15. Estirar los brazos en la tracción de cable

Posición inicial: De piernas abiertas sobre el banco mirando en dirección a la torre de tracción. Las manos toman la barra de tracción desde arriba. Los brazos están flexionados, los codos se hallan al lado del tronco.

Movimiento: Estirar los brazos en el codo. Los codos permanecen al lado del tronco.

Efecto sobre: Los tríceps.

I 15. Estensione delle braccia al cavo

Posizione di partenza: mettersi con le gambe aperte sopra il banco con sguardo verso la torre di trazione. Le mani prendono la sbarra di trazione dall'alto dalla larghezza delle spalle. Le braccia sono angolate, i gomiti aderiscono al busto.

Esecuzione del movimento: stirare le braccia nell'articolazione del gomito. I gomiti restano fissati al busto.

Effetto: estensore delle braccia.

CZ 15. Posilování paží ve stoje

Výchozí pozice: Stoj rozkročný nad lavičkou čelem k posilovací věži. Ruce uchopí stahovací tyč na šíři ramen, a to z vrchu. Paže jsou pokrčeny, lokty přiléhají k horní části těla.

Vedení pohybu: Paže se napřimují v loktech, lokty ale přitom zůstávají fixovány k horní části těla.

Působí na: Sval natahující paže.

RUS 15.

Исходное положение: Встать лицом к стойке. Скамья находится между ног. Руки на ширине плеч широким хватом сверху держат перекладину тягового блока. Руки согнуты, локти прижаты.

Выполнение: Выпрямить руки. Локти остаются прижатыми к бокам.

Область воздействия: Трицепсы.

PL

pozycja wyjściowa: nogi rozstawione nad ławką, twarz w kierunku wieży. Ręce trzymają wyciąg nachwytem, na szerokość barków. Ręce są podkurzone, łokcie przylegają do górnych partii ciała.

Przebieg ćwiczenia: wyprostować ręce w stawie łokciowym. Łokcie pozostają przy ciele.

Działanie: mięsień prostownik rąk

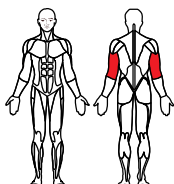


D 16. Armstrecken mit der Kurzhantel

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Kurzhantel von oben fassen. Die Kurzhantel wird bei stark angewinkeltem Arm hinter dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Arm in die Hochhalteposition über den Kopf strecken und wieder in die Ausgangsposition absenken. Nach Abschluß der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Wirkung: Armstrecker



GB 16. Arm stretching with the short weight bar

Starting position: Sit upright on the bench. Grasp the short weight bar from above. Hold the weight bar behind the head with the arm bent at the elbow.

Movement: Stretch the arm into the overhead position and lower it again to the starting position. Repeat the movement several times and then change hands.

Effect: Strengthens the bicep muscles.

F 16. Etirement des bras avec haltère court

Position initiale: S'asseoir sur le banc. Saisir le haltère court d'en haut. Le maintenir derrière la tête, le bras fortement fléchi.

Exécution des mouvements: Tendre le bras au-dessus de la tête en position de maintien élevé, puis l'abaisser à nouveau dans sa position initiale. Les répétitions désirées une fois terminées, recommencer avec l'autre bras.

Effet: Muscles tendeurs des bras

NL 16. Armstrekoefening met een korte halterstang

Uitgangspositie: Ga rechtop op de bank zitten. Pak de halter met één hand bovenhands vast. Houd de halter achter uw hoofd; uw arm dient daarbij gebogen te zijn.

Oefening: strek uw arm tot boven uw hoofd en breng deze weer tot in de uitgangspositie naar beneden. Na deze oefening meerdere malen uitgevoerd te hebben, dient u dezelfde oefening met uw andere arm uit te voeren.

Getrainde spieren: triceps

S 16. Armsträckning med hantel

Utgångsläge: Sitt rakt på bänken. Fatta tag i hanteln ovanifrån. Håll hanteln med kraftigt vinklad arm bakom huvudet.

Övning: Sträck upp armen över huvudet och sänk tillbaka till utgångsläget. Byt arm efter avslutad serie.

Påverkar: Triceps

E 16. Estirar los brazos con las mancuernas

Posición inicial: Sentado en forma recta en el banco. Las mancuernas se agarra desde arriba. El brazo formando un ángulo cerrado sostiene las pesas detrás de la cabeza.

Movimiento: estirar los brazos sobre la cabeza y volver a bajarlos a la posición inicial. Después de concluir la repetición del ejercicio cambiar de brazo.

Efecto sobre: musculo extensor del brazo

I 16. Estensione delle braccia con il manubrio corto

Posizione di partenza: Posizione eretta sulla panca. Afferrare il piccolo manubrio dall'alto. Il piccolo manubrio è tenuto dietro la nuca con il braccio fortemente piegato ad angolo.

Esecuzione del movimento: Stendere il braccio alzato sopra la nuca e abbassare di nuovo alla posizione di partenza. Cambiare il lato dopo avere terminato le ripetizioni dell'esercizio.

Azione: muscolo estensore delle braccia

Výchozí pozice: Sed vzpřímený na lavici. Jednoruční činka je držena nadhmatem. Jednoruční činka je v případě silného pokrčení paže držena za hlavou.

Průběh pohybu: Paži napínejte pohybem vedeným přes hlavu až do úplného propnutí a poté ji opět spouštějte do výchozí pozice. Jakmile dosáhnete požadovaného počtu opakování, strany vyměňte.

Působí na: Triceps

RUS 16.

Исходное положение: Сесть на скамью. Взять гантель хватом сверху. Гантель за головой. Рука согнута в локте.

Выполнение: Выпрямить руку так, чтобы гантель находилась над головой. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить данное упражнение несколько раз и затем поменять руки.

Область воздействия: трицепсы

PL

Pozycja wyjściowa: siedzimy prosto na ławce. Chwycić hantle nachwytem. Trzymać ją za głową przy mocno podkurzonej ręce.

Przebieg ćwiczenia: wyprostować rękę nad głową, a następnie opuścić z powrotem do pozycji wyjściowej. Po zakończeniu powtarzania ćwiczenia zmienić stronę.

Działanie: mięsień prostownik rąk, mięśnie barków

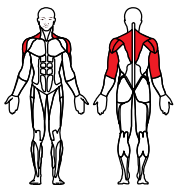


D | 17. Kick-back

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

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

Wirkung: Armstrecker, Schulter- und Rückenmuskulatur



GB | 17. Kick-back

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

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

Benefits: Strengthens the bicep muscles, shoulder and back muscles.

F | 17. Extension des bras vers l'arrière

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

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

Musculation: Muscles tendeurs des bras, musculature des épaules et du dos.

NL | 17. Kick-back

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

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

Getrainde spiergroepen: triceps, schouder- en rugspieren

S | 17. Kick-back

Utgångsläge: vänster arm och vänster knä i "knäböjställning" vilar mot hantelbänken. Greppa med höger hand korthanteln. Armen hålls i 90° vinkel och hålls nära överkroppen.

Övning: Armen förs i armbagsläge bakåt och sträcks ut och sänks åter i utgångsläge. Byt sidan efter några repetitioner.

Påverkar: Triceps, axel- och ryggmuskulatur

E | 17. Extensión del brazo hacia atrás

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

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

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

I | 17. Kick-back

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

Esecuzione del movimento: stirare il braccio all'indietro nell'articolazione dell'avambraccio ed abbassarlo di nuovo. Dopo la ripetizione dei movimenti cambiare lato.

Effetto: muscolo estensore delle braccia, musculatura delle spalle e della schiena.

CZ | 17. Kick-Back

Výchozí pozice: levá paže a levá noha opřena na činkové lavici v pokleku. Pravá ruka drží jednoruční činku. Paže je pokrčena v loktech v úhlu 90° a je držena těsně u vrchní části těla.

Průběh pohybu: Paži napřímujte zpět v loktech a opět ji spouštějte. Po ukončení požadovaného počtu opakování strany vyměňte.

Působí na: Triceps, zádové a ramenní svalstvo.

RUS | 17.

Исходное положение: Зафиксировать скамью в горизонтальном положении. Опереться левой рукой и коленом левой ноги на скамью. Взять гантель хватом сверху в правую руку. Рука согнута в локте под углом 90 град. Плечо прижато к туловищу.

Выполнение: Выпрямить руку с гантелью. Затем вернуться в исходное положение. Повторить данное упражнение несколько раз и затем поменять руки.

Область воздействия: трицепсы, мышцы спины и плеч.

PL | 17. Kick - bock

Pozycja wyjściowa: oprzeć lewą nogę i lewą rękę na ławce w pozycji klęku. Prawa ręka chwyci krótką hantlę. Ręka jest zgięta w stawie łokciowym pod kątem 90 i trzymana bezpośrednio przy ciele.

Przebieg ćwiczenia: wyprostować rękę w stawie łokciowym do tyłu, a następnie z powrotem opuścić. Po zakończeniu powtarzania ćwiczenia zmienić stronę.

Działanie: mięsień prostownik rąk, mięśnie barków

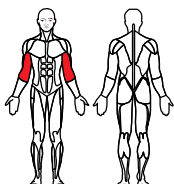


D 18. Kurzhantel Bizeps-Curl

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

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

Wirkung: Armbeuger



GB 18. Biceps curl

Starting position: Fix the backrest in upright position. Sit upright on the bench with the back against the backrest. Grasp the short weight bars from below with the arms almost fully stretched.

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

Effect: Strengthens the bicep muscles.

F 18. Flexion des biceps avec haltère court

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos appuyé contre le dossier. Saisir les haltères courtes d'en bas. Les bras sont presque tendus.

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

Effet: Fléchisseurs des bras.

NL 18. Bicepstraining met korte halterstang

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

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

Getrainde spieren: biceps

S 18. Biceps-curl med hantel

Utgångsläge: Ställ in ryggstödet så rakt det går. Sitt rakt på bänken, luta ryggen mot ryggstödet. Fatta tag i hanteln underifrån. Håll armarna nästan sträckta.

Övning: Böj än vänster, än höger arm i armbågen och sträck därefter ut till utgångsläget.

Påverkar: Biceps

E 18. Pesas cortas, biceps-Curl

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

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

Efecto sobre: músculo flexor del brazo.

I 18. Manubrio corto, Curl per i bicipiti

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

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

Azione: muscolo flessore delle braccia.

Výchozí pozice: Zádový polštář uvedte do polohy kolmé k zemi. Sed vzpřímený na lavici, záda spočívají na zádovém polštáři. Jednoruční činky jsou drženy podhmatem a paže jsou téměř napnuté.

Průběh pohybu: Paže pokrčujte střídavě v loktech a opět je napínejte do výchozí pozice.

Působí na: Biceps.

RUS 18.

Исходное положение: Зафиксировать спинку скамьи в максимально вертикальном положении. Сесть на скамью, оперевшись на спинку спиной. Гантели взять хватом снизу. Руки выпрямлены почти полностью.

Выполнение: Сгибать поочередно руки в локтях. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Бицепсы.

PL 18. Trenowanie bicepsów krótkimi hantlami

pozycja wyjściowa: oparcie pod plecy ustawić w pozycji stromej. Siedzimy prosto na ławce, plecy oparte o oparcie. Krótkie hantle trzymamy podchwytym. Ręce są prawie wyprostowane.

Przebieg ćwiczenia: ręce zginać w stawie łokciowym naprzemiennie, a następnie prostować z powrotem do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięsień zginacz rąk

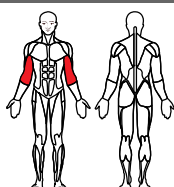


D | 19. Biceps-Curl am Curlpult

Ausgangsposition: Aufstecken und Sichern des Curlpults (Zubehör). Sitz auf der Bank. Kurzhantel von unten fassen. Der Oberarm liegt fest auf dem Curlpult.

Bewegungsausführung: Arm im Ellenbogengelenk stark anwinkeln und wieder bis zur Vorhalte senken.

Wirkung: Armbeuger



E | 19. Biceps-Curl en el pupitre

Posición inicial: colocar y asegurar el pupitre Curl- (accesorio). Sentado en el banco. Agarrar desde abajo las mancuernas. La parte superior del brazo apoyada firmemente contra el pupitre-Curl

Movimiento: doblar el brazo formando un ángulo cerrado y volverlo a bajar.

Efecto sobre: músculo flexor del brazo.

I | 19. Curl per i bicipiti. Curlpult

Posizione di partenza: Fissare in alto il Curlpult (accessori). Posizione seduta sulla panca. Afferrare il manubrio piccolo dal basso. La parte superiore del braccio è ben aderente al Curlpult.

Esecuzione del movimento: Incurvare il braccio all'articolazione del gomito e scendere nuovamente nella posizione anteriore.

Azione: flessione delle braccia.

CZ | 19. Bicepsový zdvih s oporou paží

Výchozí pozice: Nasaďte a zajistěte opěrku pro biceps (dodává se jako příslušenství). Sed na lavici a jednoruční činka je uchopena podhmatem. Nadloktí spočívá pevně na bicepsové opěrce.

Průběh pohybu: Paži silně pokrčujte a opět propínejte v loktech.

Působí na: Biceps.

RUS | 19.

Исходное положение: Установить подставку (дополнение). Сесть на скамью и взять гантель хватом снизу. Плечо находится на подставке.

Выполнение: Сгибать руку с гантелью в локте. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Бицепсы

PL | 19. Trenowanie bicepsów na pulpicie

Pozycja wyjściowa: nałożyć i zmocować pulpit (akcesoria). Usiąść na ławce. Chwyć hantle od dołu. Ramię leży mocno na pulpicie.

Przebieg ćwiczenia: podkurczyć rękę mocno w stawie łokciowym i opuścić.

Działanie: mięsień zginacz rąk

GB | 19. Biceps curl

Starting position: Push the curl board (accessory) into position and fix it securely. Sit on the bench. Grasp the short weight bar from below. The upper arm is supported by the curl board.

Movement: Bend the arm strongly at the elbow and then return it to the starting position.

Effect: Strengthens the bicep muscles.

F | 19. Flexion des biceps au pupitre

Position initiale: Monter et bloquer le pupitre pour exercices de flexion (accessoire). S'asseoir sur le banc. Saisir le haltère court d'en bas. Le bras supérieur reste fermement appuyé contre le pupitre.

Exécution des mouvements: Fléchir fortement le bras au coude puis le tendre à nouveau en position de maintien avant.

Effet: Fléchisseurs des bras.

NL | 19. Bicepstraining met bicepstrainer

Uitgangspositie: bicepstrainer installeren en vastdraaien (accessoire). Ga op de bank zitten. Pak de halter onderhands vast. Uw bovenarm ligt hierbij op de biceps-trainer.

Oefening: buig uw arm zover mogelijk en strek deze daarna.

Getrainde spieren: biceps

S | 19. Biceps-curl på curlbräda

Utgångsläge: Montera och sätt fast curlbräda (tillbehör). Sitt på bänken. Fatta tag i hanteln underifrån. Håll överarmen fixerad mot curlbrädan.

Övning: Vinkla upp armen ordentligt i armbågen och sänk tillbaka till utgångsläget.

Påverkar: Biceps

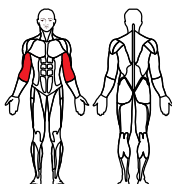


D 20. Biceps-Curl mit der Langhantel

Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand über der Bank mit Blickrichtung zum Zugturm. Die Langhantel wird mit schulterbreitem Griff von unten und mit annähernd gestreckten Armen vor der Hüfte gehalten.

Bewegungsausführung: Arme in den Ellenbogen beugen und die Langhantel bis auf Brusthöhe anheben. Die Oberarme liegen dabei seitlich am Brustkorb an. Danach Langhantel wieder in die Ausgangsposition senken.

Wirkung: Armbeuger



GB 20. Biceps curl with long weight bar

Starting position: Stand with legs well apart facing the rope frame. Grasp the bar from below with the hands at about shoulder-width apart and hold it with the arms almost stretched at about hip level.

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

Effect: Strengthens the bicep muscles.

F 20. Flexion des biceps avec le haltère long

Position initiale: Position debout, les jambes écartées au dessus du banc, le regard fixant la tour de traction. Saisir le haltère long d'en bas, avec un écart des bras parallèle aux épaules, et le tenir devant la hanche, les bras presque tendus.

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

Effet: Fléchisseurs des bras.

NL 20. Bicepstraining met lange halterstang

Uitgangspositie: ga met gespreide benen over de bank staan met het gezicht richting de trekzuil. Pak de halterstang op schouderbreedte onderhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en op heuphoogte.

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

S 20. Biceps-curl med skivstång

Utgångsläge: Stå brett över bänken med ansiktet mot draghissen. Fatta tag i skivstången underifrån med axelbred fattning och håll den med nästan sträckta armar framför höften.

Övning: Böj armarna i armbågen och lyft upp skivstången till brösthöjd. Håll överarmarna intill sidorna under övningen. Sänk därefter skivstången till utgångsläget.

E 20. Biceps Curl con las pesas largas

Posición inicial: Posición de piernas abiertas sobre el banco con la mirada dirigida hacia la torre de tracción. Sostener las pesas largas cogiéndolas con las manos en la misma línea que los hombros, desde abajo con los brazos casi estirados delante de las caderas.

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

Efecto sobre: músculo flexor del brazo.

I 20. Bicipiti. Curl con il manubrio grande

Posizione di partenza: Posizione a gambe larghe sopra la panca con direzione dello sguardo verso la torretta. Il manubrio grande è tenuto dal basso con ampia presa dalle spalle e con braccia gradualmente distese davanti all'anca.

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

Azione: Muscolo flessore delle braccia.

Výchozí pozice: Široký stoj rozkročný přes lavici čelem k věži. Velká činka je držena podhmatem v téměř napnutých pažích před tělem v oblasti boků.

Průběh pohybu: Paže pokrčíte v loktech a velkou činku zdvíháte až na úroveň prsou. Nadloktí spočívá přitom opřeno po stranách hrudního koše. Poté činku opět spouštíte do výchozí pozice.

Působí na: Biceps.

RUS 20.

Исходное положение: Взяться за гриф снизу, руки на ширине плеч. Руки почти полностью выпрямлены.

Выполнение: Согнуть руки в локтях и подтянуть штангу к груди. Плечи должны быть прижаты к телу. Затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Бицепсы

PL

pozycja wyjściowa: stanąć w rozkroku nad ławką ze wzrokiem w kierunku wieży. Długa sztanga trzymana jest na szerokość barków od dołu wyprostowanymi rękami, przed biodrami.

Przebieg ćwiczenia: zgnać ręce w stawie łokciowym i podnieść sztangę na wysokość klatki piersiowej. Ramiona przylegają przy tym bokiem do klatki piersiowej. Następnie opuścić sztangę do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięsień zginacz rąk

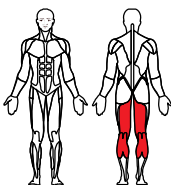


D | 21. Beinbeugen

Ausgangsposition: Auflagepolster am Kopfende absenken. Beincurler in tiefste Position aufstecken und sichern. Bauchlage auf der Bank. Die Oberschenkel liegen knapp oberhalb der Knie auf den Beinpolstern. Die Fersen werden unter den oberen Fußpolstern des Curlers fixiert.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk beugen und strecken.

Wirkung: Beinbeugemuskulatur, Wadenmuskulatur



GB | 21. Leg curl

Starting position: Lower the bench at the head end. Insert the leg curler in its lowest position and secure it. Lie face downwards on the bench. The thighs are supported by the bench just above the knee. The heels are hooked under the upper foot pads for the curler.

Movement: Bend and stretch the legs at the knee.

Effect: Hamstring muscles, calf muscles.

F | 21. Flexion des jambes

Position initiale: Abaisser le banc à l'extrémité de la tête. Monter le dispositif pour les exercices de flexion des jambes dans sa position la plus basse et le bloquer. Se mettre à plat ventre sur le banc. Les cuisses reposent sur la surface d'appui, juste au-dessus des genoux. Placer les talons sous les appuis supérieurs du dispositif.

Exécution des mouvements: Fléchir et tendre les jambes aux genoux.

Effet: Fléchisseurs des jambes, muscles des mollets.

NL | 21. Beenbuigen

Uitgangspositie: laat de bank aan het hoofdeinde zakken. Plaats de beencurler en zet deze in de laagste stand. Ga op uw buik op de bank liggen. Uw bovenbenen bevinden zich nu iets hoger dan uw knieën op de beenrollen. Uw wreven drukken nu tegen de bovenste voetrollen van de curler.

Oefening: strek en buig uw benen.

Getraide spieren: beenbuig- en kuitspieren

S | 21. Benlyft

Utgångsläge: Sänk bänkudden vid huvudänden. Sätt bencurlen i det nedesta läget och fixera. Ligg på magen på bänken. Låren ska ligga mot benkuddarna strax ovanför knäna. Håll hälarna hårt mot de övre fotkuddarna på curlen.

Övning: Böj och sträck benen i knälederna.

Påverkar: Benböjningsmuskulatur, vadmuskulatur

E | 21. Flexión de las piernas

Posición inicial: Bajar el acolchado hacia la cabecera. Colocar el curl para las piernas en la posición más baja y asegurarlo. El abdomen contra el banco. La parte superior de las piernas están colocadas en el acolchado para las piernas. Fijar los talones bajo el acolchado superior para los pies del Curl.

Movimiento: Flexionar y estirar las piernas.

Efecto sobre: musculatura de las piernas., musculatura de las pantorrillas.

I | 21. Flessione delle gambe

Posizione di partenza: Abbassare la base imbottita alla testata. Fermare in alto il curler per le gambe nella posizione più bassa e fissare. Le cosce si trovano leggermente sopra alle ginocchia sopra all'imbottitura delle gambe. I talloni sono fissati sotto all'imbottitura posteriore del piede.

Esecuzione del movimento: Flettere le gambe all'articolazione delle ginocchia e stenderle.

Azione: muscoli flessori delle gambe, musculatura dei polpacci.

CZ | 21. Zanožování

Výchozí pozice: Zádový polštář popustíte dolů do mírného sklonu. Zanožovací díl nasadíte do nejnižší polohy a zajistíte. Leh břichem na lavici. Stehna spočívají na polstrování a nad kolena se opírají o pěnový válec. Nohy jsou fixovány v oblastech achylovi paty za zanožovací díl.

Průběh pohybu: Nohy napínáte a pokrčujete v kolenních kloubech.

Působí na: Hamstringy (zadní část stehen), lýtka.

RUS | 21.

Исходное положение: Установить блок для сгибания ног в нижнее положение. Лечь на горизонтальную скамью животом вниз. Упоры для ног должны быть под коленкой. Пятки под верхние валики блока.

Выполнение: Сгибать и разгибать ноги в коленях.

Область воздействия: Сгибатели ног, икроножные мышцы.

PL | 21. Zginanie nóg

pozycja wyjściowa: opuścić ławkę poniżej poziomu. Podpórkę pod nogi zamocować na najwyższej pozycji. Leżymy brzuchem na ławce. Uda leżą na poduszce zestawu. Pięty zaczepione są z tyłu na podpórce pod stopy.

Przebieg ćwiczenia: zgiąć nogi w stawie kolanowym i wyprostować

Działanie: mięśnie zginacze nóg, mięśnie łydek

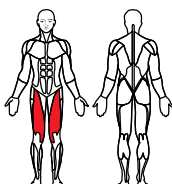


D 22. Bein Strecken

Ausgangsposition: Beincurler aufstecken und sichern. Sitz auf der Bank. Die Kniekehlen befinden sich auf den Beinpolstern. Die Fußgelenke befinden sich hinter den unteren Fußpolstern des Curlers.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk strecken und beugen.

Wirkung: Bein Streckmuskulatur



GB 22. Leg extension

Starting position: Push leg curler into position and lock. Sit upright on bench. The back of the knees are resting on the leg rests. The ankles are behind the lower foot rests of the curler.

Exercise: Bend and straighten the legs at the knees.

Benefits: Quadriceps.

F 22. Etendre les jambes

Position initiale: mettre le leg ischios jambier en place et l'y verrouiller. Assis sur le banc. Le creux des genoux sur les manchons rembourrés pour les jambes. Les articulations des pieds se trouvent derrière les manchons capitonnés arrière pour les pieds.

Mouvement: étendre les jambes aux genoux et les plier.

Musclature: muscles d'extension des jambes.

NL 22. Been strekken

Uitgangspositie: plaats de beencurler en zet deze in een hoge stand. Ga op de bank zitten. Uw knieholten rusten hierbij op de beenrollen. Uw wreeven bevinden zich achter de onderste voetrollen van de curler.

Oefening: strek en buig uw benen.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de beenstrekspijeren getraind.

S 22. Bencurl, framåt

Utgångsläge: Sätt fast bencurlen och säkra. Sitt på bänken. Knäveckan ligger på fotkuddarna. Fotlederna ligger an mot den nedre fotkudden på curlen.

Övning: Sträck och böj benen i knäleden.

Påverkar: bensträckarmuskulaturen

E 22. Estirar las piernas

Posición inicial: Fijar y asegurar el curler para las piernas. Sentado sobre el banco. Los gluteos se encuentran sobre los acolchonamientos para las piernas. Las articulaciones del pie se encuentran detrás de los acolchonamientos del curler para los pies.

Movimiento: Estirar y flexionar las piernas en la rodilla.

Efecto sobre: Los gemelos.

I 22. Stiramento delle gambe

Posizione di partenza: inserire il curl per le gambe e assicurarlo. Sedile sulla panca. I popliti si trovano sulle imbottiture delle gambe. Le articolazioni dei piedi si trovano dietro le imbottiture inferiori dei piedi del curler.

Esecuzione del movimento: stirare le gambe nell'articolazione delle ginocchia e piegare.

Effetto: muscolatura dell'estensore delle gambe.

Výchozí pozice: Nasadíme posilovač nohou a zajistíme jej. Sed na lavičce, kolenní klouby se nacházejí na nožním polstru, nožní klouby pak zabírají pod spodním polstrem posilovače nohou.

Vedení pohybu: Nohy v kolenním kloubu pokrčujeme, a opět narovnááme.

Působí na: Svaly natahující nohy.

RUS 22.

Исходное положение: Установить блок для ног. Сесть прямо. Средний валик под коленями, нижний под голеностопами.

Выполнение: Сгибать и разгибать ноги в коленях.

Область воздействия: Разгибатели ног.

PL 22. Prostowanie nóg

pozycja wyjściowa: założyć podpórkę pod nogi. Usiąść na ławce. Dolki podkolanowe znajdują się na gąbkach. Stawy skokowe znajdują się za dolnymi poduszkami zestawu.

Przebieg ćwiczenia: wyprostować nogi w stawie kolanowym i zgiąć.

Działanie: mięśnie prostowniki nóg

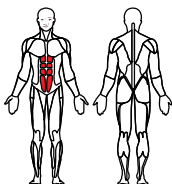


D 23. Teil-Sit-up

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt, die Füße befinden sich auf den Beinpolstern. Hände berühren den Nacken.

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

Wirkung: Bauchmuskulatur



GB 23. Stomach crunches

Starting position: Reclining on the bench. The hips and knees are bent. The feet are on the leg rests. The hands are in contact with the neck.

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

Benefits: Stomach muscles.

F 23. Redresser le tronc en partie

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 mains dans la nuque.

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

Musculation: les abdominaux.

NL 23. Gedeeltelijke sit-up

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Heupen en knieën zijn hierbij gebogen, uw voeten rusten op de beenrollen. Leg uw handen in uw nek.

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

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de buikspieren getraind.

S 23. Sit -up

Utgångsläge: Ligg på ryggen på bänken. Böj höft- och knälederna och håll fötterna på benkuddarna. Håll händerna bakom nacken.

Övning: Rulla upp överkroppen något och sänk ned igen. Lyft ej korsryggen och bäckenet.

Påverkar: Magmuskulatur

E 23. Sit-up parcial

Posición inicial: Sentado recto sobre el banco. Tomar la mancuerna por arriba. La mancuerna se sostiene con el brazo fuertemente flexionado detrás de la cabeza.

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

Efecto sobre: Abdominales

I 23. Parte - Sit-up

Posizione di partenza: schiena sulla panca. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia sono piegate, i piedi si trovano sull'imbotitura delle gambe. Le mani toccano la nuca.

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

Effetto: muscolatura del ventre.

CZ 23. Sklopký z lehu

Výchozí pozice: Leh zády na lavičce, kolenní a kyčelní klouby jsou pokrčeny, nohy se opírají o nožní polstry posilovače nohou. Ruce se opírají o krk.

Vedení pohybu: Horní část těla se lehce nadzvedává a sklápí, následuje opět spuštění na lavičku. Bederní část páteře a pánev se nezvedají.

Působí na: Břišní svalstvo.

RUS 23.

Исходное положение: Лечь на скамью лицом вверх. Ноги, согнутые в коленях, упираются в валики. Руки за головой.

Выполнение: Медленно поднять и опустить верхнюю часть корпуса, не отрывая от скамьи таз.

Область воздействия: Пресс.

PL 23. Unoszenie tułowia

Pozycja wyjściowa: leżymy plecami na ławce. Staw biodrowy i kolana są zgięte, stopy znajdują się na podpórcie do nóg. Ręce trzymają kark.

Przebieg ćwiczenia: górne partie ciała podkurczyć, lekko unieść tułów, a następnie opuścić. Nie podnosić części lędźwiowej kręgosłupa i miednicy.

Działanie: mięśnie brzucha.

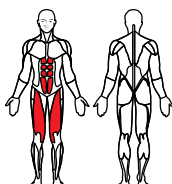


D 24. Teil-Sit-up am Curlpult

Ausgangsposition: Curlpult (Zubehör) aufstecken und arretieren. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel liegen über dem Curlpult. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt und Hände berühren den Nacken.

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

Wirkung: Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Beinstreckmuskulatur.



GB 24. Part sit-up on curl board

Starting position: Push the curl board (accessory) into position and fix it securely. Lie face upwards on the bench. The lower legs are hooked over the curl board. The thigh and knee joints are bent and the hands contact the back of the neck.

Movement: Roll the torso forward, lift it slightly and then lower it again. Do not lift the lower back or pelvis from the bench.

Effect: Strengthens stomach muscles, hip muscles, quadriceps.

F 24. Sit-ups au pupitre pour exercices de flexion

Position initiale: Monter le pupitre pour exercices de flexion (accessoire) et le bloquer. S'allonger sur le banc. Lever les jambes plus haut que le pupitre, genoux et articulations des hanches fléchies, placer les mains sous la nuque.

Exécution des mouvements: Enrouler le buste, le soulever légèrement et le reposer. Laisser toujours reposer la colonne vertébrale inférieure et le bassin sur la surface d'appui.

Effet: Abdominaux, muscles fléchisseurs des hanches, muscles d'extension des jambes.

NL 24. Gedeeltelijke sit-up met de curlpult

Uitgangspositie: monteer de bicepstrainer. Ga met de rug op de bank liggen. Uw kuiten liggen nu op de bicepstrainer. Houd uw handen in uw nek. Uw heupen en knieën dienen hierbij gebogen te zijn.

Oefening: richt u een beetje op en buig uw bovenlichaam licht. Breng uw lendenwervelkolom en bekken niet omhoog.

Getrainde spieren: buig-, heupbuigspieren, beenstrekspiieren.

S 24. Delvis sit-up på curlbrädan

Utgångsläge: Sätt fast curlbrädan (tillbehör) och fixera. Ligg på rygg på bänken. Lägg underbenen på curlbrädan. Håll höft- och knäled böjda och händerna bakom nacken.

Övning: Rulla upp överkroppen, lyft den lätt och sänk därefter igen.

Påverkar: Magmuskulatur, höftböjningsmuskulatur, bensträckarmuskulaturen.

E 24. Sit-Up parcial sobre el pupitre

Posición inicial: colocar y fijar el pupitre. Curlpult (accessorio). Espalda contra el banco. La parte inferior de las piernas sobre el pupitre -Curl. Caderas y rodillas dobladas y las manos tocan la nuca.

Movimiento: la parte superior del cuerpo se levanta ligeramente y luego se vuelve a bajar. No levantar la columna lumbar ni la pelvis.

Efecto sobre: musculatura lumbar, musculatura de las caderas, los gemelos.

I 24. Sit-up al Curlpult

Posizione di partenza: fissare in alto il Curlpult (accessori) e fermare la posizione della schiena sulla panca. La parte inferiore della gamba (tra ginocchio e piede) è sopra il curlpult. Le articolazioni delle ginocchia e dei fianchi sono flesse e le mani sono appoggiate alla nuca.

Esecuzione del movimento: il busto si flette, si solleva leggermente verso l'alto ed è di nuovo abbassato. Non sollevare la parte lombare della colonna vertebrale ed il bacino.

Azione: musculatura addominale, muscoli flessori dei fianchi, musculatura dell'estensore delle gambe.

Výchozí pozice: Nasadte opěrku pro biceps (dodává se jako příslušenství) a zajistěte ji. Leh zády na lavici. Lýtka spočívají opřeny přes opěrku. Kyčelní a kolenní klouby jsou pokrčeny a ruce se opírají o zátylek.

Průběh pohybu: Vrchní část těla je rolována, lehce pozdvížena a opět spouštěna zpět do výchozí pozice. V oblasti ledvin a pánve tělo nezdvíhejte.

Působí na: Svalstvo kyčelních ohybačů, břicha a svalstvo, svaly natahující nohy.

Исходное положение: Установить и закрепить подставку (дополнение). Лечь на скамью, икры на подставке. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой.

Выполнение: Поднять корпус, не отрывая от скамьи таз. Медленно вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Пресс, мышцы бедра, разгибатели ног.

PL

Pozycja wyjściowa: założyć pulpitem (akcesoria). Leżymy plecami na ławce. Golenie leżą nad pulpitem. Stawy biodrowe i kolanowe są zgięte a dłonie dotykają karku.

Przebieg ćwiczenia: lekko unieść tułów, a następnie opuścić. Nie podnosić części lędźwiowej kręgosłupa i miednicy.

Działanie: mięśnie brzucha, zginacze bioder, mięśnie prostowniki nóg

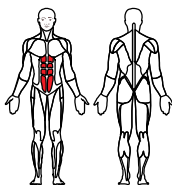


D 25. Oberkörper einrollen

Ausgangsposition: Rückenlehne in steilste Position einstellen. Gerader Sitz. Die Zugstange wird schulterbreit von unten gegriffen und in den Nacken gezogen.

Bewegungsausführung: Den Oberkörper Richtung Becken einrollen und danach wieder aufrichten.

Wirkung: Bauchmuskulatur



GB 25. Trunk curls

Starting position: Set the backrest in its most upright position. Sit up straight on the bench. Hands at shoulder width apart grasp the pull bar from beneath and pull it down to the back of the neck.

Exercise: Curl the trunk toward the thighs and straighten again.

Benefits: Stomach muscles.

F 25. Mobilisation du buste sur le bassin

Position initiale: Régler le dossier dans la position la plus droite. Assis bien droit. Saisir la barre par le dessous et la tirer jusque'à la nuque.

Mouvement: rouler le buste en direction du bassin, puis le redresser.

Musculation: les abdominaux.

NL 25. Buikcoefening

Uitgangspositie: Rugsteun in de steilste positie instellen. Ga rechtop op de bank zitten. Pak de trekstang bovenhands vast, houd uw armen tegen het lichaam en beweeg de stang naar uw nek.

Oefening: buig uw bovenlichaam naar uw bekken en richt u daarna weer op.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de buikspieren getraind.

S 25. Framåtböjning i dragmaskin

Utgångsläge: Ställ in ryggstödet så rakt det går. Sitt rakt på bänken med ryggen mot dragstången. Fatta dragstången med bred fattning underifrån och dra ned den mot nacken.

Övning: Böj överkroppen framåt och rätta upp igen till utgångsläget.

Påverkar: Magmuskulaturen.

E 25. Enrollar el cuerpo

Posición inicial: Colocar el respaldo en posición más recta posible. Sentado recto. La barra de tracción es tomada desde abajo y llevada a la nuca.

Movimiento: Enrollar el cuerpo en dirección a la pelvis volver a erigirlo.

Efecto sobre: La musculatura abdominal.

I 25. Ruotare il busto

Posizione di partenza: Schienale nella massima posizione eretta. Sedile dritto. La sbarra di trazione viene dalla larghezza delle spalle presa dal basso e tirata alla nuca.

Esecuzione del movimento: ruotare il busto in direzione del bacino e dopo erigerlo di nuovo.

Effetto: muscolatura del ventre.

Výchozí pozice: A zádovou opěrku uveďte do kolmé polohy vůči zemi. Sed vzpřímený na posilovacím stroji, tyč pro stahování zátěže je uchopena na šířku ramen podhmatem, držena za hlavou.

Vedení pohybu: Horní část těla se stáčí směrem k pánvi a pak se opět napřimuje.

Působí na: Břišní svalstvo.

RUS 25.

Исходное положение: Установить спинку скамьи в максимально вертикальном положении. Сесть прямо спиной к стойке. Руки на ширине плеч. Широким хватом снизу притянуть перекладину за голову

Выполнение: Наклонить корпус вперед. Вернуться в исходное положение

Область воздействия: Пресс.

PL 25. Uginanie tułowia

Pozycja wyjściowa: ustawić podpórkę pod plecy w pozycji stromej. Siedzimy prosto. Wyciąg chwycić podchwytem na szerokość barków i podciągnąć do karku.

Przebieg ćwiczenia: podkurczyć tułów w kierunku miednicy, a następnie ponownie wyprostować.

Działanie: mięśnie brzucha

D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
GB	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
F	Tableau d'entraînement	S Nombre de séances	W Répétitions	G Poids (kg)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
S	Träningsschema	S Antal/omgång	W Repetitioner	G Vikt (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Ciclos	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
CZ	Tréningová tabulka	S Počet sérií	W Opakování	G Závaží
RUS		S	W	G
PL				

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Övning nr. Ejercicio Núm. Esercizio-N. Cvik Číslo : Номер упражнения Nr ćwiczenia											Datum Date Fecha Dne Число Data		
		S											
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												



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