



Bedienungsanleitung



KETTLER Kraftstation Kinetic F7

Art.Nr.: 22459

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Kompaktstationen

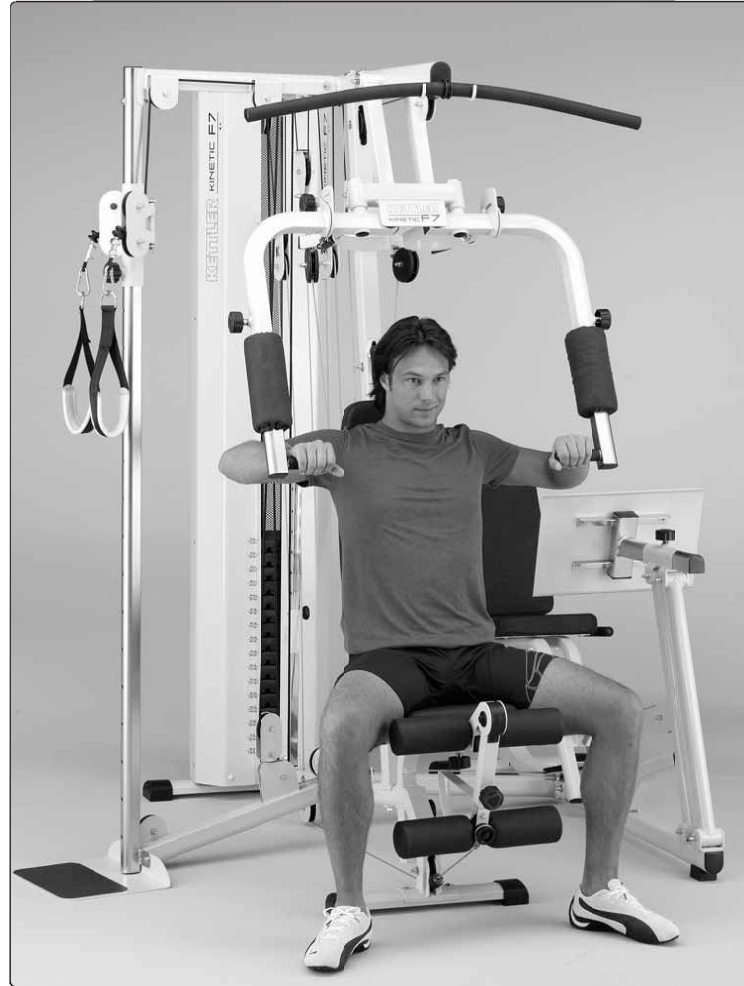
▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

KETTLER

HKS-SELECTION

Trainingsanleitung für Kraftstation KINETIC F7

Art.-Nr.: 7717-000



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

- D
- GB
- F
- NL
- E
- I





Die Kraftstation KINETIC F7 ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsporgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnessstraining. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

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

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnessstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der Kraftstation KINETIC F7 gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

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

Trainingsempfehlung

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

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

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

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

Beispiele für die Trainingsplanung

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

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

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

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

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einem Aufwärmsetz. Die Pausen sollten Sie zu Lockerungsübungen nutzen. Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrer KINETIC F7 und nutzen Sie jede Gelegenheit Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern wird.

Warnhinweise

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

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

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

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

Bedienungshinweise

Nach Benutzung des Beincurlers das Zugseil aushängen, um ihn bei der Durchführung anderer Übungen zu entlasten und somit die Langlebigkeit Ihrer KINETIC F7 Kraftstation zu gewährleisten.



The KINETIC F7 power center is a versatile multi-functional home-training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle-power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use weights that can be used for 15 repetitions without gasping for breath.
3. Always breathe regularly: breathe out when pushing against the load (concentric phase) and breathe in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. All movements should be carried out to their full extent to prevent contraction of the muscles. However, in the bending and stretching positions ensure that the muscles are tense enough to minimise strain on the joints.
6. Pay particular attention to keeping your back in a stable position. To ensure this, keep the tension of the stomach muscles constant during exercising.
7. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power. For this reason, increase the load slowly in the course of your exercise program. Your training should therefore be increased gradually in the following sequence:
 - I. Increase the frequency of exercising (number of sessions per week)
 - II. Increase the amount of exercising (number of sets per exercise)
 - III. Increase the difficulty of the exercise (increase exercising weight).

Important before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the KINETIC F7 power center. Base your program on the result of this medical examination.

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

Recommendation

Exercises designed to increase strength and stamina and to build up muscle mass (hypertrophy exercising) are the most suitable types of exercise for improving general health and fitness. To improve stamina and strength, you should exercise with lighter weights (approx. 40-50% of maximum force*) and the speed of movement should be fairly rapid but controlled. The number of repeats should be between 16 and 20. For exercises designed to increase muscle mass, you should use heavier weights (approx. 60-80% of maximum force*) and the speed of movement should be fairly slow.

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

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

Sample plans for training:

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

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

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

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

Always start your training session with a set of movements to warm up. Use intervals in exercising to loosen up. Exercise 2-3 times per week with your KINETIC F7 and take every opportunity to increase your program of exercise, e.g. by taking long walks, jogging, cycling, swimming etc. You will find that regular exercise increases your physical fitness as well as your feeling of general wellbeing.

Caution!

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

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

The machine must be carefully assembled by an adult. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled. When used for regular training/exercising, we recommend checking all parts of the machine (especially screws, nuts, bolts and ropes) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintained, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be replaced immediately.

Note on Operation

After using the leg curler, unhook the pulley rope to relieve the strain on it during other exercises and to prolong the life span of your KINETIC F7 power machine.



Le poste de musculation KINETIC F7 est un appareil polyvalent et multifonctionnel de sport à domicile permettant de s'entraîner de façon optimale en mettant l'accent sur la musculation. Il faut cependant, pour que l'entraînement soit excellent pour la santé, observer un certain nombre de points que nous aimerions brièvement vous exposer :

1. Evitez, si vous êtes débutant, de vous entraîner avec des poids trop lourds.
2. N'utilisez, pendant vos premières séances d'entraînement, que des poids avec lesquels vous pouvez faire 15 répétitions sans bloquer votre respiration.
3. Veillez à conserver un rythme de respiration régulier : expirez en soulevant la charge (phase concentrique), inspirez lorsque vous relâchez (phase excentrique). Evitez impérativement de bloquer votre respiration.
4. Effectuez les mouvements avec régularité, sans à-coups et rapidement.
5. Tous les mouvements doivent être exécutés dans toute leur amplitude afin d'éviter tout raccourcissement des muscles. Il faut cependant veiller à ce que les muscles soient suffisamment tendus lorsqu'ils sont pliés et en extension afin de minimiser la sollicitation des articulations.
6. Il faut particulièrement veiller à garder le dos stable. C'est pourquoi il est recommandé de garder les muscles abdominaux constamment tendus pendant l'entraînement.
7. Gardez constamment à l'esprit que vos muscles et votre force augmentent plus rapidement que ne s'adaptent vos ligaments, vos tendons et vos articulations.

Conclusion: n'augmentez que lentement la charge et la résistance des charges au fur et à mesure de votre programmation d'entraînement. Augmentez de ce fait l'intensité de votre entraînement dans l'ordre suivant:

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

Remarque importante:

Avant de commencer, consulter son médecin pour savoir si l'entraînement avec le banc d'entraînement KINETIC F7 convient ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

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

Recommandation d'entraînement

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

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

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

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

Exemples de programme d'entraînement

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

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

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

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

Commencez toujours votre entraînement avec une série d'échauffement. Vous devriez mettre les pauses à profit pour des exercices d'assouplissement. Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine avec votre KINETIC F7 et profitez de chaque occasion de compléter votre entraînement, comme par exemple en faisant des promenades prolongées, du jogging, du vélo, de la natation etc. Vous constaterez qu'un entraînement régulier améliorera votre forme et votre sentiment de bien-être.

Avertissement!

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

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

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

Remarque concernant l'utilisation

Après avoir utilisé le curl pour les jambes, accrochez le câble de traction afin de le décharger lors de l'exécution d'autres exercices et d'assurer ainsi la longévité de votre poste de musculation KINETIC F7.



Het krachtstation KINETIC F7 is een veelzijdig en multifunctioneel sport-apparaat voor een optimale fitnessstraining met de nadruk op krachttraining. Voor een voor de gezondheid waardevolle training dienen echter enkele punten in acht genomen te worden. Deze punten worden hiërarchisch vermeld:

1. Vermijd als beginner een training met te zware gewichten.
 2. Gebruik tijdens de eerste trainingssessies gewichtschijven met een totaal gewicht dat u 15 keer kunt liften zonder dat u stotend gaat ademen.
 3. Let op een regelmatige ademhaling: bij het doorbreken van de weerstand (concentrische fase) uitademen, bij het toegeven (excentrische fase) inademen. Vermijd te allen tijde stotend ademen.
 4. Voer alle bewegingen gelijkmatig uit, niet met rukkende bewegingen of te snel.
 5. Alle bewegingen dienen in het volledige bewegingsbereik uitgevoerd te worden, dit om inkorten van de spieren te voorkomen. Let echter bij de buig- en strekposities op voldoende spierspanning om gewrichtbelastingen te minimaliseren.
 6. Besteed extra aandacht aan de rugstabiliteit. Het is daarom aanbevelenswaardig om tijdens de training een constante spanning in de buikspieren te houden.
 7. Bedenk steeds dat uw spieren en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassingen van uw banden, pezen en gewrichten.
- Samenvatting: de belastingweerstand in het lopende trainingsproces slechts langzaam opvoeren. Voer uw training daarom in onderstaande volgorde op:
- I. Verhoog het aantal training (trainingsessies per week)
 - II. Verhoog de trainingsomvang (aantal sets per oefening)
 - III. Verhoog de intensiteit (verhogen van de trainingsgewichten).

Belangrijke aanwijzing

Raadpleeg voordat u met de fitnessstraining begint uw huisarts of uw gezondheid een training met het krachtstation KINETIC F7 toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.

Bovengenoemde en onderstaande trainingsaanwijzingen gelden voor gezonde personen.

Trainingsadvies

Voor een fitnessstraining resp. gezondheidgeoriënteerde krachttraining zijn een kracht-/duurtraining en een spieropbouw training (hypertrofietraining) het beste geschikt.

Bij een kracht-/duurtraining wordt met lichte gewichten (ca. 40-50% van de maximale kracht*) en een vlotte maar gecontroleerde bewegingsnelheid getraind. Het aantal herhalingen ligt tussen 16-20.

Bij een spieropbouw training wordt met zwaardere gewichten (ca. 60-80% van de maximale kracht*) en een gematigde, langzame bewegingsnelheid getraind.

Na een kracht-/duurtraining van ca. 4 weken is een gematigde spieropbouw training zeker uitvoerbaar. Vooral als u wat ouder bent is het belangrijk om spiermassa te behouden resp. op te bouwen om gewrichten te stabiliseren en te ontlasten.

*Met maximale kracht wordt hier bedoeld, de maximale persoonlijke kracht die opgebracht kan worden om een zwaar gewicht een keer te liften.

Voorbeelden voor een trainingsplanning

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

Sessies	Herhalingen	Pauze	Bewegings-snelheid
2 - 4	16 - 20	60 sec.	vlot

Week 5-8 spieropbouw training (ca. 60-80% van de maximale kracht)

Sessies	Herhalingen	Pauze	Bewegings-snelheid
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	gematigd langzaam

Begin uw training steeds met een opwarmingssessie. Gebruik de pauzes om uw spieren losser te maken. Train 2-3 keer per week met uw KINETIC F7 en gebruik elke gelegenheid om uw training aan te vullen, zoals bijv. met uitgebreide wandeltochten, joggen, fietsen, zwemmen etc. U zult constateren dat een regelmatige training uw conditie en uw welbevinden verbetert.

Waarschuwingen

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste kennis werd geconstrueerd. Mogelijk gevaarlijke plekken die letsel kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk vermeden en beveiligd. Het apparaat is uitsluitend voor gebruik door volwassenen geconstrueerd.

Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Denk eraan dat door de natuurlijke speelbehoefte resp. het temperament van kinderen in de omgang met dit apparaat onvoorziene situaties en gevaren kunnen optreden, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd te allen tijde toezicht.

Het monteren van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te gebeuren. Zorg ervoor dat er niet getraind wordt voordat het apparaat compleet gemonteerd is. Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.

Bedieningsinstructie

Na gebruik van de beencurler de kabel uithangen, om u bij het uitoefenen van andere oefeningen te ontlasten en zo een lange levensduur van uw KINETIC F7 krachtstation te waarborgen.



Esta estación de fuerza KINETIC F7 es un aparato de deporte versátil y multifuncional para un entrenamiento óptimo de la fuerza en casa. Sin embargo, para que el entrenamiento sea sano y eficaz hay que observar necesariamente algunos puntos que les exponemos a continuación:

1. Si es Ud. principiante evite entrenar con pesas muy pesadas.
2. Utilice en las primeras unidades de entrenamiento sólo tantas pesas pesadas como pueda mover 15 veces sin respiración entrecortada.
3. Preste atención a la regularidad en el ritmo de respiración: expirar al vencer la resistencia (fase concéntrica) e inspirar al relajar (fase excéntrica). Es muy importante evitar la respiración comprimida.
4. Realice todos los movimientos de forma uniforme sin sacudidas ni con demasiada rapidez.
5. Los movimientos tienen que ser realizados al completo para prevenir el acortamiento muscular. No obstante en las posiciones de flexión y estiramiento la tensión muscular debe ser suficiente para minimizar el esfuerzo de las articulaciones.
6. Es especialmente importante prestar atención a la estabilidad de la espalda. Para ello se recomienda mantener una tensión constante en los abdominales durante todo el entrenamiento.
7. Tenga en cuenta que su musculatura y su fuerza aumentan con más rapidez que con la que se adaptan sus ligamentos, tendones y articulaciones.
Resultado: aumentar la carga sólo lentamente durante el proceso progresivo del entrenamiento. Por eso aumente su entrenamiento en el siguiente orden:
I. Aumento de la frecuencia de entrenamiento (entrenamientos por semana).
II. Aumento del volumen de entrenamiento (número de series por ejercicio).
III. Aumento de la intensidad (incremento del peso de entrenamiento).

Nota importante:

Antes de empezar con el entrenamiento consulte a su médico de cabecera si su estado de salud es apto para el entrenamiento con KINETIC F7. El diagnóstico médico constituye la base para organización de su programa de entrenamiento.

Los ejercicios anteriores y siguientes son recomendables únicamente para personas sin problemas de salud.

Recomendaciones para el entrenamiento

Lo más adecuado para el entrenamiento de la forma y el entrenamiento sano de la fuerza es un entrenamiento de la resistencia de fuerza y desarrollo muscular (entrenamiento de hipertrofia). El entrenamiento de la resistencia de fuerza comienza con pesas ligeras (aprox. 40-50% de la fuerza máxima*) y una velocidad rápida pero controlada de los movimientos. El número de repeticiones será de 16 a 20.

El entrenamiento muscular se efectúa con pesas más pesadas (aprox. 60-80% de la fuerza máxima*) y una velocidad moderada de los movimientos.

Tras un programa de resistencia de fuerza de unas cuatro semanas se puede aplicar perfectamente un entrenamiento muscular moderado. Precisamente con la edad es importante mantener o desarrollar la masa muscular para estabilizar y descargar las articulaciones.

* Se entiende por fuerza máxima la capacidad máxima personal disponible para levantar una vez una carga pesada.

Ejemplos de cuadros de entrenamiento

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

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad de los movimientos
2 - 4	16 - 20	60 seg.	rápida

Semanas 5-8 entrenamiento muscular (aprox. 60-80% de la fuerza máxima)

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad de los movimientos
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	moderadamente lento

Comience siempre su entrenamiento con ejercicios de calentamiento. Aproveche las pausas para realizar ejercicios de relajación. Entrene de 2 a 3 veces por semana con su KINETIC F7 y aproveche cualquier oportunidad para complementar su entrenamiento, como paseos prolongados, hacer jogging, andar en bicicleta, nadar, etc. Podrá comprobar como un entrenamiento regular de la forma mejora su bienestar.

¡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 metódica 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 dado del aparato. Se tiene que poner el aparato fuera de inmediatamente cambiadas.

Indicaciones de uso

Descuelgue la polea después de usar el curl de piernas para no cargarla al realizar otros ejercicios y asegurar así una larga duración de su estación de fuerza KINETIC F7.



L'unità per allenamento muscolare KINETIC F7 è un attrezzo per fare sport in casa versatile e multifunzionale, per un ottimale allenamento fitness dedicato al potenziamento muscolare. Per un allenamento salutare vanno tuttavia assolutamente osservati punti qui in breve illustrati:

1. I principianti devono evitare di allenarsi con attrezzi troppo pesanti.
2. Nelle prime sedute di allenamento, utilizzare solo pesi che consentano ripetizioni da 15 senza affaticare il respiro.
3. Provvedere ad un ritmo respiratorio regolare: espirare nella fase di sforzo (fase concentrica), inspirare nella fase di recupero (fase eccentrica). Evitare assolutamente di affannarsi.
4. Eseguire tutti i movimenti uniformemente, senza fare movimenti bruschi né veloci.
5. Eseguire tutti i movimenti con piena estensione per prevenire accorciamenti della muscolatura. Nelle posizioni di flessione e stiramento provvedere a tendere sufficientemente i muscoli per ridurre al minimo affaticamenti delle articolazioni.
6. Prestare particolare attenzione alla stabilità della schiena. Si consiglia pertanto di mantenere, durante l'allenamento, la muscolatura addominale in tensione costante.
7. Tenere sempre presente che l'incremento della muscolatura e della forza fisica è più rapido rispetto all'adattamento dei legamenti, dei tendini e delle articolazioni.
Perciò aumentare l'intensità dell'allenamento solo lentamente e in modo progressivo. L'allenamento va intensificato secondo questa sequenza:
I. Aumento della frequenza dell'allenamento (sedute di allenamento per settimana).
II. Aumento del volume di allenamento (numero di serie per esercizio).
III. Aumento dell'intensità (aumento del peso di allenamento).

Nota importante:

Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il medico di famiglia per stabilire l'idoneità, dal punto di vista della salute, all'allenamento con l'unità per allenamento muscolare KINETIC F7. Il referto medico dovrebbe essere la base per la stesura del proprio programma di allenamento.

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

Consigli per l'allenamento

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

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

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

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

Esempi di pianificazione dell'allenamento

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

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

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

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

Iniziare sempre l'allenamento con una serie di riscaldamento. Utilizzare le pause per eseguire esercizi di rilassamento. Allenarsi 2-3 volte la settimana con KINETIC F7 e sfruttare ogni opportunità per completare il proprio allenamento, ad es. facendo lunghe passeggiate, jogging, andando in bicicletta, nuotando ecc.

Si nota che un allenamento regolare migliora la forma fisica e il senso di benessere.

Avviso importante!

Vi state allenando con un attrezzo che, dal punto di vista della sicurezza tecnica, è stato costruito secondo i più recenti ritrovati. Sono stati evitati il più possibile i punti pericolosi che possono produrre ferite o, quanto meno, resi più sicuri. L'attrezzo non è idoneo al gioco dei bambini essendo dedicato soprattutto agli adulti.

Un erroneo allenamento può compromettere la salute. Prima di cominciare l'allenamento è quindi necessario che il medico certifichi che le Vostre condizioni fisiche sono adatte all'allenamento. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base di partenza per l'elaborazione del Vostro programma di training.

Si prega di fare attenzione ai bambini in quanto l'utilizzo improprio dell'attrezzo può causare situazioni imprevedibili e di pericolo che escludono qualsiasi responsabilità da parte del costruttore. Se permettete ai bambini di farli avvicinare all'attrezzo è necessario spiegare loro la corretta utilizzazione e, comunque, sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito da una persona adulta. Non cominciare l'allenamento prima di un regolare montaggio.

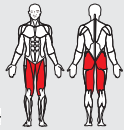
Nel caso di allenamento costante, Vi suggeriamo di controllare ogni 1 o 2 mesi gli elementi che compongono la panca e le parti di fissaggio (viti, bulloni e fune). Al fine di garantire il livello di sicurezza indicato dal progetto, è necessario evitarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

Segnalazione per l'utilizzo

Dopo aver utilizzato il curl per le gambe, sganciare la fune di trazione per togliere trazione in fase di esecuzione di altri esercizi e quindi garantire le condizioni ideali per un'ottima durata del proprio apparecchio per il training muscolare KINETIC F7.



Ausgangsposition: Sitz in der Beinpresse. Beine sind ca. 100° abgewinkelt, Fußspitzen zeigen dabei leicht nach außen. Bauch und Rücken sind angespannt.



Bewegungsausführung: Beine strecken, jedoch NICHT in die komplette Streckung. Darauf achten, dass achsengerecht trainiert wird, d.h. Hüft-, Knie- und Sprunggelenk bilden ein Lot zur Fußplatte.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäßmuskulatur, (Adduktoren)

Starting position: Seated in the leg press. The legs are bent at an angle of approx. 100°. The tips of the feet point slightly outwards. Belly and back are "clamped" between back rest and thighs.

Movement: Stretch the legs, but NOT to their full extent. Ensure that the body does not tilt to the side, i.e. the ankles, knees and hips should be aligned with the foot plate.

Muscles used: Leg-stretching, leg-bending and seat muscles (adductors)

Position de départ: assis dans la presse à jambes. Les jambes sont pliées à env. 100°, les pointes des pieds sont à cette occasion légèrement tournées vers l'extérieur. Le ventre et le dos sont tendus.

Exécution du mouvement: étirez les jambes, mais PAS jusqu'en complète extension. Veillez à vous entraîner en restant bien dans l'axe, c'est-à-dire que les articulations des hanches, des genoux et de la cheville soient d'aplomb par rapport à la plaque destinée aux pieds.

Muscles sollicités: muscle extenseur de la jambe, muscle fléchisseur de la jambe, muscles fessiers, (adducteurs)



Uitgangspositie: ga in de beenpress zitten. Benen bevinden zich in een hoek van ca. 100°. De punten van de voeten iets naar buiten. Buik en rug zijn gespannen.

Beweging: benen strekken, maar NIET compleet doorstrekken. Let erop dat er in een rechte lijn getraind wordt, d.w.z. heup-, knie- en spronggewricht vormen één lijn ten opzichte van de voetplaat.

Gebruikte spieren: dijbeenspieren, hamstrings, bilspieren, (adductoren)

Posición inicial: sentado en la prensa de piernas. Piernas flexionadas en un ángulo de aproximadamente 100° y puntas de los pies señalando ligeramente hacia fuera. Vientre y espalda tensos.

Movimiento: estirar las piernas, pero NO totalmente. Preste atención a los ejes durante el entrenamiento, es decir que las articulaciones de caderas, rodillas y tibiotarsiana deben estar en línea con la placa de los pies.

Músculos utilizados: extensores de pierna, flexores de pierna, músculos glúteos, (adductores)

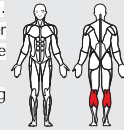
Posizione di partenza: seduti nella pressa gambe. Le gambe formano un angolo di circa 100°, le punte dei piedi sono rivolte leggermente all'esterno. Addome e schiena contratti.

Esecuzione del movimento: stendere le gambe ma NON completamente. Fare attenzione ad effettuare il training rispettando l'asse fisico, vale a dire con le articolazioni di fianco, ginocchio e caviglia perpendicolari rispetto alla pianta del piede.

Muscolatura sollecitata: estensore e flessore della gamba, muscolatura dei glutei, (adduttori)



Ausgangsposition: Sitz in der Beinpresse. Beine sind gestreckt. Fußballen stützt auf der Unterkante der Fußplatte. Mittelfuß und Ferse sind frei.



Bewegungsausführung: In komplette Streckung in den Zehenspitzenstand gehen.

Beanspruchte Muskulatur: Wadenmuskulatur

Starting position: Seated in the leg press. The legs are stretched. The balls of both feet rest on the lower edge of the foot plate. The centre of the foot and the ankle are free.

Movement: Stretch until pushing with tiptoes against the foot plate.

Muscles used: Calves

Position de départ: assis dans la presse à jambes. Les jambes sont tendues. L'avant de la plante des pieds s'appuie sur le bord inférieur de la plaque destinée aux pieds. Le milieu du pied et le talon sont dégaçés.

Exécution du mouvement: mettez-vous sur la pointe des pieds en complète extension.

Muscles sollicités: muscles des mollets

Uitgangspositie: ga in de beenpress zitten. De benen zijn gestrekt. De ballen van de voet steunen op de onderkant van de voetplaat, de rest van de voet is vrij.

Beweging: met compleet gestrekte benen "op de tenen" gaan staan.

Gebruikte spieren: kuitspieren



Posición inicial: sentado en la prensa de piernas. Piernas estiradas. El pulpejo del pie apoyado sobre el borde inferior de la placa para el pie. La parte central del pie y el talón están sin apoyo.

Movimiento: estirar completamente hasta estar de puntillas.

Músculos utilizados: músculos de la pantorrilla

Posizione di partenza: seduti nella pressa gambe. Le gambe sono tese. La parte anteriore della pianta del piede poggia sul bordo inferiore della lastra per i piedi. La parte centrale del piede e il tallone non sono appoggiati.

Esecuzione del movimento: tendere completamente i piedi sino alla punta delle dita.

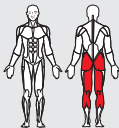
Muscolatura sollecitata: muscolatura dei polpacci



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

Bewegungsausführung: Ferse zum Gesäß ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinbeuger, Gesäßmuskulatur



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

Movement: Pull the ankle up towards the seat.

Muscles used: Leg-bending muscles, seat muscles

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

Exécution du mouvement: tirez le talon vers le fessier.

Muscles sollicités: ischio-jambiers, muscles fessiers

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

Beweging: de hiel naar het achterwerk trekken.

Gebruikte spieren: hamstrings, bilspieren



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

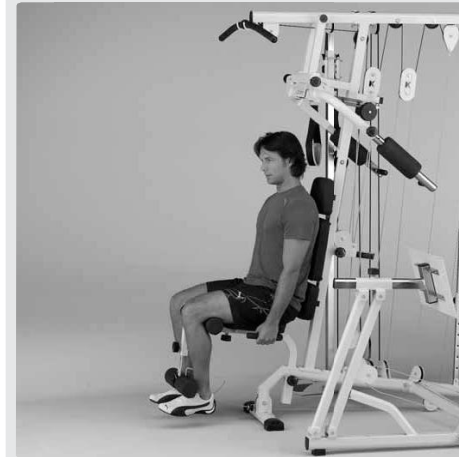
Movimiento: tirar del talón hacia los glúteos.

Músculos utilizados: flexores de pierna, músculos glúteos

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

Esecuzione del movimento: tirare il tallone verso i glutei.

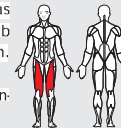
Muscolatura sollecitata: flessore della gamba, muscolatura dei glutei



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

Bewegungsausführung: Bein strecken und kontrolliert beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker



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

Movement: Stretch leg then lower it slowly again.

Muscles used: Leg-stretching muscles

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

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

Muscles sollicités: quadriceps

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

Beweging: been strekken en vervolgens gecontroleerd laten zakken.

Gebruikte spieren: dijbeenspieren



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

Movimiento: estirar la pierna y bajarla de forma controlada.

Músculos utilizados: extensores de pierna

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

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

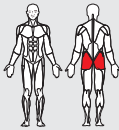
Muscolatura sollecitata: estensore della gamba



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Stand mit Gesicht zum Gerät. Oberkörper leicht vorgeneigt. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks.

Bewegungsausführung: Bein gestreckt von vorne nach hinten führen. Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)!

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the apparatus with the torso leaning slightly forward. The foot loop is above the ankle joint.

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

Muscles used: Seat muscles

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

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

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

Muscles sollicités: muscles fessiers



Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Met het gezicht naar het apparaat gaan staan, het bovenlichaam licht naar voren gebogen. Voetlus boven het spronggewricht plaatsen.

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

Gebruikte spieren: bilspieren

Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Colocarse con la cara hacia el aparato. Inclinar el torso ligeramente hacia adelante. Estribos de los pies por encima de la articulación tibiotarsiana.

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

Músculos utilizados: músculos glúteos

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

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

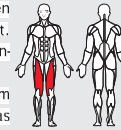
Muscolatura sollecitata: muscolatura dei glutei



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Stand mit dem Rücken zum Gerät. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks anlegen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Oberschenkelstrecker



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand with your back to the machine. Position the foot loop just above the ankle.

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

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

Position de départ : disposez le double câble de traction en bas. Debout, le dos tourné vers l'appareil. Mettez les bracelets à la cheville au-dessus de l'articulation de la cheville.

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

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

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Ga met de rug naar het apparaat staan. Bevestig de voetlussen boven het spronggewricht.

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

Gebruikte spieren: heupspieren en dijbeenspieren

Variatie: liggend



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Colocarse con la espalda hacia el aparato. Estribos de los pies por encima de la articulación tibiotarsiana.

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

Músculos utilizados: flexores de cadera, extensores del muslo

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso. In piedi con la schiena rivolta all'attrezzo. Posizionare la cinghia al di sopra della caviglia.

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

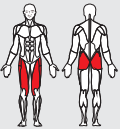
Muscolatura sollecitata: flessore del bacino, estensore



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät setzen. Fußschleife am gerätfernen Bein anbringen. Gerätnahes Bein anwinkeln.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleife gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Sit on floor with apparatus at the side. Attach the loop to the leg furthest away from the apparatus. Raise the knee of the other leg off the floor.

Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.

Muscles used: Abductor, hip-bending and leg-stretching muscles

Position de départ: disposez le double câble de traction en bas. Mettez-vous assis à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe éloignée de l'appareil. Pliez la jambe proche de l'appareil.

Exécution du mouvement: éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.

Muscles sollicités: abducteur, muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la jambe

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voetlus aan het buitenste been bevestigen. Het andere been buigen.

Beweging: het been met de voetlus tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.

Gebruikte spieren: adductoren, heupspieren en dijbeenspieren



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Sentarse lateralmente respecto al aparato. Llevar el estribo del pie hacia la pierna más alejada del aparato. Doblar la pierna más cercana al aparato.

Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.

Músculos utilizados: abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso. Sedere lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba opposta dall'attrezzo. Flettere la gamba vicina all'attrezzo.

Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.

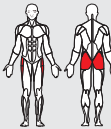
Muscolatura sollecitata: abduttore, flessore del bacino, estensore della gamba



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät stellen. Fußschleife am gerätfernen Bein anbringen.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleife gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Gesäßmuskulatur



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the leg furthest away from the apparatus.

Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.

Muscles used: Abductor, seat muscles

Position de départ: disposez le double câble de traction en bas. Mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe éloignée de l'appareil.

Exécution du mouvement: éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.

Muscles sollicités: abducteur, muscles fessiers

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Zijwaarts voor het apparaat gaan staan. Voetlus aan het buitenste been bevestigen.

Beweging: het been met de voetlus tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.

Gebruikte spieren: adductoren, bilspieren



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Situarse de pie lateralmente junto al aparato. Llevar el estribo del pie hacia la pierna más alejada del aparato.

Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.

Músculos utilizados: abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso. Posizionarsi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba opposta dall'attrezzo.

Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.

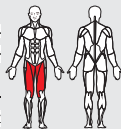
Muscolatura sollecitata: abduttore, muscolatura dei glutei



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät im Grätschitz setzen. Fußschleufe am gerätnahen Bein anbringen.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Sentarse con las piernas abiertas hacia el aparato. Llevar el estribo del pie a la pierna más cercana al aparato.

Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.

Músculos utilizados: aductores, flexores de cadera, extensores de pierna

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso. Sedere a gambe divaricate lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.

Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.

Muscolatura sollecitata: adduttore, flessore del bacino, estensore della gamba

Position de départ: disposez le double câble de traction en bas. Mettez-vous assis, les jambes écartées. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe proche de l'appareil.

Exécution du mouvement: éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.

Muscles sollicités: adducteur, muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la jambe

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voetlus aan het binnenste been bevestigen.

Beweging: het been met de voetlus tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.

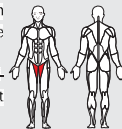
Gebruikte spieren: adductoren, heupspijeren en dijbeenspieren



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät stehen. Fußschleufe am gerätnahen Bein anbringen.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Situarse de pie hacia el aparato. Llevar el estribo del pie a la pierna más cercana al aparato.

Movimiento: alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.

Músculos utilizados: aductores

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso. Posizionarsi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.

Esecuzione del movimento: allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.

Muscolatura sollecitata: adduttore

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the leg nearest to the apparatus.

Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.

Muscles used: Adductor

Position de départ: disposez le double câble de traction en bas. Mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe proche de l'appareil.

Exécution du mouvement: éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.

Muscles sollicités: adducteur

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Zijwaarts voor het apparaat gaan staan. Voetlus aan het binnenste been bevestigen.

Beweging: het been met de voetlus tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.

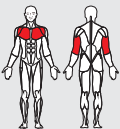
Gebruikte spieren: adductoren



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

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur



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

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

Músculos utilizados: pectorales, triceps, hombros delanteros

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

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

Muscolatura sollecitata: pettorali, tricipiti, muscolatura anteriore delle spalle

Starting position: Adjust the height of the seat so that the push bar is at chest height. Keeping the back straight, lean the back against the back rest.

Movement: Push the bar forward. Do not fully straighten the elbows. Then allow the bar to descend to chest level.

Muscles used: Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

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

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

Muscles sollicités : muscles pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs

Uitgangspositie: zithoogte instellen, zodat de beugel zich op borsthoogte bevindt. Met de rechte rug tegen het kussen gaan zitten.

Beweging: de beugel naar voren drukken. Ellebogen NIET doorbuigen, vervolgens weer naar borsthoogte laten zakken.

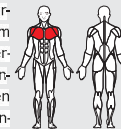
Gebruikte spieren: borstspieren, triceps, voorste schouderpijlen



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

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



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

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

Muscles used: Chest muscles, front shoulder muscles

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

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

Muscles sollicités: muscles pectoraux, deltoïdes antérieurs



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

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

Gebruikte spieren: borstspieren, voorste schouderpijlen

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

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

Músculos utilizados: pectorales, hombros delanteros

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

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

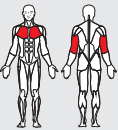
Muscolatura sollecitata: pettorali, muscolatura anteriore delle spalle



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

Bewegungsausführung: Stange mit gestreckten Armen vor die Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahnmuskel



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

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

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

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

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

Muscles sollicités: triceps, muscles pectoraux, muscles dentelés

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

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

Gebruikte spieren: triceps, borstspieren, voorste getande spier

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

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

Músculos utilizados: tríceps, pectorales, serratos



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

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

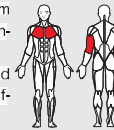
Muscolatura sollecitata: tricipiti, pettorali, muscolo dentato



Ausgangsposition: Mit dem Rücken zum Seilzug. Arm-Rumpfwinkel ca. 90°. Im Ellenbogengelenk abgewinkelt.

Bewegungsausführung: Strecken der Arme und gleichzeitiges schließen des Arm-Rumpfwinkels.

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahnmuskel



Starting position: Stand with the back to the rope pulley. The angle of the arm to the body is approx. 90°, bending at the elbow.

Movement: Stretch the arms, closing the body-arm angle at the same time.

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

Position de départ : avec le dos tourné vers le câble de traction. Angle brastorse env. 90°. Les articulations du coude sont pliées.

Exécution du mouvement : extension des bras en refermant simultanément l'angle formé entre les bras et le torse.

Muscles sollicités : triceps, muscles pectoraux, muscles dentelés

Uitgangspositie: ga met de rug naar het kabelstation staan. Hoek tussen armen en romp is ca. 90°, gebogen ellebogen.

Beweging: strek de armen en maak tegelijkertijd de hoek tussen armen en romp kleiner.

Gebruikte spieren: triceps, borstspieren, voorste getande spier

Variatie: met stangen, met lussen, staand, zittend, liggend



Posición inicial: con la espalda hacia la polea. Ángulo entre el tronco y los brazos de aprox. 90°. Articulación del codo flexionada.

Movimiento: estirar los brazos y al mismo tiempo cerrar el ángulo brazos-tronco.

Músculos utilizados: tríceps, pectorales, serratos

Posizione di partenza: con la schiena rivolta al dispositivo di trazione della fune. Angolo tra braccio e busto di circa 90°. Articolazioni dei gomiti ripiegate.

Esecuzione del movimento: tendere le braccia e contemporaneamente richiudere l'angolo tra braccia e busto.

Muscolatura sollecitata: tricipiti, pettorali, muscolo dentato

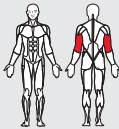


Ausgangsposition: Doppelseilzug nach oben stellen. Gesicht zum Gerät. Ellenbogenwinkel 90°.

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

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Variation: mit Stange, mit Schlaufen



Starting position: Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the top rope pulley. The elbow angle is 90°.

Movement: Stretch the arms and then move them back to the right-angle position.

Muscles used: Triceps

Variant: With bar or with loops

Position de départ: visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/les poignées en forme de boucle au câble de traction supérieur. Angle des coudes 90°.

Exécution du mouvement: faites une extension avec les bras, abaissez ensuite jusqu'à 90°.

Muscles sollicités: triceps

Variation: avec la barre, avec les poignées en forme de boucle

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Stangen/lussen aan de bovenste kabel hangen. Ellebogen in een hoek van 90°.

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

Gebruikte spieren: : triceps

Variatie: met stang, met lussen



Posición inicial: posición mirando hacia el aparato. Colgar la barra o el estribo en la polea superior. Codo flexionado 90°.

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

Músculos utilizados: triceps

Variación: con barra, con estribos

Posizione di partenza: Viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune superiore. I gomiti formano un angolo di 90°.

Esecuzione del movimento: Stendere le braccia poi abbassarle di 90°.

Muscolatura sollecitata: tricipiti

Variazione: con la sbarra, con le cinghie

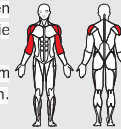


Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Gesicht zum Gerät. Hände greifen die Stange/Schlaufen von oben.

Bewegungsausführung: Stange/Schlaufen am Körper entlang bis auf Kinnhöhe ziehen. Ellenbogen zeigen nach oben.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: eng, weit, mit Stange, mit Schlaufen



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley.

Movement: Pull the bar or the loops along the body and up to chin height. The elbows point upwards.

Muscles used: Shoulder muscles, biceps

Variation: Close or wide movement, with bar or loops

Position de départ: disposez le double câble de traction en bas. Visage tourné vers l'appareil. Accrochez au câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

Exécution du mouvement: tirez sur la barre/les poignées en forme de boucle le long du corps jusqu'à hauteur du menton. Les coudes sont tournés vers le haut.

Muscles sollicités: deltoïdes, biceps

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



Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Gezicht naar het apparaat. Stang/lussen aan de onderste kabel bevestigen. Onderhands de stang/lussen vastpakken.

Beweging: de stang/lussen langs het lichaam tot kinhoogte optrekken. Ellebogen mee omhoog bewegen.

Gebruikte spieren: schouder spieren, biceps

Variatie: eng, wijd, met stang, met lussen

Posición inicial: fijar la polea doble abajo. situarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por abajo.

Movimiento: tirar de la barra o los estribos a lo largo del cuerpo hasta la altura de la barbilla. Los codos señalan hacia arriba.

Músculos utilizados: musculos de los hombros, biceps

Variación: estrecho, ancho, con barra, con estribos

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso. In piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune inferiore. Afferrare con le mani dal basso.

Esecuzione del movimento: tirare la barra/le cinghie lungo il corpo fino all'altezza del mento. I gomiti sono rivolti verso l'alto.

Muscolatura sollecitata: muscolatura delle spalle, bicipiti

Variazione: stretto, ampio, con la barra, con le cinghie

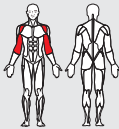


Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Gesicht zum Gerät. Die Stange/Schlaufen werden von unten umfasst.

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

Beanspruchte Muskulatur: Kurzer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Schlaufe



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley.

Movement: The upper arm is fixed in front of the body. Bend the elbow joint to 90°.

Muscles used: Short biceps head, front shoulder muscles.

Variant: With bar or with loops

Position de départ: disposez le double câble de traction en bas, visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/les poignées en forme de boucle au câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le bas.

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

Muscles sollicités : tête courte du biceps, deltoïdes avant

Variation: avec la barre, avec la poignée en forme de boucle

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Gezicht naar het apparaat. Stang/lussen aan de onderste kabel bevestigen. Onderhands de stang/lussen vastpakken.

Beweging: de bovenarm is voor de romp gefixeerd, de elleboog tot 90° buigen.

Gebruikte spieren: korte bicepskop, voorste schouderspieren

Variatie: met stang, met lussen



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Sitarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por abajo.

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

Músculos utilizados: biceps corto, hombros delanteros

Variación: con barra, con estribos

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune inferiore. Afferrare con le mani dal basso.

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

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

Variazione: con la sbarra, con le cinghie

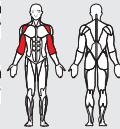


Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Gesicht zum Gerät. Die Stange/Schlaufen werden von oben umfasst.

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

Beanspruchte Muskulatur: Langer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Schlaufe



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley.

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

Muscles used: Long biceps head, front shoulder muscles

Variant: With bar or with loops

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

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

Muscles sollicités: tête longue du biceps, deltoïdes avant

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Gezicht naar het apparaat. Stang/lussen aan de onderste kabel bevestigen. Onderhands de stang/lussen vastpakken.

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

Gebruikte spieren: lange bicepskop, voorste schouderspieren

Variatie: met stang, met lussen



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Sitarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por abajo.

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

Músculos utilizados: biceps largo, hombros delanteros

Variación: con barra, con estribos

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune inferiore. Afferrare con le mani dal basso.

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

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

Variazione: con la sbarra, con le cinghie

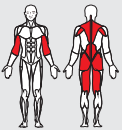


Ausgangsposition: Oberkörper nach vorne gebeugt, fast parallel zum Boden. Rücken ist gerade. Beine sind leicht gebeugt.

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

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

Variation: am Doppelkabelzug mit Schlaufen, am unteren Seilzug mit Latissimus-Stange



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

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

Gebruikte spieren: rugstrekspieren, rhomboïdeus, schouderdspieren, biceps, bilspijeren, hamstrings

Variatie: met het kabelstation en lussen, aan de onderste kabel met latissimusstang

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

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

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

Variación: En la polea doble con estribos, en la polea inferior con la barra para Latissimus

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

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

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

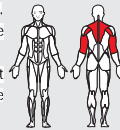
Variazione: con fune doppia e cinghie, con fune inferiore e barra latissimus



Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Doppelseilzug auf Brusthöhe einstellen. Hände umfassen mit gestreckten Armen die Schlaufen.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Arme so weit wie möglich nach hinten öffnen.

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Trizeps



Posición inicial: cara hacia el aparato. Ajustar la polea doble a la altura del pecho. Las manos agarran los estribos con los brazos estirados.

Movimiento: dejar los brazos estirados, primero contraer los omóplatos y luego abrir los brazos hacia atrás todo lo que sea posible.

Músculos utilizados: romboides, músculos traseros de los hombros, triceps

Starting position: Set the double rope pulley to chest height. Grasp the loops with the arms stretched.

Movement: Keeping the arms stretched, first pull the shoulder blades together, then open the arms as far as possible to the rear.

Muscles used: Rhomboid muscle, rear shoulder muscle, triceps

Position de départ: visage tourné vers l'appareil. Réglez le double câble de traction à hauteur de poitrine. Les mains saisissent les poignées en forme de boucle les bras tendus.

Exécution du mouvement: laissez pendre les bras, ramenez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis ouvrez les bras aussi largement que possible vers l'arrière.

Muscles sollicités : rhomboides, deltoïdes postérieurs, triceps

Uitgangspositie: ga met het gezicht naar het apparaat staan. Kabelstation op borsthoogte instellen. Met gestrekte armen de lussen vastpakken.

Beweging: de armen lang laten. Eerst de schouderbladen samen-trekken en dan de armen zover mogelijk naar achteren duwen.

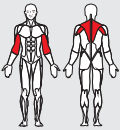
Gebruikte spieren: rhomboïdeus, achterste schouderdspieren, triceps



Ausgangsposition: Sitz mit Blick zum Gerät. Rücken ist gerade.

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

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps



Starting position: Sit facing the machine keeping the back straight. Push the bar back into the rowing position.

Movement: First pull the shoulder blades together then pull the bar up to chest height.

Muscles used: Back-stretching muscles, Rhomboid muscle, rear shoulder muscles, biceps

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

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

Muscles sollicités : extenseurs, rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

Uitgangspositie: met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De beugel naar achteren in de roei positie bevestigen.

Beweging: eerst de schouderbladen naar elkaar toe trekken, vervolgens de beugel tot borsthoogte trekken.

Gebruikte spieren: rugstrekspijeren, rhomboïdeus, achterste schouder spieren, biceps



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

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

Músculos utilizados: extensores de espalda, romboides, músculos traseros de los hombros, biceps

Posizione di partenza: Sedere con lo sguardo rivolto all'attrezzo. La schiena è diritta, orientare la staffa all'indietro in posizione di vogatura.

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

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

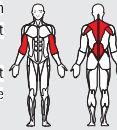


Ausgangsposition: Blick zum Gerät, auf dem Boden sitzend. Rücken ist gerade, Beine leicht gebeugt.

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

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: am Doppelkabelzug mit Schlaufen, am unteren Seilzug mit Latissimus-Stange



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

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

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

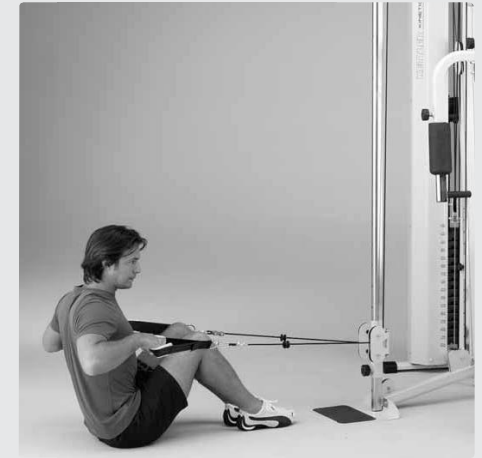
Variant: With double rope pulley and loops, with lower rope pulley with latissimus bar

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

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

Muscles sollicités: extenseurs, rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

Variation: au double câble de traction avec les poignées en forme de boucle, au câble de traction inférieur avec la barre à latissimus



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

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

Gebruikte spieren: rugstrekspijeren, rhomboïdeus, achterste schouder spieren, biceps

Variatie: met het kabelstation en lussen, aan de onderste kabel met latissimusstang

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

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

Músculos utilizados: extensores de espalda, romboides, músculos traseros de los hombros, biceps

Variación: En la polea doble con estribos, en la polea inferior con la barra para Latissimus

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

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

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

Variazione: con fune doppia e cinghie, con fune inferiore e barra latissimus

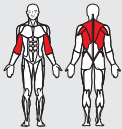


Ausgangsposition: Rücken und Halswirbelsäule sind gerade. Latissimusstange am oberen Seilzug einhängen. Weiter Griff an der Stange.

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

Beanspruchte Muskulatur: Latissimus, hintere Schultermuskulatur, Rhomboideus, Bizeps

Variation: in den Nacken, vor die Brust



Starting position: Seated upright. Attach the latissimus bar to the top pulley. The hands are well apart.

Movement: Keeping the arms extended, first pull the shoulder blades downwards. Then pull the bar down to the shoulders behind the head or down to the chest.

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

Variant: Pull down to chest or down behind head

Position de départ: position assise, le droit bien droit. Utilisez la barre à latissimus au câble de traction supérieur. Prise large.

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

Muscles sollicités: latissimus, deltoïdes postérieurs, rhomboides, biceps

Variation: dans la nuque, devant la poitrine



Uitgangspositie: rechtop gaan zitten. Gebruik de latissimusstang aan de bovenste kabel. Brede greep.

Beweging: de armen lang laten. Eerst de schouderbladen naar onderen trekken, vervolgens de stang in de nek resp. voor de borst trekken.

Gebruikte spieren: latissimus, achterste schouderpijlen, rhomboïdeus, biceps

Variatie: in de nek, voor de borst

Posición inicial: sentado con la espalda erguida. Utilizar la barra de Latissimus en la polea superior. Agarre largo.

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

Músculos utilizados: Latissimus, músculos traseros de los hombros, romboides, biceps

Variación: en la nuca, delante del pecho

Posizione di partenza: sedere con la schiena diritta. Utilizzare la barra latissimus sulla fune superiore. Impugnatura larga.

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

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

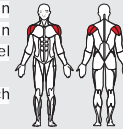
Variazione: sulla nuca, davanti al petto



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach oben einstellen. Rücken zum Gerät. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenk.

Bewegungsabführung: Im Schultergelenk nach innen rotieren.

Beanspruchte Muskulatur: Rotatorenmanschette: Innenrotatoren



Starting position: Set the double rope pulley to the up position. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.

Movement: Turn inward at the shoulder joint.

Muscles used: Rotator cuff, inner rotator

Position de départ: disposez le double câble de traction en haut. Les bras se trouvent dans le prolongement de l'axe des épaules. Angle à 90° dirigé dans le coude.

Exécution du mouvement : faites une rotation vers l'intérieur dans l'articulation des épaules.

Muscles sollicités : coiffe des rotateurs : rotateurs internes

Uitgangspositie: kabelstation boven instellen. De bovenarmen in het verlengde van de schouderas. De ellebog is 90° gebogen.

Beweging: vanuit het schoudergewricht inwaarts roteren.

Gebruikte spieren: ronde armspijlen



Posición inicial: Fijar la polea doble arriba. Brazos en prolongación del eje de los hombros. Articulación del codo flexionada 90°.

Movimiento: realizar rotaciones de la articulación del hombro hacia el interior.

Músculos utilizados: manguito de los rotadores, rotadores internos

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in alto. Parte superiore delle braccia all'altezza dell'asse delle spalle. Angolo di 90° rispetto al gomito.

Esecuzione del movimento: rotazione verso l'interno parallela all'asse della spalla.

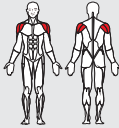
Muscolatura sollecitata: cuffia dei rotatori della spalla: rotatori interni



Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten einstellen. Gesicht zum Gerät. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenk.

Bewegungsausführung: Im Schultergelenk nach außen rotieren.

Beanspruchte Muskulatur: Rotatorenmanschette; Außenrotatoren



Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the apparatus. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.

Movement: Turn outward at the shoulder joint.

Muscles used: Rotator cuff, outer rotator

Position de départ: disposez le double câble de traction en bas. Debout, le visage tourné vers l'appareil. Les bras se trouvent dans le prolongement de l'axe des épaules. Angle à 90° dirigé dans le coude.

Exécution du mouvement: faites une rotation vers l'extérieur dans l'articulation des épaules.

Muscles sollicités : coiffe des rotateurs : rotateurs externes

Uitgangspositie: het kabelstation onder instellen. Met het gezicht naar het apparaat gaan staan. De bovenarmen in het verlengde van de schouderas. De ellebog is 90° gebogen.

Beweging: vanuit het schoudergewricht buitenwaarts roteren.

Gebruikte spieren: ronde armspieren



Posición inicial: fijar la polea doble abajo. Colocarse con la cara hacia el aparato. Brazos en prolongación del eje de los hombros. Articulación del codo flexionada 90°.

Movimiento: realizar rotaciones de la articulación del hombro hacia el exterior.

Músculos utilizados: manguito de los rotadores: rotadores externos

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in basso. In piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Parte superiore delle braccia all'altezza dell'asse delle spalle. Angolo di 90° rispetto al gomito.

Esecuzione del movimento: rotazione verso l'esterno all'altezza dell'articolazione della spalla.

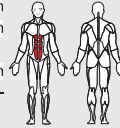
Muscolatura sollecitata: Cuffia dei rotatori della spalla: rotatori esterni



Ausgangsposition: Aufrechter Sitz. Schlaufen am mittleren Seilzug einhängen. Schlaufen über die Schultern ziehen.

Bewegungsausführung: Oberkörper einrollen

Beanspruchte Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur



Starting position: Seated upright. Hook the loops to the middle rope pulley. Pull the loops over the shoulders.

Movement: Bend the torso forward.

Muscles used: Straight belly muscles

Position de départ: position assise, le droit bien droit. Accrochez les poignées en forme de boucle au câble de traction du milieu. Tirez les poignées en forme de boucle au dessus des épaules.

Exécution du mouvement : enrroulez le haut du corps

Muscles sollicités: grands droits des abdominaux

Uitgangspositie: ga rechtop zitten. De lussen aan de middelste kabel haken. Trek de lussen over de schouders.

Beweging: bovenlichaam oprollen.

Gebruikte spieren: rechte buikspieren

Posición inicial: sentado con la espalda erguida. Colgar el estribo la polea central. Tirar de los estribos por encima de los hombros.

Movimiento: enrollar el tronco.

Músculos utilizados: abdominales rectos



Posizione di partenza: sedere con la schiena dritta. Agganciare le cinghie alla fune media. Tirare le impugnature delle cinghie sopra le spalle.

Esecuzione del movimento: arrotolare il busto.

Muscolatura sollecitata: retto addominale

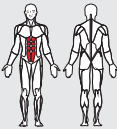


Ausgangsposition: Rücken zum Doppelseilzug. Schlaufen über die Schultern ziehen.

Bewegungsausführung: Oberkörper einrollen

Beanspruchte Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur

Variation: liegend, sitzend, stehend; auf Gymnastikball sitzend



Starting position: Set the double rope pulley to the up position. Stand with back to the double rope pulley. Pull the loops over the shoulders.

Movement: Bend the torso forward.

Muscles used: Straight belly muscles.

Variation: In seated or reclined position or standing on a gymnastics ball.

Position de départ: disposez le double câble de traction en haut. Dos tourné vers le double câble de traction. Tirez les poignées en forme de boucle au dessus des épaules.

Exécution du mouvement : enrroulez le haut du corps

Muscles sollicités: grands droits des abdominaux

Variation: couché, assis, debout sur le ballon de gymnastique

Uitgangspositie: kabelstation boven instellen. Ga met de rug naar het kabelstation staan. Trek de lussen over de schouders.

Beweging: bovenlichaam oprollen.

Gebruikte spieren: rechte buikspieren

Variatie: liggend, zittend, staand of op een gymnastiekbal



Posición inicial: ajustar la polea doble arriba. Espalda hacia la polea. Tirar de los estribos por encima de los hombros.

Movimiento: enrollar el tronco.

Músculos utilizados: abdominales rectos

Variación: tumbado, sentado, de pie sobre balón de gimnasia

Posizione di partenza: posizionare la fune doppia in alto. Schiena rivolta alla fune doppia. Tirare le impugnature delle cinghie sopra le spalle.

Esecuzione del movimento: flettere il busto.

Muscolatura sollecitata: retto addominale

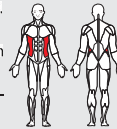
Variazione: distesi, seduti, in piedi, su palla da ginnastica



Ausgangsposition: Seitlich zum Gerät stehend. Schlaufe am unteren Seilzug anbringen.

Bewegungsausführung: Mit aufrechtem Rücken zur Seite vom Gerät wegneigen.

Beanspruchte Muskulatur: Seitliche Bauchmuskulatur



Starting position: Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the lower rope pulley.

Movement: Keeping the back upright, tilt the body sideways away from the apparatus.

Muscles used: Lateral belly muscles

Position de départ: mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez la poignée en forme de boucle sur le câble de traction inférieur.

Exécution du mouvement: éloignez-vous de l'appareil en vous penchant sur le côté, le dos restant droit.

Muscles sollicités: grands droits des abdominaux

Variation: muscles obliques des abdominaux

Uitgangspositie: zijwaarts naast het apparaat gaan staan. De lus aan de onderste kabel bevestigen.

Beweging: met rechte rug zijwaarts bulgen, van het apparaat weg.

Gebruikte spieren: zijdelingse buikspieren

Posición inicial: de pie en posición lateral respecto al aparato. Colgar el estribo en la tracción por cable inferior.

Movimiento: inclinación hacia un lado separándose del aparato con la espalda recta.

Músculos utilizados: abdominales laterales



Posizione di partenza: in piedi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla fune inferiore.

Esecuzione del movimento: inclinarsi allontanandosi dall'attrezzo e mantenendo la schiena dritta.

Muscolatura sollecitata: addominali laterali

□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercise Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N.	Datum												
	Date												
	Fecha												
	Data												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												

□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercise Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N.	Datum												
	Date												
	Fecha												
	Data												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												

□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercise Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N.	Datum												
	Date												
	Fecha												
	Data												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												

□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercise Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N.	Datum												
	Date												
	Fecha												
	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