



Bedienungsanleitung



KETTLER Rückentrainer Tergo

Art.Nr.: 22783

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Bauch & Rückentrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

Trainingsanleitung für instant gym-Rückentrainer TERGO

Art.-Nr.: 7820-500



D

GB

F

NL

E

I

Der instant gym-Rückentrainer „TERGO“ ist speziell für das wirbelsäulenschonende Training der Rückenmuskulatur entwickelt worden. Gerade in der heutigen Zeit, wo häufiges Sitzen vielfach zu muskulären Schwächen im Rumpfmuskelbereich führt, ist ein regelmäßiges Training der Rückenmuskulatur gesundheitlich wertvoll.

Wichtiger Hinweis

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

Die folgenden Übungshinweise gelten nur für gesunde Personen.

Aufwärmen

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

Dehnen

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

Dehnen vor einer Kräfteinheit verringert die Muskelspannung und somit auch die Gelenkstabilität.

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

Grundsätzliches zu Dehnübungen:

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

Trainingshinweise/–planung:

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

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

The back trainer „TERGO“ has been designed especially to exercise the muscles of the back without putting too much strain on the spine. Nowadays, where sedentary occupations are widespread, regular exercise of the back muscles is especially important to avoid weakening of the lower torso muscles. Important Indications

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

The following training instructions are only suitable for healthy people.

Warming up

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

Stretching

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

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

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

Important points concerning stretch exercises:

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

Training instructions/planning

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

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

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

Remarque importante:

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

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

Échauffer

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

Étirer

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

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

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

Exercices d'étirement : généralités

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

Instructions d'entraînement – Programmes

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

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

Belangrijke aanwijzingen:

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

Volgende trainingsadviezen gelden alleen voor gezonde personen.

Opwarming

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

Stretchen

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

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

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

Fundamenteel bij rekoefeningen:

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

Trainingsadviezen/–opbouw:

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

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

Nota importante

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

Las informaciones siguientes rigen exclusivamente para personas sanas.

Calentamiento

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

Estiramientos

En general, conviene realizar los ejercicios de movilidad de las articulaciones de forma separada, como una unidad de entrenamiento independiente. Los estiramientos previos a una unidad de ejercicios de musculación reducen la tensión muscular y, en consecuencia, la estabilidad de las articulaciones.

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

Informaciones fundamentales sobre los ejercicios de estiramiento:

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

Indicaciones / planificación del entrenamiento:

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

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

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

Nota importante

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

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

Riscaldamento

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

Stiramento

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

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

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

Cenni fondamentali per gli esercizi di stiramento:

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

Indicazioni e pianificazione dell'allenamento:

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

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



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

Gedehnte Muskulatur: Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

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

Benefits: Back and buttock muscles

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

Muscles sollicités : Muscles dorsaux et muscles de l'assise

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

Effect: Rugstrekker en zitvlakspieren.

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

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

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

Effetto: muscolatura di stiramento della schiena e del bacino.



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

Gedehnte Muskulatur: Oberschenkelrückseite

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

Benefits: back of your thighs

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

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

Muscles sollicités : muscles de l'arrière de la cuisse

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

Effect: bovenbeenrugzijde.

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

Efecto sobre: la parte posterior de los muslos.

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

Effetto: muscolatura della parte posteriore del femore



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

Gedehnte Muskulatur: Hüftbeuger

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

Benefits: hips

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

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

Muscles sollicités : fléchisseur des hanches

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

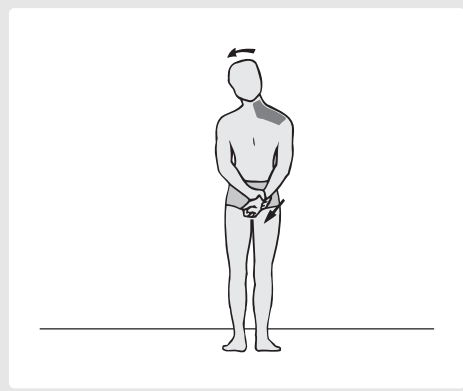
Effect: heupbuiger.

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

Efecto sobre: el flexor de la cadera

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

Effetto: muscolatura dell'articolazione del bacino



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

Gedehnte Muskulatur: Nackenmuskulatur

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

Benefits: Shoulder and neck muscles

En position debout ou assis, tendez votre bras droit vers le sol, inclinez la tête sur le côté gauche, le regard reste fixe vers l'avant, votre oreille gauche essaie de toucher l'épaule.

Changez de côté une fois le premier mouvement terminé.

Muscles sollicités : Muscles de la nuque

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

Effect: nekspieren.

4. Estiramiento para la musculatura escapular

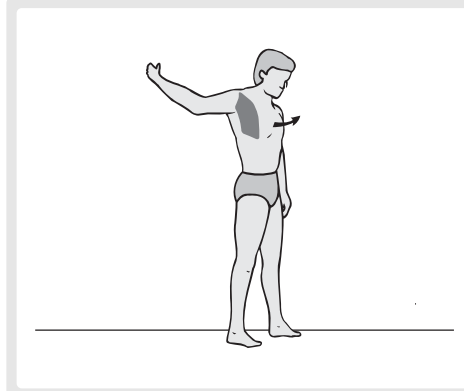
En posición erecta o sentado rectamente estirar el brazo derecho hacia el suelo. Inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo. Mantener la cabeza mirando hacia adelante de forma que el lóbulo de la oreja izquierda indique hacia el hombro izquierdo. A continuación, repetir el ejercicio con el otro lado.

Efecto sobre: la musculatura cervical.

4. Stiramento della muscolatura delle spalle

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

Effetto: muscolatura della nuca



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

Gedehnte Muskulatur: Brustmuskulatur

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

Benefits: chest muscles

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

Muscles sollicités : muscles de la poitrine

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

Effect: borstspieren.

5. Estiramiento para la musculatura pectoral

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

Efecto sobre: la musculatura pectoral.

5. Stiramento della muscolatura del petto

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

Effetto: muscolatura del petto



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

Bewegungsausführung: Die abgebildeten 4 Übungsvarianten (a – d) stellen die Rückenübungen in der Reihenfolge ihrer Belastungsintensität (Armhaltung) dar.

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

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



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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

Werking: rugstrekspieren, bilsieren en achterste dijbeenspieren.

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

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

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

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



Ausgangspostion: wie Übung 1

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

Beanspruchte Muskulatur: wie Übung 1, zusätzlich die schräge Bauchmuskulatur.

Starting position: as Exercise 1

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

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

Position initiale : comme dans le premier exercice.

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

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

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

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

I principianti e le persone che non sono sicure nei movimenti possono afferrare l'apposito manopole per sostenersi. I non principianti durante l'allenamento portano le mani alla nuca o in posizione sopra la testa. Il busto, dalla posizione obliqua, viene piegato lentamente in avanti fino a raggiungere la posizione finale illustrata (figura 4).

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

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



Uitgangspostie: zie oefening 1.

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

Werking: zie oefening 1, tevens de rugdraaispijeren.

Posición de salida: como el ejercicio 1.

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

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

Posizione di partenza: come esercizio 1

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

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



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

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

Beanspruchte Muskulatur: seitliche Rumpfbeugemuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur.

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

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

Action on: lateral torso flexor muscles.

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

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

Muscles sollicités : muscles le long de la colonne vertébrale.



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

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

Werking: zijdelingse rompbuigspieren.

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

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

Acción sobre: La musculatura de inclinación lateral del busto.

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

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

Effetto sui muscoli flessori laterali del busto.



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