

KETTLER

Trainingsanleitung für Kraftstation FITMASTER

Art. No.: MG1041-300



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

D

EN

FR

NL

E

I

PL

P

DK

CZ

Atlas FITMASTER, to wielostronne i wielofunkcyjne domowe urządzenie sportowe, przeznaczone do optymalnego, siłowego treningu fitness. Dla zapewnienia zdrowego i skutecznego treningu należy przestrzegać kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu krótko omówić poniżej:

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

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

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

Ważna wskazówka:

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

Niniejsze wskazówki do ćwiczeń dotyczą tylko osób zdrowych.

Zalecenia treningowe

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

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

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

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

Przykłady planowania treningu

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

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

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

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

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

Ostrzeżenia

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

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

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

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

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

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

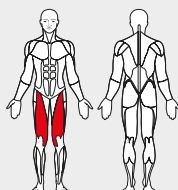


D 1. Beinstrecken

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

Bewegungsausführung: Bein strecken, anschließend kontrolliert absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker



EN 1. Leg Extension

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.

FR 1. Extension des jambes

Position de départ : adossez-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

NL 1. Beenstrekken

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

E 1. Extensión de piernas

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



I 1. Estensione gambe

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

PL 1. Prostowanie nóg

Pozycja wyjściowa: opieramy wyprostowane plecy na oparciu. Wkładamy nogi pod dolny uchwyt powyżej stawu skokowego, przyciągamy palce do siebie. Oś kolan znajduje się na wysokości osi urządzenia.

Wykonywanie ruchów: prostujemy nogę, następnie w kontrolowany sposób opuszczamy.

Obciążone mięśnie: mięsień czworogłowy uda

P 1. Extensão de pernas

Posição inicial: encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Os rolos inferiores devem ficar por cima dos tornozelos. Estique as pontas dos pés. O eixo da articulação dos joelhos deve estar ao mesmo nível do eixo do aparelho.

Execução do movimento: estique as pernas, descendo-as, de seguida, controladamente.

Músculos trabalhados: músculos tensores das pernas

DK 1. Benstræk

Udgangsstilling: Læn dig med ryggen mod rygstøtten. Placer nederste curl-rulle over anklen, løft fodspidserne. Knæleddet skal være i højde med maskinens akse.

Øvelse: Stræk benene, og sænk dem så langsomt igen.

Muskler, der trænes: Benenes strækkemuskler

CZ 1. Přednožování

Výchozí poloha: Záda opřete zpřímá o polstrovaní. Spodní otočná opěrka nad patním kloubem, špičku chodidla přitáhněte. Osa kolenního kloubu ve výši osy zařízení.

Provedení pohybu: Přednožte a následně nohu kontrolovaně spusťte dolů.

Namáhání svalstvo: Natahovače nohou

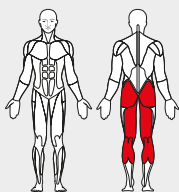


D 2. Beinbeugen

Ausgangsposition: Stand mit Gesicht zum Gerät. Untere Curl-Rolle auf Höhe der Achillessehne. Obere Curl-Rolle über der Knie Scheibe. Fußspitzen angehoben.

Bewegungsausführung: Ferse zum Gesäß ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinbeuger, Gesäßmuskulatur



EN 2. Leg Curl

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, buttocks

FR 2. Flexion des jambes

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 : ischios-jambiers, muscles fessiers

NL 2. Beenbuigen

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

E 2. Flexión de piernas

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



I 2. Flessione gambe

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

PL 2. Uginanie nóg

Pozycja wyjściowa: stojmy zwróceniu twarzą do urządzenia. Dolny uchwyt pod nogi znajduje się na wysokości ścięgna Achillesa. Górny uchwyt pod nogi znajduje się powyżej rzepki. Palce stóp przyciągamy do siebie.

Wykonywanie ruchów: przyciągamy piętę do pośladków.

Obciążone mięśnie: mięsień dwugłowy uda, mięśnie pośladków

P 2. Flexão das pernas

Posição inicial: ponha-se de pé, virado de frente para o aparelho. O rolo inferior fica à altura do tendão de Aquiles. O rolo superior fica por cima da rótula do joelho. Estique as pontas dos pés.

Execução do movimento: puxe o calcanhar para cima.

Músculos trabalhados: músculos flexores das pernas, músculos glúteos

DK 2. Benbøj

Udgangsstilling: Stil dig med ryggen mod maskinen. Nederste curl-rulle skal være på højde med akillesenen. Øverste curl-rulle skal være over knæskallen. Fodspidserne skal være løftede.

Øvelse: Løft hælen op mod bagdelen.

Muskler, der trænes: Benenes bøjemusklér, sædemuskler

CZ 2. Hoftestræk med kabeltræk

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ansigtet mod maskinen. Overkroppen skal være let foroverbøjet. Fodstropperne skal sidde over anklen.

Øvelse: Før det strakte ben tilbage. Undgå at svaje i ryggen (spænd mavemusklérne)!

Muskler, der trænes: Sædemuskler

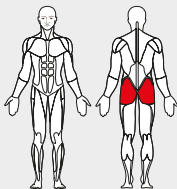


D 3. Hüftstrecken am Seilzug

Ausgangsposition: Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Stand mit Gesicht zum Gerät. Oberkörper leicht vorgeneigt. Fußschleifen oberhalb des Sprunggelenks.

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

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur



EN 3. Hip Extension with rope pulley

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. 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 stomach muscles tense).

Muscles used: buttocks

FR 3. Extension de la hanche au câble de traction

Position de départ : accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. 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

NL 3. Heupstrekken met de kabels

Uitgangspositie: voeluis aan de onderste kabel haken. Met het gezicht naar het apparaat gaan staan, het bovenlichaam licht naar voren gebogen. Voeluis boven het spronggewricht plaatsen.

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

Gebruikte spieren: bilspieren

E 3. Extensión de cadera en la tracción por cable

Posición inicial: colgar el estribo del pie de la tracción por cable inferior. 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



I 3. Stiramento bacino alla fune

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. 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

PL 3. Prostowanie bioder na wyciągu linowym

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stajemy twarzą do urządzenia. Tułów pochylamy lekko do przodu. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego.

Wykonywanie ruchów: prowadzimy wyprostowaną nogę od przodu do tyłu. Unikać wklęsłego wygięcia krzyża (napiąć mięśnie brzucha)!

Obciążone mięśnie: mięśnie pośladków

P 3. Extensão dos quadris com cabo de tracção

Posição inicial: Enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Ponha-se de pé, virado de frente para o aparelho. Incline o tronco ligeiramente para a frente. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

Execução do movimento: puxe a perna esticada da frente para trás. Evite curvar a coluna (tensão os abdominais)!

Músculos trabalhados: músculos glúteos

DK 3. Hoftestræk med kabeltræk

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ansigtet mod maskinen. Overkroppen skal være let foroverbøjet. Fodstropperne skal sidde over anklen.

Øvelse: Før det strakte ben tilbage. Undgå at svaje i ryggen (spænd mavemusklerne)!

Muskler, der trænes: Sædemuskler

CZ 3. Zanožování s lanovým tahem

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postoj obličejem ke stanici. Horní část těla mírně předkloněná. Nožní pouta nad patním kloubem.

Provedení pohybu: Napnutou nohou pohybujte vpřed a vzad. Vyhněte se prohnutí bederní páteře (napněte břišní svalstvo)!

Namáhané svalstvo: Sedací svalstvo

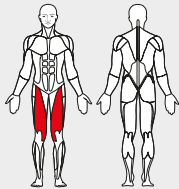


D 4. Hüftbeugen am Seilzug

Ausgangsposition: Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. 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



EN 4. Hip Flexion with rope pulley

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand with your back to the apparatus. Place the foot loops slightly above the ankle joint.

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

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

FR 4. Flexion de la hanche au câble de traction

Position de départ : Accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. 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

NL 4. Heupbuigen aan de kabel

Uitgangspositie: voeluis aan de onderste kabel haken. Ga met de rug naar het apparaat staan. Voeluis boven het spronggewricht plaatsen.

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

Gebruikte spieren: heupspieren en dijbeenspieren

E 4. Flexión de cadera en la tracción por cable

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. 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



I 4. Flessione bacino alla fune

Posizione di partenza: Agganciare la cinghia alla fune inferiore. 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 della coscia

PL 4. Uginanie bioder na wyciągu linowym

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stajemy plecami do urządzenia. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego.

Wykonywanie ruchów: uginamy wyprostowaną nogę w biodrze. Następnie w kontrolowany sposób opuszczamy obciążenie.

Obciążone mięśnie: mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

P 4. Flexão dos quadris com cabo de tracção

Posição inicial: Enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Ponha-se de pé, virado de costas para o aparelho. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

Execução do movimento: dobre a perna esticada pelos quadris. De seguida, desça a carga controladamente.

Músculos trabalhados: músculos flexores do quadril, músculos tensores das coxas

DK 4. Hoftebøj med kabeltræk

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ryggen mod maskinen. Placer fodstroppen lige over anklen.

Øvelse: Løft det strakte ben frem ved at bøje i hofteleddet. Sænk derefter vægten langsomt.

Muskler, der trænes: Hoftebøjere, lårenes strækkemuskler

CZ 4. Přednožování s lanovým tahem

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postoj zády ke stanici. Nožní pouta upevněte nad patním kloubem.

Provedení pohybu: Natáhnutou nohou přednožte. Nárazně závaží kontrolovaně spusťte.

Namáhané svalstvo: Kyčelní ohýbače, stehenní natahovače

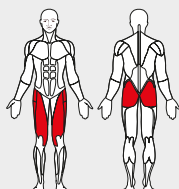


D 5. Abduktor Flexion sitzend

Ausgangsposition: Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät setzen. Fußschleife am gerätfernen Bein anbringen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



EN 5. Abductor Flexion, seated

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Sit on floor with apparatus at the 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, hip-bending and leg-stretching muscles

FR 5. Abducteur, en position assise

Position de départ : accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. 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

NL 5. Adductor flex zittend

Uitgangspositie: voetlus aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voetlus aan het buitenste been bevestigen.

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

Gebruikte spieren: adductoren, heupspiieren en dijbeenspieren

E 5. Flexión del abductor, sentado

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sentarse lateralmente respecto 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



I 5. Flessione abduttore da seduti

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. Sedere lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba lontana dall'attrezzo.

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

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

PL 5. Odwodzenie w pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Usiąść bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrzną nogę (oddaloną od urządzenia).

Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.

Obciążone mięśnie: mięsień odwodzący, mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

P 5. Abdução e flexão, sentado

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Sente-se de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho.

Execução do movimento: Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

Músculos trabalhados: abdutores, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

DK 5. Abduktion, siddende

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Sæt dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen.

Øvelse: Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

Muskler, der trænes: Abduktorer, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

CZ 5. Posilování abduktoru vsedě

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Posadte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, vzdálenější od přístroje.

Provedení pohybu: Nohou s poutem unožte stranou proti odporu zařízení.

Namáhané svalstvo: Abduktor, kyčelní ohýbače, napínače nohou

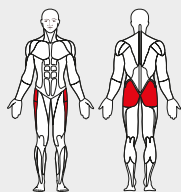


D 6. Abduktor Flexion stehend

Ausgangsposition: Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät stellen. Fußschleife am gerätfernen Bein anbringen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Gesäßmuskulatur



EN 6. Abductor Flex, standing

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. 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, buttocks

FR 6. Abducteur, en position debout

Position de départ : accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. 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

NL 6. Adductor flex staand

Uitgangspositie: voetlus aan de onderste kabel haken. 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

E 6. Flexión del abductor, de pie

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. 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



I 6. Flessione abductore in piedi

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. Posizionarsi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba lontana dall'attrezzo.

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

Muscolatura sollecitata: abductore, muscolatura dei glutei

PL 6. Odwodzenie w pozycji stojącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stanąć bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrzną nogę (oddaloną od urządzenia).

Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.

Obciążone mięśnie: mięsień odwodzący, mięśnie pośladków

P 6. Abdução e flexão, em pé

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se em pé, de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho.

Execução do movimento: Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

Músculos trabalhados: abdutores, músculos glúteos

DK 6. Abduktion, stående

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen.

Øvelse: Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

Muskler, der trænes: Abduktorer, sædemuskler

CZ 6. Posilování abduktoru ve stoje

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postavte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, vzdálenější od přístroje.

Provedení pohybu: Nohou s poutem unožte stranou proti odporu zařízení.

Namáhané svalstvo: Abduktor, sedací svalstvo

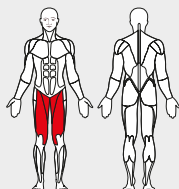


D 7. Adduktor Flexion sitzend

Ausgangsposition: Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät im Grätschszitz setzen. Fußschleife am gerätnahen Bein anbringen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



EN 7. Adductor Flexion, seated

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Sit on floor with apparatus at the side with the legs apart. 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, hip-bending and leg-stretching muscles

FR 7. Adducteur, en position assise

Position de départ : accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. 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

NL 7. Adductor flex zittend

Uitgangspositie: voetlus aan de onderste kabel haken. 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, heupspiieren en dijbeenspieren

E 7. Flexión del aductor, sentado

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. 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



I 7. Flessione adduttore da seduti

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. 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 oltre la resistenza.

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

PL 7. Przywodzenie w pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na hak dolnego wyciągu. Usiąść w rozkroku bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na wewnętrzną nogę (bliżej względem urządzenia).

Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.

Obciążone mięśnie: mięsień przywodzący, mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

P 7. Adução e flexão, sentado

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Sente-se de lado para o aparelho, com as pernas abertas. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais perto do aparelho.

Execução do movimento: faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

Músculos trabalhados: adutores, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

DK 7. Adduktion, siddende

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Sæt dig med spredte ben ved siden af maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er placeret ind mod maskinen.

Øvelse: Før benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

Muskler, der trænes: Adduktorer, hoftebøjere, benets strækkemuskler

CZ 7. Posilování adduktoru vsedě

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Posad'te se bokem k věži v rozkrocném sedu. Nožní pouto umístěte na nohu, blíže k přístroji.

Provedení pohybu: Nohou s poutem ved'te proti odporu zařízení.

Namáhané svalstvo: Adduktor, kyčelní ohýbače, napínače nohou

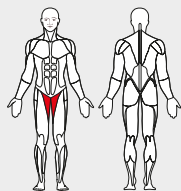


D 8. Adduktor Flexion stehend

Ausgangsposition: Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät stehen. Fußschlaufe am gerätenahen Bein anbringen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor



EN 8. Adductor Flexion, standing

Starting position: Hook the foot loop onto the lower rope pulley. 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

FR 8. Adducteur, en position debout

Position de départ : accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. 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

NL 8. Adductor flex staand

Uitgangspositie: voetlus aan de onderste kabel haken. 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

E 8. Flexión del aductor, de pie

Posición inicial: colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. 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



I 8. Flessione adduttore in piedi

Posizione di partenza: agganciare la cinghia alla fune inferiore. Posizionarsi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.

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

Muscolatura sollecitata: adduttore

PL 8. Przywodzenie w pozycji stojącej

Pozycja wyjściowa: założyć pętlę na stopę na hak dolnego wyciągu. Stanąć bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na wewnętrzną nogę (bliższą względem urządzenia).

Wykonywanie ruchów: nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.

Obciążone mięśnie: mięsień przywodzący

P 8. Adução e flexão, em pé

Posição inicial: enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se em pé, de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais perto do aparelho.

Execução do movimento: faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

Músculos trabalhados: adutores

DK 8. Adduktion, stående

Udgangsstilling: Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er placeret ind mod maskinen.

Øvelse: Før benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

Muskler, der trænes: Adduktorer

CZ 8. Posilování adduktoru ve stoje

Výchozí poloha: Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postavte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, blíže k přístroji.

Provedení pohybu: Nohou s poutem vedte proti odporu zařízení.

Namáhané svalstvo: Adduktor

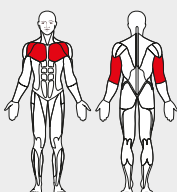


D 9. Bankdrücken

Ausgangsposition: Sitzhöhe einstellen, 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



EN 9. Benchpress

Starting position: Set the height of the seat so that the push bars are at chest height. Lean the back upright against the backrest.

Movement: Press the bars forward. Do not straighten the arms fully at the elbows. Then lower the bars back to chest level.

Muscles used: Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

FR 9. Développé-assis

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 la poitrine.

Muscles sollicités : muscles pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs

NL 9. Bankdrukken

Uitgangspositie: zithoogte instellen, zodat de stembeugel zich op borsthoogte bevindt. De rug recht tegen het kussen plaatsen.

Beweging: de stembeugel naar voren drukken, de ellebogen NIET doorstrekken. Vervolgens tot borsthoogte laten zakken.

Gebruikte spieren: borstspieren, triceps, voorste schouderspieren

E 9. Banco de pesas

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

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

Músculos utilizados: pectorales, tríceps, hombros delanteros



I 9. Benchpress

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

PL 9. Wyciskanie z ławki

Pozycja wyjściowa: ustawić wysokość siedziska tak, aby uchwyt atlasu znalazły się na wysokości piersi. Wyprostowane plecy oprzeć na oparcie.

Wykonywanie ruchów: objąć uchwyt i wyciskać do przodu, NIE prostować zbyt mocno łokci, następnie opuszczać na wysokość piersi.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, triceps, przednie mięśnie barkowe

P 9. Supino sentado no banco

Posição inicial: ajuste a altura do banco, de modo que o arco de apoio fique à altura do peito. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado.

Execução do movimento: empurre o arco de apoio para a frente, NÃO estique completamente os cotovelos e volte a puxar o arco para o peito.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, tríceps, músculos deltóides frontais

DK 9. Bænkpres

Udgangsstilling: Indstil sædets høje, så bøjlen er på højde med brystkassen. Læn dig med ryggen ret mod rygstøtten.

Øvelse: Pres bøjlen fremad uden at strække helt ud i albuerne og sænk den så ned til brysthøjde.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, triceps, forreste skuldermuskler

CZ 9. Benchpress

Výchozí poloha: Nastavte výšku sedáku, aby byly přivrátané rukojeti ve výši prsou. Zádá opřete zpříma o polstrování.

Provedení pohybu: Přivrátané rukojeti zatlačte dopředu, loket NEPROTLAČUJTE, následně pusťte rukojeti do výše prsou.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, triceps, přední ramenní svalstvo

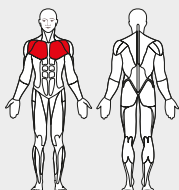


D 10. Butterfly

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



EN 10. Butterfly

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

FR 10. Butterfly

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

NL 10. Butterfly

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 armkussens 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. Zichtrichting voorwaarts.

Gebruikte spieren: borstspieren, voorste schouder spieren

E 10. Butterfly

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

I 10. Butterfly

Posizione di partenza: regolare il manubrio per butterfly. Sedere con la schiena dritta 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: muscoli pettorali, deltoidi anteriori



PL 10. Motylki

Pozycja wyjściowa: ustawić uchwyty treningowe do ćwiczeń motylkowych. Siadamy wyprostowani, plecy opierają się na oparciu. Można trenować z różną wysokością siedziska.

Łokcie powyżej stawu barkowego -> obciążamy górną część mięśni piersiowych. Łokcie poniżej stawu barkowego -> obciążamy dolną część mięśni piersiowych.

Wykonywanie ruchów: poduszki pod ramiona obejmujemy od zewnątrz i zbliżamy do siebie wewnętrzną stroną przedramion. Podczas wykonywania ruchów kręgosłup ma stały kontakt z oparciem. Wzrok skierowany jest do przodu.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

P 10. Butterfly

Posição inicial: ajuste as barras de treino para executar o exercício Butterfly. Sente-se direito e encoste-se na prancha acolchoada. Pode variar a altura do assento para o treino.

Cotovelos por cima da articulação do ombro -> esforça a parte superior do peito. Cotovelos abaixo da articulação do ombro -> esforça a parte inferior do peito.

Execução do movimento: Segure nos apoios para os braços por fora e pressione-os um de encontro ao outro com a parte de dentro do antebraço. Enquanto executa o movimento, a coluna vertebral deverá estar em contacto com a prancha acolchoada. Olhe em frente.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK 10. Butterfly

Udgangsstilling: Indstil bøjlen til butterfly. Sæt dig ret op med ryggen mod rygstøtten. Kan trænes med variabel sædehøjde.

Albuer over skulderhøjde -> træner øverste del af brystkassen. Albuer under skulderhøjde -> træner nederste del af brystkassen.

Øvelse: Tag fat i armstøtterne på ydersiden og pres dem sammen med indersiden af underarmen. Rygsøjlen skal under hele øvelsen have kontakt til rygstøtten. Se lige ud.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler



CZ 10. Butterfly

Výchozí poloha: Tréninkový třmen nastavte pro cvik Butterfly. Vzpřímený sed, záda se opírají o zádočnou opěrku. Lze trénovat s proměnnou výškou sedu.

Loket nad ramenní kloub -> Zatížení horní části prsního svalstva. Loket pod ramenním kloubem -> Zatížení spodní části prsního svalstva.

Provedení pohybu: Polstrování pro paže se uchopí zvnějšku a tlačí se k sobě vnitřní stranou předloktí. Páteř by měla během pohybu zůstat v kontaktu s polstrováním. Směr pohledu vpřed.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

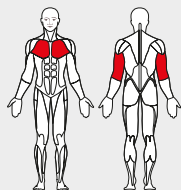


D 11. Überzüge

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



EN 11. Pull Over

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, latissimus

FR 11. Pull Over

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

NL 11. Trekoefening

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

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

Gebruikte spieren: triceps, borstspieren, voorste getande spier

E 11. Músculos superiores

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

I 11. Pull-over

Posizione di partenza: sedere con la schiena diritta, 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

PL 11. Przyciąganie pałką

Pozycja wyjściowa: siedzimy wyprostowani, ramiona są wyprostowane, a dłonie obejmują szeroki pałąk.

Wykonywanie ruchów: ściągamy drążek wyprostowanymi ramionami przed piersi.

Obciążone mięśnie: triceps, mięśnie piersiowe, mięsień zębaty przedni

P 11. Pullover

Posição inicial: sente-se com as costas direitas, segure na barra latissimus com as mãos, mantendo os braços esticados.

Execução do movimento: com os braços esticados, puxe a barra diante do peito.

Músculos trabalhados: tríceps, músculos peitorais, músculos dentados

DK 11. Pull-overs

Udgangsstilling: Sid ret op, tag fat i latissimus-stangen med strakte arme.

Øvelse: Træk stangen ned foran brystet med strakte arme.

Muskler, der trænes: Triceps, brystmuskler, den savtakkede brystmuskel

CZ 11. Pull Over

Výchozí poloha: Vzpřímený sed, ruce s nataženými pažemi drží horní širokou tyč pro cviky latissimu.

Provedení pohybu: Táhněte tyč nataženými pažemi před prsa.

Namáhané svalstvo: Triceps, prsní svalstvo, přední pilovitý sval

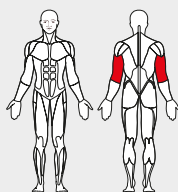


D 12. Trizepsdrücken

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Latissimus-Stange am oberen Seilzug verwenden. Ellenbogenwinkel 90°.

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

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps



EN 12. Triceps push-down

Starting position: Stand facing the apparatus. Use the latissimus bar on the top rope pulley. Elbow angle 90°.

Movement: Stretch arm then lower again to 90°.

Muscles used: Triceps

FR 12. Triceps

Position de départ : Visage tourné vers l'appareil. Utilisez la barre à latissimus sur le câble de traction supérieur. Angle des coudes 90°.

Exécution du mouvement : étirez les bras, abaissez ensuite jusqu'à 90°.

Muscles sollicités : triceps

NL 12. Tricepsdrukken

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Latissimusstang aan de bovenste kabel gebruiken. Hoek van de ellebogen 90°.

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

Gebruikte spieren: triceps

E 12. Tríceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Utilizar la barra de Latissimus en la tracción por cable superior. Codo flexionado 90°.

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

Músculos utilizados: tríceps

I 12. Pressione tricipiti

Posizione di partenza: Viso rivolto all'attrezzo. Utilizzare la barra latissimus sulla fune superiore. I gomiti formano un angolo di 90°.

Esecuzione del movimento: stirare le braccia, poi riportarle a 90°.

Muscolatura sollecitata: tricipiti



PL 12. Ćwiczenie na triceps

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy szerokiego pałką na górnym wyciągu. Łokcie są ugięte pod kątem 90°.

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramię, następnie ponownie opuszczamy do kąta 90°

Obciążone mięśnie: triceps

P 12. Tríceps

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra latissimus no cabo de tracção superior. Ângulo do cotovelo a 90°.

Execução do movimento: estique o braço e volte a baixá-lo a 90°.

Músculos trabalhados: tríceps

DK 12. Triceps pushdown

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Brug latissimus-stangen i øverste kabeltræk. Albuevinkel 90°.

Øvelse: Stræk armene, og sænk dem igen til 90°.

Muskler, der trænes: Triceps

CZ 12. Tricepsové stahování kladky

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Horní širokou tyč pro cviky latissimu použijte na horním lanovém tahu. Loketní kloub v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Natáhnout paže, následně opět vrátit až do úhlu 90°.

Namáhané svalstvo: Triceps



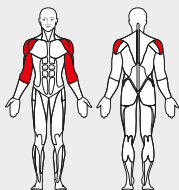
D 13. Frontziehen

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Curl-Stange am unteren Seilzug verwenden. Hände fassen von oben.

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

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: weiter Griff mit Latissimus-Stange



EN 13. Upright Row

Starting position: Stand facing the apparatus. Use the curl bar on the lower rope pulley. Grasp the bar from above.

Movement: Pull the bar upwards along the body to chin height. The elbows point upwards.

Muscles used: Shoulder muscles, biceps

Variant: Wider grip with the latissimus bar

FR 13. Traction de câble épaules

Position de départ : Visage tourné vers l'appareil. Utilisez la barre à curls sur le câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

Exécution du mouvement : tirez sur la barre/la corde à triceps le long du corps jusqu'à hauteur du menton. Les coudes sont tournés vers le haut.

Muscles sollicités : deltoïdes, biceps

Variation : Prise large avec la barre à latissimus

NL 13. Kabeltrekken voor

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Curlstang aan de onderste kabel gebruiken. Bovenhands vastpakken.

Beweging: stang evenwijdig aan het lichaam tot kinhoogte optrekken. Ellebogen wijzen naar boven.

Gebruikte spieren: schouderspieren, biceps

Variatie: brede greep met latissimusstang

E 13. Hombros y bíceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Utilizar la barra curl en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por arriba.

Movimiento: Tirar de la barra a lo largo del cuerpo hasta la altura de la barbilla. Los codos señalan hacia arriba.

Músculos utilizados: estrecho, ancho, con barra, con cable para tríceps

Variación: agarre largo en la barra para Latissimus



I 13. Trazione frontale

Posizione di partenza: Viso rivolto all'attrezzo. Utilizzare la barra curl sulla fune inferiore. Afferrare con le mani dall'alto.

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

Muscolatura sollecitata: muscolatura delle spalle, bicipiti

Variazione: Impugnatura ampia con la barra latissimus

PL 13. Przyciąganie drążka przodem

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od góry.

Wykonywanie ruchów: przyciągamy drążek do ciała do wysokości kolan. Łokcie skierowane są do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie barkowe, biceps

Wariant ćwiczenia: szeroki chwyt z użyciem szerokiego pałką

P 13. Tracção frontal

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tracção inferior. Segure a barra por cima.

Execução do movimento: Puxe a barra junto ao corpo até ao queixo. Os cotovelos apontam para cima.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, bíceps

Variante: utilize a barra latissimus para uma preensão mais ampla

DK 13. Frontziehen

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Sæt curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med overhåndsgreb.

Øvelse: Træk stangen op langs kroppen til hagen. Albuerne skal pege opad.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, biceps

Variation: Bredt greb med latissimus-stang

CZ 13. Přítahy k bradě

Výchozí poloha: Oblíčejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč seshora.

Provedení pohybu: Táhněte tyč podél těla až do výše brady. Lokty směřují nahoru.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, biceps

Variace: Další pohyb s horní širokou tyčí.



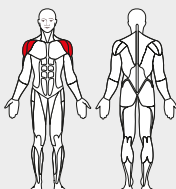
D 14. Frontheben

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Curl-Stange am unteren Seilzug verwenden. Hände fassen von oben.

Bewegungsausführung: Stange mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Vordere und mittlere Schultermuskulatur

Variation: weiter Griff mit Latissimus-Stange



EN 14. Front lift

Starting position: Stand facing the apparatus. Use the curl bar on the lower rope pulley. Grasp the bar from above.

Movement: Pull the bar up to shoulder height with the arms stretched.

Muscles used: Front and middle shoulder muscles.

Variant: Wider grip with the latissimus bar

FR 14. Levers vers l'avant

Position de départ : Visage tourné vers l'appareil. Utilisez la barre à curls sur le câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

Exécution du mouvement : Tirez la barre jusqu'à hauteur d'épaules, les bras tendus.

Muscles sollicités : Deltôïdes antérieurs et latéraux

Variation : Prise large avec la barre à latissimus

NL 14. Heffen voor

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Curlstang aan de onderste kabel gebruiken. Bovenhands vastpakken.

Beweging: stang met gestrekte armen naar schouderhoogte trekken

Gebruikte spieren: voorste en middelste schouderspieren

Variatie: brede greep met latissimusstang

E 14. Levantamiento frontal

Posición inicial: cara hacia el aparato. Utilizar la barra curl en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por arriba.

Movimiento: llevar la barra a la altura de los hombros con los brazos estirados.

Músculos utilizados: músculos delanteros y centrales de los hombros

Variación: agarre largo en la barra para Latissimus



I 14. Sollevamento di petto

Posizione di partenza: Viso rivolto all'attrezzo. Utilizzare la barra curl sulla fune inferiore. Afferrare con le mani dall'alto.

Esecuzione del movimento: Tirare la barra con le braccia tese all'altezza delle spalle.

Muscolatura sollecitata: Muscolatura anteriore e centrale delle spalle

Variazione: Impugnatura ampia con la barra latissimus

PL 14. Podnoszenie przodem

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od góry.

Wykonywanie ruchów: wyprostowanymi ramionami wyciągamy drążek na wysokości barków.

Obciążone mięśnie: przednie i środkowe mięśnie barkowe

Wariant ćwiczenia: szeroki chwyt z użyciem szerokiego patyka

P 14. Elevação frontal

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tracção inferior. Segure a barra por cima.

Execução do movimento: com os braços esticados, puxe a barra à altura dos ombros.

Músculos trabalhados: músculos deltóides frontal e central

Variante: utilize a barra latissimus para uma preensão mais ampla

DK 14. Frontløft

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Brug curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med overhåndsgreb.

Øvelse: Træk stangen op til skulderhøjde med strakte arme.

Muskler, der trænes: Forreste og midterste skuldermuskler

Variation: Bredt greb med latissimus-stang

CZ 14. Přední zdvih

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč seshora.

Provedení pohybu: Táhněte tyč s nataženými rukama až do výše ramen.

Namáhané svalstvo: Přední a prostřední ramenní svalstvo.

Variace: Další pohyb s horní širokou tyčí.

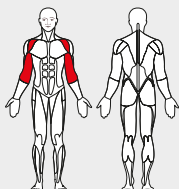


D 15. Bizeps Curl

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Curl-Stange am unteren Seilzug verwenden. Hände fassen von unten.

Bewegungsabführung: Oberarme sind vor dem Rumpf fixiert, im Ellenbogengelenk 90° beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Kurzer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur



EN 15. Bizep Curl

Starting position: Stand facing the apparatus. Use the curl bar on the lower rope pulley. Grasp the bar from below.

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

Muscles used: Biceps, front shoulder muscles

FR 15. Biceps

Position de départ : Visage tourné vers l'appareil. Utilisez la barre à curls sur le 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

NL 15. Biceps curl

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Curlstang aan de onderste kabel gebruiken. Onderhands vastpakken.

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

Gebruikte spieren: korte bicepskop, voorste schouder spieren

E 15. Curl para bíceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Utilizar la barra curl en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por abajo.

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

Músculos utilizados: bíceps corto, hombros delanteros

I 15. Curl bicipiti

Posizione di partenza: Viso rivolto all'attrezzo. Utilizzare la barra curl sulla 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

PL 15. Ćwiczenie na biceps

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od dołu.

Wykonywanie ruchów: ramiona są unieruchomione przed tułowiem i zgięte w łokciach pod kątem 90°.

Obciążone mięśnie: krótka głowa bicepsu, przednie mięśnie barkowe

P 15. Bíceps Curl

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tração inferior. Segure a barra por baixo.

Execução do movimento: Os antebraços permanecem fixos diante do tronco. Os cotovelos dobram a 90°.

Músculos trabalhados: cabeça curta dos bíceps, músculos deltóides frontais

DK 15. Biceps curl

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Sæt curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med underhåndsgreb.

Øvelse: Overarmene fikseres foran kroppen, albuerne bøjes 90°.

Muskler, der trænes: Det korte bicepshoved, forreste skuldermuskler

CZ 15. Bicepsový zdih

Výchozí poloha: Obličejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč zespodu.

Provedení pohybu: Paže fixovány před trupem, ohýbány v lokti v úhlu 90°.

Namáhané svalstvo: Krátká hlava bicepsu, přední ramenní svalstvo

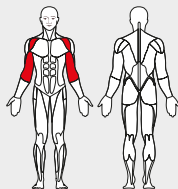


D 16. Hammer Biceps Curl

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Curl-Stange am unteren Seilzug verwenden. Hände fassen von oben.

Bewegungsausführung: Oberarme sind vor dem Rumpf fixiert, im Ellenbogengelenk 90° beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Langer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur



EN 16. Hammer Biceps Curl

Starting position: Stand facing the apparatus. Use the curl bar on the lower rope pulley. Grasp the bar from above.

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

Muscles used: Biceps, front shoulder muscles

FR 16. Biceps en prise marteau

Position de départ : Visage tourné vers l'appareil. Utilisez la barre à curls sur le 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

NL 16. Hamer biceps curl

Uitgangspositie: gezicht naar het apparaat. Curlstang aan de onderste kabel gebruiken. Bovenhands vastpakken.

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

Gebruikte spieren: lange bicepskop, voorste schouderspieren

E 16. Martillo curl para bíceps

Posición inicial: cara hacia el aparato. Utilizar la barra curl en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por arriba.

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

Músculos utilizados: bíceps largo, hombros delanteros



I 16. Curl a martello bicipiti

Posizione di partenza: Viso rivolto all'attrezzo. Utilizzare la barra curl sulla fune inferiore. Afferrare con le mani dall'alto.

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

PL 16. Młot – ćwiczenie na biceps

Pozycja wyjściowa: twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od góry.

Wykonywanie ruchów: ramiona są unieruchomione przed tułowiem i zgięte w łokciach pod kątem 90°.

Obciążone mięśnie: długa głowa bicepsu, przednie mięśnie barkowe

P 16. Bíceps Curl martelo

Posição inicial: de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tracção inferior. Segure a barra por cima.

Execução do movimento: Os antebraços permanecem fixos diante do tronco. Os cotovelos dobram a 90°.

Músculos trabalhados: cabeça longa dos bíceps, músculos deltóides frontais

DK 16. Hammer biceps curl

Udgangsstilling: Med ansigtet mod maskinen. Sæt curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med overhåndsgreb.

Øvelse: Overarmene fikseres foran kroppen, albuerne bøjes 90°.

Muskler, der trænes: Det lange bicepshoved, forreste skuldermuskler

CZ 16. Bicepsový zdih - Hammer Biceps Curl

Výchozí poloha: Oblíčejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč seshora.

Provedení pohybu: Paže fixovány před trupem, ohýbány v lokti v úhlu 90°.

Namáhané svalstvo: Dlouhá hlava bicepsu, přední ramenní svalstvo



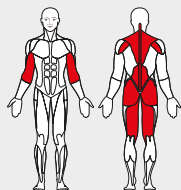
D 17. Vornüber gebeugtes Rudern

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, hintere Schultermuskulatur, Bizeps, Gesäßmuskulatur, Beinbeuger

Variation: weiter Griff mit Latissimus-Stange



EN 17. Bent-over Row

Starting position: The upper body is bent forward almost parallel to the floor. Back straight with knees slightly flexed.

Movement: Arms extended, then pull from the shoulders and then pull the bar towards the body from the elbows.

Muscles used: Back-stretching muscles, rhomboid, shoulder muscles, biceps, buttocks, leg-bending muscles

Variant: Wider grip with the latissimus bar

FR 17. Exercice de rame, penché vers l'avant

Position de départ : haut du corps penché vers l'avant, presque parallèle au sol. Le dos est droit. Les jambes sont légèrement fléchies.

Exécution du mouvement : laissez pendre les bras, tirez 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, biceps, muscles fessiers, muscles fléchisseurs de la jambe

Variation : Prise large avec la barre à latissimus

NL 17. Voorover gebogen roeien

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: rugstrekspiieren, rhomboïdeus, schouderpiieren, biceps, bilspiieren, hamstrings

Variatie: brede greep met latissimusstang

E 17. Remo con flexión de frente

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, romboïdes, músculos del hombro, biceps, glúteos, flexores de pierna

Variación: agarre largo en la barra para Latissimus

I 17. Vogata con flessione in avanti

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: Impugnatura ampia con la barra latissimus

PL 17. Wiosłowanie w pozycji pochylonej do przodu

Pozycja wyjściowa: tułów jest pochylony do przodu, prawie równoległy do ziemi. Plecy są wyprostowane. Nogi są lekko ugięte.

Wykonywanie ruchów: wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek do piersi.

Obciążone mięśnie: mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps, mięśnie pośladków, mięsień dwugłowy uda

Wariant ćwiczenia: szeroki chwyt z użyciem szerokiego pałką

P 17. Remo com flexão à frente

Posição inicial: dobre o tronco para a frente, mantendo-o praticamente paralelo ao chão. As costas estão direitas. As pernas estão ligeiramente flexionadas.

Execução do movimento: Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direcção ao peito.

Músculos trabalhados: músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps, músculos glúteos, músculos flexores das pernas

Variante: utilize a barra latissimus para uma preensão mais ampla

DK 17. Forverbøjet roning

Udgangsstilling: Bøj overkroppen fremad, så den næsten er parallel med gulvet. Ryggen skal være ret. Bøj benene en smule.

Øvelse: Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes sammen, og stangen trækkes ind mod brystet.

Muskler, der trænes: Rygstærkere, rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps, sædemuskler, benenes bøjemuskler

Variation: Bredt greb med latissimus-stang

CZ 17. Veslování v předklonu

Výchozí poloha: Horní část těla předkloněná, téměř vodorovně s podlahou. Žáda jsou rovná. Nohy jsou mírně pokrčeny.

Provedení pohybu: Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

Namáhané svalstvo: Zádové natahovače, Rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps, sedací svalstvo, ohýbače nohou

Variace: Další pohyb s horní širokou tyčí.

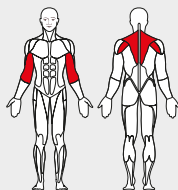


D 18. Rudern an der Maschine

Ausgangsposition: Sitz mit Blick zum Gerät. Rücken ist gerade, Trainingsbügel nach hinten in die Ruderposition schwenken.

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

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps



EN 18. Lever Seated Row

Starting position: Sit facing the apparatus. Keep the back straight. Push the exercising bar back into the rowing position.

Movement: First pull from the shoulders and then pull the bar up to chest height.

Muscles used: rear shoulder muscles, biceps

FR 18. Rameur haut

Position de départ : En position assise, le regard dirigé vers l'appareil. Le dos étant droit, faites balancer l'étrier d'entraînement 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 : deltoïdes postérieurs, biceps

NL 18. Roeien met de machine

Uitgangspositie: ga met het gezicht naar het apparaat zitten, met rechte rug. Trainingsbeugel naar achteren in de roeipositie duwen.

Beweging: eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de trainingsbeugel naar de borst trekken.

Gebruikte spieren: achterste schouderspieren, biceps

E 18. Remo en la máquina

Posición inicial: sentarse mirando hacia el aparato. Espalda recta, girar la barra de entrenamiento 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: músculos traseros de los hombros, bíceps



I 18. Vogata alla macchina

Posizione di partenza: Sedere con lo sguardo rivolto all'attrezzo. La schiena è dritta, orientare il manubrio all'indietro in posizione di vogatura.

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

Muscolatura sollecitata: muscolatura posteriore delle spalle, bicipiti

PL 18. Wiosłowanie na maszynie

Pozycja wyjściowa: siedzimy zwrócení wzrokiem do urządzenia. Plecy są wyprostowane, drążek treningowy przeciągamy do tyłu do pozycji wiosłarskiej.

Wykonywanie ruchów: najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek treningowy do wysokości piersi.

Obciążone mięśnie: mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps

P 18. Remar na máquina

Posição inicial: sentado, de frente para o aparelho. Mantenha as costas direitas, puxe as barras de treino para trás, na posição de remo.

Execução do movimento: primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra de treino à altura do peito.

Músculos trabalhados: rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps

DK 18. Roning på maskine

Udgangsstilling: Sæt dig med ansigtet ind mod maskinen. Ryggen skal være ret, og træningsstangen svinges bagud i rostilling.

Øvelse: Træk først skulderbladene sammen, og træk så træningsbøjlen op i brysthøjde.

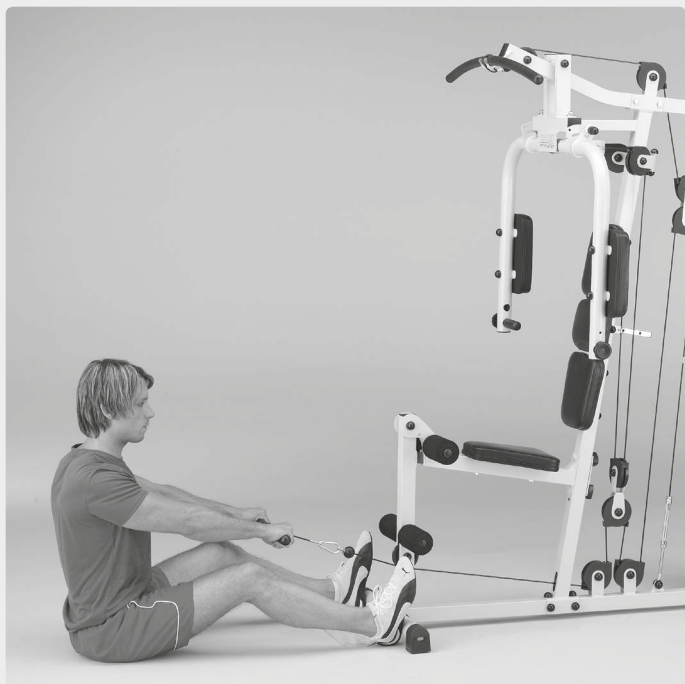
Muskler, der trænes: Rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps

CZ 18. Veslování na stroji

Výchozí poloha: Sed tváří ke stroji. Záda jsou rovná, tréninkový římen otočte dozadu do veslařské polohy.

Provedení pohybu: Nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tréninkový římen až do výše prsou.

Namáhané svalstvo: Rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps



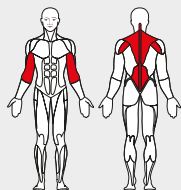
D 19. Rudern am Seilzug

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

Bewegungsausführung: Erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Stange bis zur Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: weiter Griff mit Latissimus-Stange



I 19. Vogata alla fune

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

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

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

Variation: Impugnatura ampia con la barra latissimus

EN 19. Cable seated Row

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 then pull the bar up to the chest.

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

Variant: Wider grip with the latissimus bar

FR19. Rameur bas

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 : Prise large avec la barre à latissimus

NL 19. Roeien met de kabels

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

Beweging: eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang naar de borst trekken.

Gebruikte spieren: rugstrekspieren, rhomboïdeus, achterste schouderspieren, biceps

Variatie: brede greep met latissimusstang

E 19. Remo en la tracción por cable

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

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

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

Variación: agarre largo en la barra para Latissimus

PL 19. Wiosłowanie na wyciągu

Pozycja wyjściowa: siadamy na ziemi ze wzrokiem zwróconym do urządzenia. Plecy są wyprostowane, nogi lekko ugięte, wydłużamy ramiona.

Wykonywanie ruchów: najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek treningowy do wysokości piersi.

Obciążone mięśnie: mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps

Wariant ćwiczenia: szeroki chwyt z użyciem szerokiego pałką

P 19. Remar com cabo de tracção

Posição inicial: de frente para o aparelho, sente-se no chão. Mantenha as costas direitas, dobre as pernas ligeiramente e deixe os braços esticados.

Execução do movimento: primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direcção ao peito.

Músculos trabalhados: músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps

Variante: utilize a barra latissimus para uma preensão mais ampla

DK 19. Roning med kabeltræk

Udgangsstilling: Sæt dig på gulvet med ansigtet mod maskinen. Ryggen skal være ret, benene let bøjede og armene strakte.

Øvelse: Træk først skulderbladene sammen, og træk så stangen ind mod brystet.

Muskler, der trænes: Rygstrækkere, rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps

Variation: Bredt greb med latissimus-stang

CZ 19. Veslování s lanovým tahem

Výchozí poloha: Sed na podlaze čelem k přístroji. Záda jsou rovná, nohy mírně pokrčeny, paže nataženy.

Provedení pohybu: Nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

Namáhané svalstvo: Zádové natahovače, rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps

Variace: Další pohyb s horní širokou tyčí.



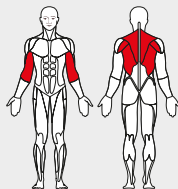
D 20. Latissimuszug

Ausgangsposition: Rücken und Halswirbelsäule sind gerade. Weiter Griff an der Stange.

Bewegungsausführung: 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



EN 20. Latissimus Pulldown

Starting position: Sit facing the apparatus. Keep the back and the neck straight. Take a wide grip on the bar.

Movement: Keep the arms extended at first. Pull down from the shoulders first and then pull the bar down to the back of the neck or in front of the chest.

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

Variant: Pull the bar down behind the head or down in front of the chest

FR 20. Traction latissimus

Position de départ : visage tourné vers l'appareil. Le dos et la colonne vertébrale au niveau du cou sont droits. Prise large à la barre.

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

Muscles sollicités : latissimus, deltoïdes postérieurs, rhomboïdes, biceps

Variation : dans la nuque, devant la poitrine

NL 20. Latissimus oefening

Uitgangspositie: ga tegen het kussen zitten. De rug en de wervelkolom zijn recht. Brede greep aan de stang.

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

Gebruikte spieren: latissimus, achterste schouderspieren, rhomboïdeus, biceps

Variatie: in de nek, voor de borst

E 20. Tracción Latissimus

Posición inicial: cara hacia el aparato. Espalda y cervicales rectas. Agarre largo en la barra.

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

Músculos utilizados: primero dejar los brazos estirados, tirar de los omóplatos hacia abajo y luego llevar la barra hacia la nuca o por delante del pecho

Variación: en la nuca, delante del pecho



I 20. Trazione latissimus

Posizione di partenza: viso rivolto all'attrezzo. La schiena e la cervicale sono diritte. Impugnatura ampia dell'asta.

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

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

Variazione: sulla nuca, davanti al petto

PL 20. Przyciąganie szerokiego pałąka

Pozycja wyjściowa: plecy i kręgosłup szyjny są proste. Chwytemy szeroko drążek.

Wykonywanie ruchów: wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki w dół, następnie przyciągamy pałąk do karku lub przed piersi.

Obciążone mięśnie: mięsień najszerzy grzbietu, tylne mięśnie barkowe, mięśnie równoległoboczne, biceps

Wariant ćwiczenia: przyciąganie do karku, przed piersi

P 20. Tracção Latissimus

Posição inicial: Mantenha as costas e o pescoço direitos. Segure a barra nas extremidades.

Execução do movimento: Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas para baixo e, de seguida, puxe a barra atrás do pescoço ou à frente do peito.

Músculos trabalhados: músculo latíssimo, músculos deltóides posteriores, rombóides, bíceps

Variante: atrás do pescoço ou à frente do peito

DK 20. Latissimus pulldown

Udgangsstilling: Ryggen og nakken skal være lige. Tag fat i stangen med et bredt greb.

Øvelse: Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes nedad og stangen trækkes om bag nakken eller ned foran brystet.

Muskler, der trænes: Latissimus, bagerste skuldermuskler, rhomboideus, biceps

Variation: bag nakken, foran brystet

CZ 20. Tah horní široké tyče

Výchozí poloha: Záda a páteř rovně. Tyč uchopíte ze široka.

Provedení pohybu: Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky směrem dolů, potom tyč do zátylku popř. před prsa.

Namáhané svalstvo: Široký záďový sval, zadní ramenní svalstvo, rhombický sval, biceps

Variace: Do zátylku, před prsa

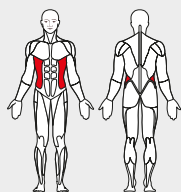


D 21. Seitneigen

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

Bewegungsausführung: Mit aufrechtem Rücken zur Seite vom Gerät wegneigen.

Beanspruchte Muskulatur: Seitliche Bauchmuskulatur



EN 21. Side Bend

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 stomach muscles

FR 21. Traction latérale

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

NL 21. Zijwaarts buigen

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

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

Gebruikte spieren: zijdelingse buikspieren

E 21. Flexión lateral

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



I 21. Inclinazione laterale

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 diritta.

Muscolatura sollecitata: addominali laterali

PL 21. Odchylanie się na boki

Pozycja wyjściowa: stajemy bokiem do urządzenia. Zakładamy pętlę na dolny wyciąg.

Wykonywanie ruchów: odchylamy się z wyprostowanymi plecami na bok w stronę przeciwną do urządzenia.

Obciążone mięśnie: boczne mięśnie brzucha

P 21. Tracção lateral

Posição inicial: em pé, de lado para o aparelho. Enganche a barra no cabo de tracção inferior.

Execução do movimento: com as costas direitas, incline o corpo para o lado oposto ao aparelho.

Músculos trabalhados: músculos laterais abdominais

DK 21. Sidebøjninger

Udgangsstilling: Stil dig med siden til maskinen. Placer stroppen i nederste kabeltræk.

Øvelse: Bøj dig til siden væk fra maskinen med ret ryg.

Muskler, der trænes: Mavemusklerne i siden

CZ 21. Úklon stranou

Výchozí poloha: Postavte se bokem k věži. Pouto připevněte k spodnímu lanovému tahu.

Provedení pohybu: S napřímenými zády se odklánějte od věže.

Namáhané svalstvo: Všechno břišní svalstvo

D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
EN	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
FR	Tableau d'entraînement	S Nombre de séances	W Répétitions	G Poids (kg)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Ciclos	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
PL	Tabela treningowa	S Liczba serii	W Powtórzenia	G Waga (kg)
P	Tabela de treino	S Número de séries	W Repetições	G Peso (kg)
DK	Træningstabel	S Antal sæt	W Gentagelser	G vægt (kg)
CZ	Tréninková tabulka	S Počet sad	W Opakování	G Hmotnost (kg)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N. Nr ćwiczenia N.º de exercício Øvelse nr. Cvičení čís.																Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															

D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
EN	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
FR	Tableau d'entraînement	S Nombre de séances	W Répétitions	G Poids (kg)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Ciclos	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
PL	Tabela treningowa	S Liczba serii	W Powtórzenia	G Waga (kg)
P	Tabela de treino	S Número de séries	W Repetições	G Peso (kg)
DK	Træningstabel	S Antal sæt	W Gentagelser	G vægt (kg)
CZ	Tréninková tabulka	S Počet sad	W Opakování	G Hmotnost (kg)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N. Nr ćwiczenia N.º de exercício Øvelse nr. Cvičení čís.																Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															

KETTLER

