

KETTLER

Trainingsanleitung für FITMASTER 300

Art.-Nr.: 7752-500



- D
- GB
- F
- NL
- S
- E
- I
- CZ
- RUS
- PL



FREIZEIT MARKE KETTLER

D Trainingsanleitung FITMASTER 300

Die FITMASTER 300 ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsportgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnesstraining. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Gewichten.
2. Benutzen Sie in den ersten Trainingseinheiten nur so schwere Gewichte, die Sie 15 mal ohne Pressatmung bewältigen können.
3. Achten Sie auf regelmäßigen Atemrhythmus: bei der Überwindung des Widerstandes (konzentrische Phase) ausatmen, beim Nachgeben (exzentrische Phase) einatmen. Pressatmung unbedingt vermeiden.
4. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
5. Führen Sie alle Übungen zur Schonung der Gelenke niemals bis zur Bewegungsgrenze aus, d.h. keine vollständige Streckung und Beugung der Gelenke.
6. Während der Belastungswiederholungen sollte die beanspruchte Muskulatur kontinuierlich in Spannung gehalten werden - trainieren Sie daher nicht bis zum Endanschlag des Gerätes, sondern leiten Sie die Umkehrphase jeweils kurz vorher ein.
7. Auf einen geraden Rücken ist bei allen Übungen zu achten – Hohlkreuzbildung sowie Rundrücken sollten umgangen werden.
8. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke. Fazit: Den Belastungswiderstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern.

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnesstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der FITMASTER 300 gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

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

Kurzdarstellung einiger Trainingsmethoden

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

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

Beispiele für die Trainingsplanung

Trainingsplan für Anfänger

Übung	1.-2.Woche	3.-4. Woche	5.-6. Woche
	S* Wdh*	S* Wdh*	S* Wdh*
1	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
2	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
6	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
10	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
12	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
14	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
16	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
17	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
18	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
21	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20

*S = Satz oder Serie

*Wdh = Anzahl der Wiederholungen

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

Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrer FITMASTER 300 und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw.

Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

Trainingsbelastung bei der FITMASTER 300

Die Gewichtsbelastung bei der FITMASTER 300 wird über ein Umstecksystem am Gewichtsblock geregelt. 60kg Gesamtgewicht sind in 12x5kg unterteilt.

Warnhinweise

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

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

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

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

GB Training instructions for using the FITMASTER 300

The FITMASTER 300 is a versatile multi-functional home-training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle-power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use only such weights as can be managed 15times without gasping for breath.
3. Always breath regularly: breath out when pushing against the load (concentric phase) and breath in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. To avoid pressure on the joints, do not press to the limit of movement, i.e. do not stretch or bend the joints fully.
6. During the repeated exercising movements, the muscles should be kept continuously tense. Do not press to the limit of the unit's movement, but begin the reverse movement shortly before you reach the stop limit.
7. Keep your back straight during all movements. Do not bend your back to far backwards or forwards.
8. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power. For this reason, increase the load only slowly in the course of your exercise program.

Important

Before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the FITMASTER 300. Base your program on the result of this medical examination.

The schedule suggested above is intended for healthy persons only.

Training methods in brief

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

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

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

Examples of training courses

Training course for beginners

Exercise	1st-2nd weeks		3rd-4th weeks		5th-6th weeks	
	S*	R*	S*	R*	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = number of series

*R = number of repetitions

Always begin a training session with a few warm-up exercises. After every set of exercising movements, carry out easy stretching and relaxing movements for around 60 seconds before beginning the next set.

Exercise with your FITMASTER 300 two or three times a week. Do not neglect other forms of exercise such as walking, cycling, swimming etc. You will soon find that regular exercise will improve your general fitness and sense of wellbeing.

Load and weight system with FITMASTER 300

With the FITMASTER 300, the weights (i.e. the exercising load) are varied by a hook-in system on the weight block. The total weight of 60 kg is divided into 12 x 5 kg.

Caution!

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

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme.

The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

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

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

Instructions pour l'utilisation du FITMASTER 300

Le FITMASTER 300 est un appareil de gymnastique pour la maison, polyvalent et multifonctionnel, qui convient pour l'entraînement optimal de la condition et de la force. Pour que cet entraînement soit excellent pour la santé, il convient cependant de s'en tenir à quelques points que nous vous exposons ci-après en bref:

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

Remarque importante:

Avant de commencer, consulter son médecin pour savoir si l'entraînement avec le FITMASTER 300 convient ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

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

Bref exposé de quelques méthodes d'entraînement.

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

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

Exemples de programme d'entraînement

Programme d'entraînement pour débutants

Programme d'entraînement poussé

Exercise	1re à 2e semaine		3e à 4e semaine		5e à 6e semaine	
	S*	R*	S*	R	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

Exercise	1re à 4e semaine		5e à 8e semaine	
	S*	R*	S*	R*
1	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
13	2	15-20	3	15-20
15	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20

*S = série

*R = nombre de répétitions

Il faut toujours commencer son entraînement par des exercices d'échauffement. Intercaler des pauses d'une minute après chaque cycle, pendant lesquelles on effectuera des mouvements de relâche et d'elongation. S'entraîner 2 ou 3 fois par semaine avec son FITMASTER 300 et profiter de chaque occasion qui se présente pour compléter son entraînement en faisant par exemple de longues promenades à pied, des randonnées à bicyclette, de la natation etc. On constatera bientôt que l'entraînement régulier augmente la condition et le bien-être.

Charges d'entraînement avec l'installation de musculation FITMASTER 300

Sur le banc de musculation FITMASTER 300, la charge se règle au moyen d'un système réversible au bloc des poids. Les 60kg sont répartis en $12 \times 5\text{kg}$.

Avertissement!

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

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

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art.

En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

Belangrijk:

Laat u zich voordat u aan de training met het FITMASTER 300 begint eerst door uw huisarts onderzoeken; dit onderzoek behoort een basis te zijn voor een goede opbouw van uw trainingsprogramma.

Bovengenoemde trainingsadviezen zijn alleen voor gezonde mensen bedoeld.

Verkorte voorbeelden van enige trainingsmethoden

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

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

Voorbeelden van de trainingsschema's

Trainingsschema voor beginners

Trainingsschema voor gevorderden

Oefening	1e en 2e week		3e en 4e week		5e en 6e week	
	S*	H*	S*	H*	S*	H*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = set of serie

*H = aantal herhalingen van een oefenbeweging

Oefening	1e t/m 4e week		5e t/m 8e week	
	S*	H*	S*	H*
1	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
13	2	15-20	3	15-20
15	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20

Begin uw training steeds met opwarmoefeningen. Pauzeer gedurende de training na iedere oefening ca. 60 seconden en benut de pauze voor rek- en strekoefeningen. Train zo mogelijk 2 tot 3 maal per week op uw FITMASTER 300 en gebruik ieder vrij moment om uw training uit te breiden bijvoorbeeld door te wandelen, te fietsen of te zwemmen. U zult merken dat door regelmatig trainen uw fitheid en conditie op zeer korte termijn zullen verbeteren.

Gewichtsbelasting FITMASTER 300

De gewichtsbelasting wordt bij het FITMASTER 300 via een steeksysteem op het gewichtsblok geregeld. Het totaalgewicht van 60 kg is onderverdeeld in $12 \times 5\text{kg}$.

Waarschuwing!

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

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

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

De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat niet met de training begonnen wordt vóórdat de complete montage heeft plaatsgevonden.

Bij regelmatige training verdient het aanbeveling iedereen of twee maanden een controle van alle onderdelen, vooral van de Schroefverbindingen, uit te voeren. Om het bij de konstuktie voorziene veiligheidsniveau van het toestel te waarborgen, dient het gebruik van het toestel bij de eerste tekenen van slijtage te worden onderbroken en de versleten onderdelen door nieuwe worden vervangen.

Trainingshandleiding voor het FITMASTER 300

Het FITMASTER 300 is een veelzijdige en multifunctionele machine voor een optimale fitnesstraining. Voor een verantwoorde training zijn er echter enige punten waar rekening mee gehouden dient te worden:

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

S

Träningsanvisning hem-gym FITMASTER 300

Hem-gym FITMASTER 300 är ett mångsidigt och funktionellt redskap för en optimal, styrkebetonad konditionsträning. Det är därför viktigt för resultatet som Du förväntar Dig av träningen att Du beaktar följande punkter:

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

OBS!

Innan Du påbörjar träningen bör Du kontrollera Ditt hälsotillstånd hos läkare, så att inga hinder föreligger för träningen med FITMASTER 300. Utgå från läkarens bedömning när Du lägger upp träningsprogrammet. **Ovan nämnda och följande övningsexempel rekommenderas endast för fullt friska personer.**

Kortfattad presentation av några träningsmetoder

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

* Med "Max-kraft" menas här den maximala personliga prestandan som kan uppbrin- gas för att orka med en övning med tung vikibelastning.

Exempel träningsschema

Träningsschema för nybörjare

Övning	Vecka 1-2		Vecka 3-4		Vecka 5-6	
	O*	U*	O*	U*	O*	U*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*O = omgång

*U = antal uppreningar

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

Träna 2-3 gånger per vecka med FITMASTER 300 och se till att komplettera träningen med långa promenader, cykelturer, simning osv. Du kommer snart att märka att en regelbunden träning förbättrar Din kondition betydligt och att Du därför också mår mycket bättre.

Träningsbelastning på FITMASTER 300

Vikbelastningen på FITMASTER 300 regleras via ett omflyttningssystem på viktpaketet. Totalvikten om 60kg är uppdelad i 12 x 5kg vikter.

Observera!

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

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

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

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

Instrucciones para los ejercicios con el Centro de FITMASTER 300

El Centro de FITMASTER 300 es un aparato de gimnasia para la casa, polifacético y multifuncional, apropiado para un entrenamiento óptimo de condición y fuerza. Para efectuar un entrenamiento valioso para la salud, hay que observar imprescindiblemente ciertos puntos que les exponemos a continuación:

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

Indicación importante:

Antes de comenzar con su entrenamiento de condición, consulte a su médico de cabecera para informarse respecto a su aptitud para el entrenamiento con el centro de FITMASTER 300. El diagnóstico médico debiera de ser la base para la programación de su entrenamiento de condición.

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

Breve exposición de unos métodos de entrenamiento

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

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

Tiempos para el desarrollo del entrenamiento

Plan de entrenamiento para principiantes

Ejer- cicio	1a.-2a. semana		3a.-4a. semana		5a.-6a. semana	
	S*	R*	S*	R	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S* = Serie

R* = Repetición

Comience su entrenamiento siempre con ejercicios de calentamiento. Descanse durante el entrenamiento después de cada ciclo durante un minuto aproximadamente y aproveche estos descansos para efectuar ejercicios de relajamiento y de elongación.

Entrene 2 a 3 veces por semana con su FITMASTER 300 y aproveche todas las oportunidades para ampliar su entrenamiento, por ejemplo, por largos paseos, ciclismo, natación, etc. Usted comprobará que con un entrenamiento regular, mejorará rápidamente su condición y su

Esfuerzo de entrenamiento con el FITMASTER 300

La carga del peso en el FITMASTER 300 es regulada mediante un sistema de quita y pon en el bloque de pesos. Los 60kg de peso total están divididos en 12 x 5kg.

¡Advertencia!

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

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

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

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

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

Plan de entrenamiento para avanzados

Ejer- cicio	1a.-4a. semana		5a.-8a. semana	
	S*	R*	S*	R*
1	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
13	2	15-20	3	15-20
15	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20

Il FITMASTER 300 è un attrezzo sportivo per casa, versatile e multifunzionale, per un ottimo allenamento di formazione fisica. Per un allenamento sano e valido bisogna osservare assolutamente alcuni punti che Vi illustreremo qui di seguito:

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

Indicazione importante

Prima di iniziare l'allenamento di formazione fisica, fateVi visitare dal Vostro medico per vedere se siete idonei ad effettuare l'allenamento con il FITMASTER 300. La diagnosi media sarà una base per l'impostazione del Vostro programma di allenamento.

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

Breve descrizione di alcuni metodi di allenamento

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

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

*Per "fuerza máxima" qui s'intende l'espressione della fuerza máxima personale che viene impiegata per sollevare una volta un peso pesante.

Esempi per un piano di allenamento

Piano di allenamento per principianti

Eser- cizio	1.- 2. settimana		3.- 4. settimana		5.- 6. settimana	
	S*	No.*	S*	No.*	S*	No.*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

Piano di allenamento per avanzati

Eser- cizio	1.- 4. settimana		5.- 8. settimana	
	S*	No.*	S*	No.*
1	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
13	2	15-20	3	15-20
15	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20

*S = gioco o serie

*No.R. = numero delle ripetizioni

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

AllenateVi due o tre volte la settimana con il Vostro FITMASTER 300 e approfittate di ogni occasione per completare il Vostro allenamento, come p.e. fare lunghe passeggiate a piedi o in bicicletta, nuotare ecc. Constatere così che un allenamento regolare migliora le Vostre condizioni e il Vostro benessere fisico.

Carico di allenamento con il FITMASTER 300

Il carico del peso con il FITMASTER 300 viene regolato mediante un sistema di ricambiabilità al blocco del peso. 60kg di peso complessivo vengono sottodivisi in 12 x 5kg.

Avviso importante!

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

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

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

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

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

Krátké pojednání o některých tréninkových metodách.

Pro kondiční trénink se hodí tréninková metoda orientovaná na silovou výdrž. To znamená, že je třeba opakovat 15 až 20x cviky s lehkou zátěží. Touto "lehkou" zátěží se rozumí 40 - 50% individuální maximální síly.

Maximální síla takto miněná je pak schopnost vydat sílu pro zvládnutí tak těžké zátěže, že je možné ji překonat pouze jednou.

Naopak pro trénink posilovací, tedy kulturisticky se hodí opakování 8 až 10x cviky s "těžkou zátěží". Touto zátěží se rozumí 60 - 80% maximální individuální síly. Význam maximální síly je stejný jako u tréninku kondičního popsaného na předchozí stránce.

Příklady pro plánování tréninku.

Tréninkový plán pro začátečníky:

Cvičení	1.-2.Týden		3.-4.Týden		5.-6.Týden	
	S*	O*	S*	O*	S*	O*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = Série

*O = opakování

Tréninkový plán pro pokročilé:

Cvičení	1.-4.Týden		5.-8.Týden	
	S*	O*	S*	O*
1	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
13	2	15-20	3	15-20
15	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20

CZ Tréninkový návod pro posilovací věž FITMASTER 300

Posilovací věž FITMASTER 300 je všeobecným vícefunkčním sportovním přístrojem pro domácnost, který umožňuje optimální a silově orientovaný kondiční trénink. Má-li však být tento trénink po zdravotní stránce hodnotný, musí být respektovány následující body, se kterými by jsme Vás chtěli v krátkosti seznámit:

1. Jako začátečník se vyhýbejte trénování s příliš těžkými zátěžemi.
2. Při prvních tréninkových dávkách využijte pouze takové odpory a síly, které můžete zvládnout 15x bez křečovitého dýchání.
3. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání, při překonávání zátěže (fáze silové koncentrace) je výdech, při uvolňování (fáze excen trické) je nádech. V každém případě se vyhněte křečovitému a trhavému dýchání.
4. Vžechny pohyby provádějte rovnoměrně a ne trhavě nebo rychle.
5. Aby jste chránili Vaše klouby, všechny pohyby provádějte při cvičeních tak, aby nikdy nebyla dosažena krajní hranice pohybové možnosti, to znamená nikdy ne tak, aby došlo k úplnému natažení nebo ohnutí kloubů.
6. V případě opakování působení zátěže musí být zatěžované svalstvo trvale udržováno v napnutém stavu. Netrénujte proto nikdy tak, aby se silové prvky přístroje dostávali na doraz. Krátce před osazením takové pozice začněte s návratnou fází příslušného cviku.
7. Při všech cvicích je třeba dbát na rovná záda. Vyhnete se tomu, aby byla záda ohnutá, nebo vydutá.
8. Mějte na paměti, že Vaše svalstvo a Vaše síla budou přibývat rychleji, než se tomu budou přizpůsobovat šlachy, vazivo a klouby. Závěr: V průběhu tréninkového procesu zvyšujte zátěžové odpory přístroje jen pozvolna.

Důležité pokyny:

Před zahájením Vašeho kondičního tréniku se nechte Vaším domácím lékařem vyšetřit, zda jste pro trénink na posilovacím stroji FITMASTER 300 tělesně způsobilí. Lékařský nález by měl být základem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Pozor: Vaše uvedená jakož i všechna další tréninková doporučení jsou určena jen pro osoby zdravé.

Trénink zahajujte vždy rozehřívacími cviky. Po každé sérii dělejte v průběhu tréninku zhruba 60 vteřin přestávky a tyto využívejte pro provádění uvolňovacích resp. protahovacích cviků.

Na posilovacím stroji FITMASTER 300 trénujte 2 - 3x týdně a využijte každé příležitosti pro doplňování tréninku, například dalšími vycházkami, jízdou na kole, plavání apod. Brzy zjistíte, že se při pravidelném trénování opravdu zlepší Vaše kondice a zároveň s tím i pocit tělesného pochodu.

Tréninková zátěž na posilovacím stroji FITMASTER 300.

Nastavování zátěže u posilovacího stroje FITMASTER 300 se děje pomocí přivěšování a odvěšování jednotlivých závaží. Celková zátěž 60 kg sestává ze 12 x 5 kg.

Bezpečnostní pokyny

Budete trénovat na přístroji, který byl zkonstruován s přihlédnutím k nejnovějším bezpečnostním technickým poznatkům. Místa, na kterých by hrozilo nebezpečí úrazu jsou co nejlépe zabezpečena a z hlediska konstrukce co nejvíce omezena. Tento posilovací stroj je koncipován pro používání výhradně dospělými osobami.

Nesprávný, nebo nepřiměřený trénink může vést k poškození zdraví. Před jeho zahájením se proto nechte prohlédnout Vaším domácím lékařem, který zjistí, zda jste pro předpokládanou zátěž tělesně způsobilý. Lékařský nález by pak měl byt podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Tato posilovací věž není v žádném případě vhodná jako hračka. Mějte na paměti, že v důsledku přirozené hravosti a temperamentu dětí, může při jejich zacházení s tímto posilovacím strojem dojít k nepředvídatelným situacím a s tím spojeným nebezpečím, za která výrobce nenese odpovědnost. Pokud dětem přesto přístup k posilovací věži umožníte, musíte je použít o správném zacházení a děti musíte mít stále pod dohledem.

Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a to dospělou osobou. Zajistěte, aby se na posilovací věži nezačalo trénovat dříve, než je ráděn a zcela ukončena její montáž.

Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme provádět každý 1 - 2 měsíc kontroly všech trenážerových součástek, jakož i upevňovacích prvků, zvláště šroubů a svorníků.

Aby byla zachována stálá úroveň bezpečného používání stroje, tak jak to vyplývá z jeho konstrukce, je nutno v případě poškození nebo opotrebování některé součástky stroj odstavit a příslušný díl okamžitě vyměnit.



РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ FITMASTER 300

Силовой тренажерный центр FITMASTER 300 - это многофункциональный домашний тренажер, предназначенный для фитнес-тренировок с акцентом на развитие мускулатуры. Чтобы тренировки действительно были эффективны, необходимо обратить внимание на следующие указания:

1. Начинающим не следует тренироваться с большими отягощениями.
2. На первых тренировках используйте отягощения, которые вы в состоянии поднять не менее 15 раз без учащения дыхания.
3. Дышите ровно: выполняйте выдох при преодолении отягощения (концентрическая фаза) и вдох - опуская отягощения (эксцентрическая фаза).
4. Движения должны быть плавными, без рывков и ускорений.
5. Чтобы не перегружать суставы, не выполняйте упражнения с полной амплитудой, не сгибайте и не разгибайте суставы полностью, начинайте обратное движение, немного не доходя до конечной точки.
6. Во время выполнения повторяющихся упражнений мышцы должны быть постоянно напряжены.
7. Во время выполнения упражнений держите спину прямо. Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад.
8. Помните, что мышцы и сила растут быстрее, чем суставы и связки. Поэтому увеличивайте нагрузку постепенно.

Внимание!

Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Ваша программа тренировок должна быть основана на медицинском заключении о состоянии вашего здоровья.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Для фитнес-тренировок подходят методы, ориентированные на тренировку силовой выносливости. Упражнения выполняются с малыми весами (прим. 40-50 % от вашей максимальной силы*) по 15-20 повторов в каждом подходе. Методика бодибилдинга основывается на выполнении упражнений с большими весами (прим. 60-80 % от максимальной силы) по 8-10 повторов. Тяжелые силовые тренировки не рекомендуются начинающим, нагрузку следует наращивать постепенно.

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

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Всегда начинайте тренировку с разогревающих упражнений.

Программа для начинающих

Упр.	1-я - 2-я недели	3-я - 4-я недели	5-я - 6-я недели
	П Д	П Д	П Д
1	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
2	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
6	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
10	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
12	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
14	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
16	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
17	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
18	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
21	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20

П - число подходов (сетов)

Д - число движений в каждом подходе

После каждого подхода делайте несколько упражнений на растяжку и расслабление мышц.

Тренируйтесь на тренажере FITMASTER 300 2-3 раза в неделю, кроме того, используйте любую возможность, чтобы дополнить тренировки прогулками, ездой на велосипеде, плаванием и т.д.) Вы скоро заметите, что регулярные тренировки улучшают ваше здоровье и самочувствие.

Система отягощений на силовом центре FITMASTER 300

Нагрузка на тренажере FITMASTER 300 регулируется за счет системы перестановки штифта на весовом блоке; 60 кг общего веса разделены на 12 x 5 кг.

Меры предосторожности

Тренажер FITMASTER 300 сконструирован в соответствии с современными требованиями техники безопасности. Опасность травматизма при его применении сведена до минимума.

Тренажер FITMASTER 300 предназначен для силовых тренировок взрослых, практически здоровых людей. Неправильно организованная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред вашему здоровью.

Перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь у врача, позволяет ли состояние вашего здоровья тренироваться на данном тренажере. Результат обследования должен лежать в основу при разработке вашей тренировочной программы.

Тренажер - это не игрушка. Не позволяйте детям играть с ним. Если вы разрешаете детям заниматься на тренажере, познакомьте их с правилами пользования тренажером и не оставляйте их без присмотра во время тренировки.

Монтаж тренажера должен производиться тщательно и только взрослым человеком. Не допускайте, чтобы эксплуатация была начата раньше, чем будет полностью завершена его установка. При регулярном использовании тренажера рекомендуется каждые 1-2 месяца производить проверку всех деталей и крепежных элементов, в особенности винтов и болтов.

Чтобы сохранить изначальный высокий уровень безопасности FITMASTER 300, необходимо при износе деталей немедленно прекратить занятия на тренажере до полной замены изношенных или поврежденных деталей.

Instrukcja treningowa siłowni FITMASTER 300

Siłownia FITMASTER 300 jest wielofunkcyjnym urządzeniem przeznaczonym do optymalnego treningu sprawnościowego. Aby trening był wartościowy pod względem zdrowotnym, należy koniecznie przestrzegać kilku zasad, które chcielibyśmy Państwu krótko przedstawić:

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

Rada: Wielkość obciążenia w kolejnych treningach należy podnosić stopniowo.

Ważna wskazówka:

Przed podjęciem treningu należy skonsultować z lekarzem rodzinnym, czy wzgórza zdrowotne pozwalają Państwu na trening na siłowni FITMASTER 300. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania treningu.

Powyższe wskazówki treningowe dotyczą wyłącznie osób zdrowych.

Krótka prezentacja niektórych metod treningowych

Do treningu sprawnościowego nadaje się metoda ukierunkowana na wytrzymałość.

Oznacza to, że ćwiczenia (ca 40- 50% indywidualnej "siły max") są powtarzane 15-20 razy.

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

Takich wyczerpujących nakładów siły nie poleca się początkującym.

Przykłady zaplanowania treningu

Plan treningu dla początkujących

Ćwiczenie	1. - 2.tydzień		3.-4.tydzień		5.-6.tydzień	
	S*	Wdh.*	S*	Wdh.*	S*	Wdh.*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
16	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
18	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
21	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

Plan treningu dla zaawansowanych

Ćwiczenie	1.-4.tydzień		5.-8.tydzień	
	S*	Wdh.*	S*	Wdh.*
1	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
13	2	15-20	3	15-20
15	2	15-20	3	15-20
16	2	15-20	3	15-20

*S = komplet albo seria

*Wdh = liczba powtórzeń

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

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

Obciążenie treningowe na siłowni FITMASTER 300

Wielkość obciążenia na siłowni FITMASTER 300 jest regulowana poprzez system wybierania ciężarów ze stosu. Całość obciążenia 60 kg podzielone jest na 12 x 5 kg.

Wskazówki ostrzegawcze

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

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

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

Jeżeli jednak Państwo udostępnią dzieciom urządzenie, należy zapoznać je z właściwym użytkowaniem i nadzorować.

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

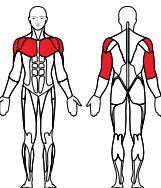


D | 1. Bankdrücken

Ausgangsposition: Sitzhöhe und Trainingsbügel so justieren, dass sich die Handgriffe auf Brusthöhe befinden. Den Rücken gerade an das Rückenpolster lehnen. Handgriffe werden von oben gefasst.

Bewegungsausführung: Stemmübel nach vorne drücken und wieder bis auf Brusthöhe zurückführen.

Wirkung: Brustumskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstretcher



GB | 1. Bench press

Starting position: Adjust the height of the seat and the training bar until the hand grips are at chest height. Lean with back upright against the backrest. Grasp the hand grips from above.

Exercise: Push the bar forward and allow it return to chest level.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles, arm-stretching muscles

F | 1. Développé assis

Position initiale: Ajuster la hauteur d'assise et le levier d'entraînement de manière à ce que les poignées se trouvent à la hauteur de la poitrine. Appuyer le dos bien droit contre le dossier rembourré. Saisir les poignées par le haut.

Mouvement: Pousser le levier de développé vers l'avant et le ramener ensuite jusqu'à la hauteur de la poitrine.

Musculation: pectoraux, muscles avant des épaules, extenseurs des bras

NL | 1. Bankdrukken

Uitgangspositie: stel de zithoogte en trainingsbeugels zo in, dat de handgrepen zich op borsthoege bevinden. Steun met uw rug recht tegen de rugplank. Pak de handgrepen bovenhands vast.

Bewegingsuitvoering: druk de beugels op borsthoege naar voren en breng deze daarna weer terug.

Met deze oefening worden borst-, voorste schouderspieren en triceps getraind.

S | 1. Bänkpress

Utgångsläge: Justera sitsen och pressbygeln så att de inåt pekande handtagen är i brösthöjd. Sitt rak i ryggen mot ryggstödet. Fatta tag i handtagen ovanifrån.

Övning: Tryck bygeln framåt och för den tillbaka till bröstet igen.

Påverkar: Bröstmuskulatur, främre axelmuskulatur, triceps

E | 1. Presión contra el banco

Posición inicial: Ajustar la altura del asiento y los estribos de entrenamiento de manera que las asas se encuentren a la altura del pecho. Apoyar la espalda de forma recta en el respaldo relleno. Las asas se toman por arriba.

Movimiento: Presionar hacia adelante el estribo de presión y volver a llevarlo hasta la altura del pecho.

Efecto sobre: la musculatura pectoral, la musculatura delantera de los hombros, los tríceps

I | 1. Pressione contro la pancia

Posizione iniziale: Regolare l'altezza del sedile e la staffa d'allenamento in modo che le maniglie si trovino all'altezza del petto. Appoggiare la schiena all'imbottitura dello schienale. Le maniglie si afferrano dal di sopra.

Esecuzione del movimento: Premere la staffa di sollevamento in avanti e riportarla indietro all'altezza del petto.

Effetto: muscoli del petto, muscoli anteriori delle spalle, muscoli estensori delle braccia

CZ | 1. Tlaky na lavici

Výchozí pozice: Výšku sedu a tréninková ramena nastavte tak, aby se rukojeti nacházely ve výši prsou. Záda jsou rovná, opřena o záďový polštář. Rukojeti jsou drženy ze zhora.

Vedení pohybů: Vzpěrací trubky vytlačujeme směrem dopředu a opět stahujeme zpět na prsa.

Účinkuje na: Prsní svalstvo, přední svalstvo ramen a sval natahuje paže.

RUS | 1. Жим на скамье узким хватом

Исходное положение: отрегулировать высоту сиденья так, чтобы между грудью и плечом был прямой угол. Прислонитесь к спинке. Возьмитесь за рукоятки (хват сверху).

Выполнение: отжимайте рычаг от себя и возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: мускулатура грудной клетки, передние пучки дельтовидной мышцы, трицепсы.

PL | 1. Wyciskanie na ławce

Pozycja wyjściowa: wysokość siedzenia i wyciąg tak ustawić, żeby uchwyty rąk znajdowały się na wysokości klatki piersiowej. Plecy wyprostowane opierzeć na oparciu, chwycić uchwyty nachwytem.

Przebieg ćwiczenia: wycisnąć poręcze do przodu do wysokości klatki piersiowej i z powrotem .

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków, mięsień prostownika ręki

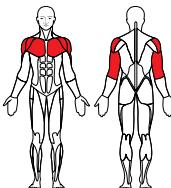


D | 2. Butterfly

Ausgangsposition: Gerader Sitz, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Sitzhöhe und Butterflybügel so justieren, dass die Unterarme an den Armpolstern anliegen und sich ein rechter Winkel zwischen Brustkorb und Oberarmen ergibt.

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

Wirkung: Brustumskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB | 2. Butterfly

Starting position: Upright seated position with back against backrest. Adjust the height of the seat and the butterfly bar to allow the lower arms to rest on the arm pads, thus forming a right angle between chest and upper arm.

Exercise: With the inside of the lower arm, press the arm pads forward and towards the middle. Release the strain slowly until the starting position is again reached.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F | 2. Butterfly

Position initiale: Assis bien droit, le dos en appui contre le dossier rembourré. Les avant-bras se trouvent à hauteur des manchons rembourrés pour les bras. Ajustez la hauteur d'assise et les manchons de Butterfly de manière à ce que les avant-bras se trouvent aux manchons et que votre poitrine soit ainsi à angle droit avec la partie supérieure du bras.

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

Musculation: pectoraux, muscles avant des épaules

NL | 2. Butterfly

Uitgangspositie: Ga rechtop zitten met uw rug tegen de rugplank. Stel de zithoogte zo in, dat uw onderarmen tegen de armbekleding rusten en er een hoek van 90° tussen uw borstkas en bovenarmen ontstaat.

Bewegingsuitvoering: druk met de binnenkant van uw onderarmen de armbeugels naar voren en naar het midden. Verminder de druk geleidelijk tot de uitgangspositie weer is bereikt.

Met deze oefening worden de borst- en voorste schouderspieren getraind.

S | 2. Butterfly

Utgångsläge: Sitt rak i ryggen mot ryggstödet. Justera sits höjden och butterflybygeln så att det bildas en rät vinkel mellan bröstkorg och överarm.

Övning: Tryck med insidan av armarna armkuddarna framåt mot mitten. Släpp efter sakta till utgångsläget.

Påverkar: Bröstmuskulatur, främre axelmuskulatur

E | 2. Butterfly (mariposa)

Posición inicial: Asiento recto, la espalda se apoya en el acolchado para la espalda. Ajustar la altura del asiento y el asa del Butterfly de modo que la parte inferior de los brazos se encuentren apoyados en el acolchado para brazos y que resulte un ángulo recto entre la caja torácica y la parte superior del brazo.

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

Efecto sobre: la musculatura pectoral, la musculatura delantera de los hombros

I | 2. Butterfly

Posizione di partenza: Posizione seduta eretta, la schiena si appoggia all'imbottilatura dello schienale. Regolare l'altezza del sedile e la staffa del Butterfly in modo che gli avambracci aderiscano alle imbottilature delle braccia e che si formi un angolo retto tra la gabbia toracica e la parte superiore delle braccia.

Esecuzione del movimento: Con le parti interne degli avambracci premere in avanti e verso il centro. Cedere lentamente finché viene raggiunta di nuovo la posizione di partenza.

Effetto: muscoli del petto, muscoli anteriori delle spalle

CZ | 2. Butterfly

Výchozí pozice: Sed vzpřímený, záda se opírájí o zadovy polštář. Výšku sedu a ramena možlky nastavte tak, aby předloktí bylo opřeno o polstrované válce, a aby mezi hrudním košem a nadloktím byl svíráň úhel 90°.

Vedení pohybů: Vnitřními stranami předloktí stlačujeme polštáře směrem dovnitř. Pak pomalu popouštíme až je dosaženo výchozí pozice.

Účinkuje na: Prsní svalstvo a přední svalstvo ramenní.

RUS | 2. "Баттерфляй"

Исходное положение: Сядьте прямо, прислонитесь к спинке сиденья. Положите предплечья на боковые валики. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы между грудной клеткой и плечом был прямой угол.

Выполнение: Внутренней стороной предплечий смешайте валики перед собой к центру, затем медленно возвращайте их в исходное положение.

Область воздействия: мускулатура грудной клетки, передние пучки дельтовидной мышцы.

PL | 2. "Motylek"

Pozycja wyjściowa: Siedzimy w pozycji prostej, plecy oparte na oparciu. Wysokość siedzenia i wyciąg tak ustawić, aby przedramiona leżały na gąbkach i aby utworzył się właściwy kąt między klatką piersiową, a ramionami.

Przebieg ćwiczenia: wewnętrzna stroną przedramion ucisknąć podpórki do przodu i do środka. Powoli odciążać, aż do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków.

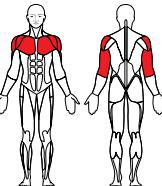


D | 3. Seilzug über Kreuz, kniend

Ausgangsposition: Handgriff am unteren Seilzug befestigen. Kniestand seitlich vor dem Gerät. Die Hand fasst den Handgriff. Den leicht angewinkelten Arm seitlich vom Körper halten.

Bewegungsausführung: Den leicht angewinkelten Arm vor den Körper in Vorhalteposition führen und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wirkung: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB | 3. Rope pull across front, keeling

Starting position: Attach hand grip to lower rope. Kneeling position with unit on left or right-hand side. Grasp the grip firmly and hold it at the side of the body with the arm slightly bent.

Exercise: Move the arm (still slightly bent) across the front of the body and back to the starting position.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F | 3. Corde en croix, à genoux

Position initiale: Fixer la poignée à la corde du dessous. Poser un genou au sol, de côté, devant l'appareil. La main saisit la poignée. Garder écarté du corps le bras légèrement fléchi.

Mouvement: Amener le bras légèrement fléchi jusqu'au devant du corps, puis le ramener dans sa position de départ.

Musculation: pectoraux, muscles avant des épaules

NL | 3. Cable cross, geknield

Uitgangspositie: Bevestig de handgreep aan het onderste trekkoord. Knie naast het toestel. Pak de handgreep vast. Houd uw licht gebogen arm naast uw lichaam.

Bewegingsuitvoering: breng uw licht gebogen arm voor uw lichaam en vervolgens weer langs uw lichaam terug in de uitgangspositie.

Met deze oefening worden de borst- en voorste schouderspieren getraind.

S | 3. Cable cross, knästående

Utgångsläge: Sätt fast handtaget på den nedre linrullen. Stå på knä vid sidan om redskapet. Fatta handtaget med handen. Håll armen lätt vinklad ut från kroppen.

Övning: Dra handtaget mot kroppen framför brösten och släpp tillbaka till utgångsläget.

Påverkan: Bröstmuskulatur, främre axelmuskulatur.

E | 3. Tracción de la cuerda de forma cruzada, hincado

Posición inicial: Fijar el asa en la cuerda inferior. Anodillave de lado frente al aparato. La mano toma el asa. Mantener el brazo ligeramente flexionado de forma lateral al cuerpo.

Movimiento: Llevar el brazo ligeramente inclinado a la posición recta delante del cuerpo y volver de nuevo a la posición inicial.

Efecto sobre: la musculatura pectoral, la musculatura delantera de los hombros

I | 3. Trazione della corda sopra la schiena, in ginocchio

Posizione di partenza: Fissare la maniglia alla trazione inferiore delle corde. Posizione in ginocchio laterale davanti all'apparecchio. Tenere il braccio leggermente in avanti.

Esecuzione del movimento: Portare il braccio leggermente piegato davanti al corpo e riportarlo indietro nella posizione di partenza.

Effetto: muscoli del petto, muscoli anteriori delle spalle

CZ | 3. Přitahování lana v klečce.

Výchozí pozice: tažnou rukojet připevněte k tažnému lanu, ruka tuto rukojet uchopí. Lehce uchopená ruka se nachází bokem od těla.

Vedení pohybů: Lehce pokrčenou ruku vedeme před tělo až do předpažení a pak zpět do výchozí pozice.

Účinkuje na: Prsní svalstvo, přední svalstvo ramenní.

RUS | 3. Тяга трося перед собой, стоя на колене

Исходное положение: закрепите рукоятку на нижнем тросе. Присядьте сбоку от тренажера и возьмитесь слегка согнутой рукой за рукоятку.

Выполнение: тяните трос слегка согнутой рукой вперед перед собой, затем вернитесь в исходное положение.

Область воздействия: грудная мышца, передние пучки дельтовидной мышцы.

PL | 3. Ciagnięcie liny w pozycji klęczącej

Pozycja wyjściowa: na dolnym naciągu liny zamocować uchwyt. Klęknąć bokiem przed urządzeniem. Dłoń obejmuje uchwyt. Lekko podkurczoną rękę trzymać z boku.

Przebieg ćwiczenia: lekko podkurczoną rękę prowadzić przy ciele do pozycji przed siebie i z powrotem do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków

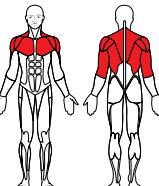


D | 4. Pull-over, sitzend

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

Bewegungsausführung: Die Arme in Körpervorhalte senken und dabei leicht gebeugt lassen. Anschließend dem Widerstand bis zur Ausgangsposition nachgeben.

Wirkung: Brustmuskulatur, breiter Rückenmuskel



GB | 4. Pull-over, seated

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

Exercise: Lower the arms to a horizontal position in front of your body, keeping them slightly bent. Then relax the strain and return to the starting position.

Benefits: Chest muscles, back muscles

F | 4. Tirer vers l'avant, en position assise

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

Mouvement: Baissez les bras vers une position horizontale, tout en les laissant légèrement fléchis. Céder ensuite à la résistance jusqu'à la position de départ.

Musculation: pectoraux, larges dorsaux

NL | 4. Pull over, zittend

Uitgangspositie: ga rechtop op de bank zitten. Pak de latissimusstang op schouderbreedte bovenhands vast. De armen lichtgebogen op schouderhoogte.

Bewegingsuitvoering: breng uw armen richting bovenbenen en houd daarbij uw armen lichtgebogen. Verminder dan de weerstand en breng uw armen weer in de uitgangspositie.

Met deze oefening worden borst- en brede rugspieren getraind.

S | 4. Pull-over, sittande

Utgångsläge: Sitt rakt på redskapet. Fatta tag i dragstången i axelbred fattnings. Håll armarna upplyfta och nägot böjda.

Övning: Sänk armarna mot lären. Armarna ska förbli lätt böjda. Släpp efter sakta och låt viktmotståndet dra upp armarna till utgångsläget igen.

Påverkar: Bröstmuskulatur, breda ryggmuskeln, triceps

E | 4. Pull-over, sentado

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

Movimiento: Bajar los brazos en dirección a los muslos dejándolos ligeramente inclinados. A continuación, ceder a la resistencia hasta volver de nuevo a la posición inicial.

Efecto sobre: la musculatura peitoral, el músculo dorsal ancho

I | 4. Pull-over, in posizione seduta

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

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

Effetto: muscoli del petto, muscolo largo della schiena

CZ | 4. Stahování zátěže v sedě před sebe.

Výchozí pozice: Sed vzpřímený na lavičce, tyč pro stahování zátěže Latissimus uchopit zhora. Paže jsou vzpřímeny a lehce pokrčeny.

Vedení pohybů: Paže s tyčí se pohybují směrem ke stehnám přičemž jsou stále lehce pokrčeny. Popouštíme tlaku až do návratu tyče do výchozí pozice.

Účinkuje na: Prsní svalstvo, široký sval zádový.

RUS | 4. Пулловер сидя

Исходное положение: сядьте прямо, возьмитесь слегка согнутыми руками, расположенными на уровне плеч, за перекладину блока (хват сверху).

Выполнение: опускайте руки, оставляя их слегка согнутыми, к бедрам и возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: мускулатура грудной клетки, мышцы спины.

PL | 4. Pull-over siedząc

Pozycja wyjściowa: siad prosty na ławeczce. Wyciąg złapać od góry na szerokość barków. Ręce wysoko, lekko ugięte.

Przebieg ćwiczenia: Lekko zgięte ręce, trzymane przed ciałem, opuszczając w kierunku ud. Następnie powoli odpuszczamy ciężar do pozycji wyjściowej

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, mięsień szeroki pleców.

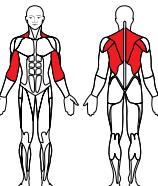


D | 5. Nackenzug

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

Bewegungsausführung: Die Zugstange in den Nacken ziehen und anschließend dem Widerstand langsam nachgeben, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Wirkung: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 5. Shoulder pull

Starting position: Seated upright on bench facing the unit. Arms held above head. The hands grasp the bar from above at shoulder width apart.

Exercise: Pull the bar down behind the head to the shoulders. Then relax the strain and return to the starting position.

Benefits: Broad back muscle, shoulder muscles, arm-bending muscles

F | 5. Traction jusque dans la nuque

Position initiale: Assis bien droit sur le banc, le visage vers l'appareil, les bras levés. Les mains saisissent bien en largeur la barre latissimus.

Mouvement: Tirer la barre jusque dans la nuque et céder ensuite lentement à la résistance, jusqu'à la position initiale.

Musculation: larges dorsaux, muscles des épaules, fléchisseurs des bras

NL | 5. Pull down

Uitgangspositie: ga rechtop de bank zitten met het gezicht naar het apparaat. Breng uw armen omhoog en pak de latissimusstang bovenhands met gespreide armen vast.

Bewegingsuitvoering: trek de latissimusstang tot in de nek naar beneden en verminder daarna langzaam de weerstand tot de uitgangspositie weer is bereikt.

Met deze oefening worden biceps, brede rug- en schouderspieren getraind.

S | 5. Drag mot nacken

Utgångsläge: Sitt rakt på bänken med ansiktet mot redskapet. Håll armarna högt och fatta tag i dragstången ovanifrån med bred fattnings.

Övning: För ned dragstången mot nacken och återgå sakta till utgångsläget.

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulatur, biceps

E | 5. Tracción a la nuca

Posición inicial: Sentado con el cuerpo recto sobre el banco de cara a la torre de tracción. Los brazos en alto. Las manos toman la barra de tracción de forma ancha por arriba.

Movimiento: Tirar la barra hacia la nuca y a continuación ceder lentamente a la resistencia hasta alcanzar de nuevo la posición inicial.

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

I | 5. Trazione cervicale

Posizione di partenza: Posizione seduta eretta sulla panca con il viso rivolto verso la torre di trazione. Braccia alzate. Le mani prendono la barra di trazione larga dal di sopra.

Esecuzione del movimento: Tirare la barra di trazione nella nuca e poi codere lentamente alla resistenza finché viene raggiunta la posizione di partenza.

Effetto: il muscolo largo della schiena, i muscoli delle spalle, i muscoli flessori delle braccia

CZ | 5. Stahování záteže v sedě za sebe.

Výchozí pozice: Sed vzpřímený na lavičce, čelem ke věži. Ruce vzpaženy, tyč pro stahování záteže Latissimus uchopena ze žiroka zvrchu.

Vedení pohybů: Tažnou tyč stahujeme za šíjí a pak necháme pomalu vlastní silou vracet do výchozí pozice.

Účinkuje na: široký sval zádový, ramenní svalstvo, biceps.

RUS | 5. Тяга троса за голову

Исходное положение: сядьте прямо, лицом к тренажеру. Поднимите руки вверх и возьмитесь за перекладину блока (широкий хват сверху).

Выполнение: подтягивайте перекладину к затылку и затем медленно возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: мышцы спины, дельтовидные мышцы, трицепсы.

PL | 5. Wyciąganie drążka w kierunku karku

Pozycja wyjściowa: siad prosty na ławecze twarzą do cięgna . Ręce w górze. Ręce trzymają wyciąg szerokim nachwytom.

Przebieg ćwiczenia: wyciąg pociągnąć do karku, następnie wolno odpuścić ciężar do pozycji wyjściowej.

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

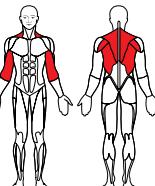


D | 6. Seilzug zur Brust

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

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

Wirkung: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 6. Chest pulls

Starting position: Sit facing the pulley tower, arms raised. Lean the body slightly backwards. Take hold of the bar from above, with the hands spaced wide apart.

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

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm flexors

F | 6. Traction vers la poitrine

Position initiale: Position assise sur le banc, tourné vers la partie verticale de l'appareil, les bras levés. Votre buste en face du dossier, votre dos légèrement incliné vers l'arrière. Les mains, écartées le plus possible, empoignent la barre par le haut.

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

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

NL | 6. Pull down

Uitgangspositie: ga met het gezicht naar de toren zitten. Leun iets naar achteren. Pak de latissimusstang met gestrekte armen vast, handpalmen naar beneden.

Bewegingsuitvoering: trek de stang met gebogen armen naar uw borst. Vervolgens het gewicht langzaam verminderen tot de uitgangspositie weer is bereikt.

Met deze oefening worden biceps, de brede rug- en schouderspieren getraind.

S | 6. Drag till brösten

Utgångsläge: Sitt med ansiktet mot hissen. Överkroppen lätt bakåtlutad. Håll armarna högt. Ta tag i dragstången uppifrån med bredd fattning.

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

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulaturen, biceps.

E | 6. Tracción de cable al pecho

Posición inicial: Sentado de cara a la torre de tracción. El cuerpo está ligeramente inclinado hacia atrás. Brazos en alto. Las manos toman la barra de tracción por arriba y a lo ancho.

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

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

I | 6. Comando a cavo verso il petto

Posizione di partenza: sedile col viso verso la torre di trazione. Il torso deve essere inclinato leggermente indietro. Tenere le mani in alto. Le mani prendono la sbarra di trazione larga e dall'alto.

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

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

CZ | 6. Stahování zátěže v sedě na prsa.

Výchozí pozice: Sed čelem ke věži, paže jsou vztyčeny. Vrchní část těla je mírně zakloněna. Ruce uchopí tyč pro stahování zátěže Latissimus ze žiroka a z vrchu.

Vedení pohybů: Tažnou tyč stahujeme na prsa a pak ji necháme pomalu vlastní silou vracet do výchozí pozice tím, že ji přidržujeme.

Účinkuje na: široký sval zádový, ramenní svalstvo, biceps.

RUS | 6. Тяга троса к груди

Исходное положение: сядьте лицом к тренажеру, корпус слегка откинут назад. Поднимите руки вверх и возьмитесь за перекладину блока (широкий хват сверху).

Выполнение: подтягивайте перекладину к груди и затем медленно возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: широчайшая мышца спины, дельтовидные мышцы, бицепсы.

PL | 6. Ciagnięcie drążka do piersi nachyleniem

Pozycja wyjściowa: siedzimy twarzą do wyciągu. Górną część ciała lekko odchylona do tyłu. Ręce w górze trzymają wyciąg szeroko od góry.

Przebieg ćwiczenia: pociągnąć wyciąg do klatki piersiowej, następnie odpuścić ciężar, aż do osiągnięcia pozycji wyjściowej.

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

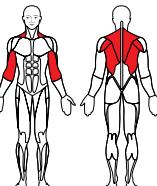


D | 7. Armzug sitzend

Ausgangsposition: Sitz mit Gesicht zum Zugturm. Der Oberkörper ist leicht zurückgeneigt. Die Arme sind leicht angewinkelt. Die Hände fassen mit schulterbreitem Griff die Zugstange von unten.

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

Wirkung: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 7. Arm pulls, seated

Starting position: Sit facing the pulley tower, with the arms bent slightly. Lean the body slightly backwards. Hands at shoulder width apart grasp the pull bar from beneath.

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

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm flexors

F | 7. Flexion des bras, en position assise

Position initiale: position assise, le visage tourné vers la partie verticale de l'appareil, les bras légèrement pliés. Votre buste en face du dossier, votre dos légèrement incliné vers l'arrière. Les mains pas trop écartées l'une de l'autre empoignent la barre à la largeur des épaules par le dessous.

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

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

NL | 7. Pull down, zittend

Uitgangspositie: Ga met uw gezicht naar de toren zitten. Leun iets naar achteren. Pak de latissimusstang met beide handen aan de onderzijde vast. Houd uw armen gebogen op schouderbreedte.

Bewegingsuitvoering: trek de stang met gebogen armen naar uw borst. Met deze oefening worden de biceps, brede rug- en schouderspieren getraind.

S | 7. Drag till brösten med smal fattning, sittande

Utgångsläge: Sitt med ansiktet mot hissen. Överkroppen lätt bakåtlutad. Håll armarna lätt vinklade. Ta tag i dragstången underifrån med bred fattning.

Övning: Dra dragstången mot brösten varvid armarna böjs i armbågsleden.

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulaturen, biceps.

E | 7. Tracción de brazo, sentado

Posición inicial: Sentado de cara al la torre de tracción. El cuerpo está ligeramente inclinado hacia atrás. Los brazos están levemente flexionados. Las manos toman la barra de tracción desde abajo.

Movimiento: El carro de tracción es llevada hasta el pecho flexionando los brazos por los codos.

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

I | 7. Trazione del braccio, in posizione seduta

Posizione di partenza: sedile col viso verso la torre di trazione. Il torso deve essere inclinato leggermente indietro. Le braccia sono leggermente piegate. Le mani prendono per la maniglia alla altezza delle spalle la sbarra di trazione dal basso.

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

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

CZ | 7. Přitahování záťže v sedě.

Výchozí pozice: Sed čelem ke věži, ruce lehce pokrčeny. Vrchní část těla je mírně zakloněna. Tyč pro stahování záťže Latissimus uchopíme na šířku ramen ze spodu.

Vedení pohybů: Tažnou tyč přitahujeme na prsa, přitom se paže pokrčují v loktech.

Účinkuje na: široký sval zádový, svalstvo ramenní, biceps.

RUS | 7. Тяга троса к груди обратным хватом

Исходное положение: сядьте лицом к тренажеру, корпус слегка откинут назад. Поднимите руки вверх, слегка согните их и возьмитесь за перекладину (хват сверху, на ширине плеч).

Выполнение: тяните перекладину к груди, сгибая руки в локтях.

Область воздействия: широчайшая мышца спины, бицепсы.

PL | 7. Ciagnięcie drążka do piersi podchwytym

Pozycja wyjściowa: siedzimy twarzą do wyciągu. Górną część ciała są lekko odchylona do tyłu. Ręce lekko ugięte chwytają wyciąg od dołu na szerokość barków.

Przebieg ćwiczenia: pociągnąć wyciąg do klatki piersiowej. Ręce są zgięte w stawie łokciowym. Powrót do pozycji wyjściowej.

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

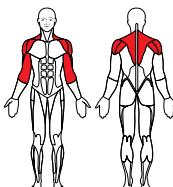


D | 8. Rudern, stehend mit engem Griff

Ausgangsposition: Kabelverlängerung und Bizeps-Curlstange am unteren Seilzug befestigen. Stand auf der Trittfäche. Die Hände fassen die Curlstange von oben.

Bewegungsausführung: Bizeps-Curlstange bis auf Brusthöhe anheben und wieder senken.

Wirkung: Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 8. Rowing, standing upright with narrow grip

Starting position: Attach the rope extension and biceps curl bar to the bottom rope pull. Stand on the foot plate with hands grasping the curl bar from above.

Exercise: Lift biceps-curl bar up to chest height and then lower again.

Benefits: Shoulder, and arm-bending muscles

F | 8. Exercice de rames en position debout avec poignée étroite

Position initiale: Fixer le prolongement du câble et la barre de biceps Curl à la corde du dessous. Tenez-vous sur le repose-pieds. Saisissez la barre Curl par le haut.

Mouvement: Tirez la barre vers vous jusqu'à hauteur du menton. Redescendez en contrôlant la charge.

Muscles sollicités: trapèzes, muscles des épaules, biceps

NL | 8. Roeien, staand, armen tegen het lichaam

Uitgangspositie: kabelverlenging en biceps-curlstang aan de onderste kabel bevestigen. Ga op de voetplaat staan. Pak met de handen de curlstang bovenhands vast.

Oefening: beweeg de biceps-curlstang tot borsthogte omhoog en vervolgens omlaag.

Werking: met deze oefening worden schouderspieren en biceps getraind.

S | 8. Rowing, stående

Utgångsläge: Sätt fast dragstångsförslängningen och biceps-curlen i den nedre linrullen. Stå på fotplattorna. Ta tag i curlen med händerna ovanifrån.

Övning: Lyft stången till brösthöjd och sänk igen.

Påverkar: Axelmuskulatur, biceps

E | 8. Remar de pie con movimiento cortos

Posición inicial: Fijar la prolongación del cable y la barra curl para los bíceps en la cuerda inferior. Posición sobre la placa reposapiés. Las manos toman la barra curl por arriba.

Movimiento: Levantar la barra curl para los bíceps hasta la altura del pecho y volver a bajarla.

Efecto sobre: la musculatura de los hombros, los bíceps

I | 8. Vogare in piedi con presa stretta

Posizione di partenza: Fissare il prolungamento del cavo e l'asta del curl per i bicipiti alla trazione inferiore della corda. In piedi sulla superficie della pedana. Le mani prendono l'asta del curl dal di sopra.

Esecuzione del movimento: Sollevare l'asta del curl per i bicipiti fino all'altezza del petto e abbassarla di nuovo.

Effetto: muscoli delle spalle, muscoli flessori delle braccia

CZ | 8. Veslování vesteje s úzkým úchopem

Výchozí pozice: Prodlužovaní lano a krátkou tyč upevněte na spodní lanové vedení. Postavte se na nášlapnou plochu. Oběma rukama uchopte tyč shora.

Vedení pohybu: Tyč přitáhněte až do výše prsou a opět povolte.

Působí na: svalstvo ramen a biceps

RUS | 8. ТЯГА К ПОДБОРОДКУ

Исходное положение: Прикрепите рукоятку для сгибания рук к нижнему тросу. Встаньте на платформу. Хват сверху.

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

Область воздействия: дельтовидные мышцы, бицепсы.

PL | 8. Wiosłowanie drążkiem krótkim stojąc

Pozycja wyjściowa: Wydłużyc linię i drążek krótki zamocować na dolnym naciągu liny. Stanąć na podłożu. Ręce trzymają drążek od góry.

Przebieg ćwiczenia: podnieść drążek na wysokość klatki piersiowej, a następnie opuścić

Działanie: mięśnie barków, mięsień dwugłowy ramienia (biceps)

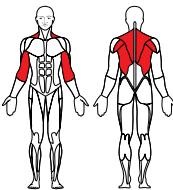


D | 9. Rudern, sitzend mit engem Griff

Ausgangsposition: Bizeps-Curlstange am unteren Seilzug einhaken. Sitz auf dem Boden mit geradem Rücken. Die Füße gegen die Trittfächen stützen, Knie leicht anwinkeln. Die Hände fassen die Curlstange von oben, die Arme sind in Vorhalte.

Bewegungsausführung: Die Curlstange in Hüfthöhe zum Körper ziehen. Anschließend dem Widerstand langsam nachgeben.

Wirkung: Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 9. Rowing, seated with narrow grip

Starting position: Hook the biceps-curl bar to the lower rope. Sit on floor with back straight. Push the feet against the foot plates. Bend legs slightly at knees. Grasp the biceps-curl bar from above. The hands are in front of the body.

Exercise: Pull the biceps-curl bar towards the body at hip level. Then relax the strain slowly and return to the starting position.

Benefits: Back, shoulder, and arm-bending muscles

F | 9. Ramer en position assise, les mains l'une à côté de l'autre

Position initiale: Accrocher la barre pour biceps à la corde du dessous. Assis sur le sol, le dos bien droit, appuyer les pieds contre les repose-pieds, les genoux légèrement fléchis. Les mains saisissent la barre par le haut, les bras sont vers l'avant.

Mouvement: La barre étant à hauteur des hanches, la tirer vers le corps. Céder ensuite lentement à la résistance.

Musculation: muscles des épaules et dorsaux, fléchisseurs des bras

NL | 9. Roeien, zittend, armen tegen het lichaam

Uitgangspositie: bevestig de biceps-curlstang aan het onderste trekkoord. Ga rechtop op de grond zitten. Plaats uw voeten tegen de voetsteunen, houd uw knieën hierbij licht gebogen. Pak de curlstang met gestrekte armen bovenhands vast.

Bewegingsuitvoering: trek de curlstang op heuphoogte naar uw lichaam en verminder daarna de weerstand.

Met deze oefening worden biceps, schouder- en rugspieren getraind.

S | 9. Rowing, sittande med smal fattning

Utgångsläge: Sätt fast biceps-curlen i den nedre linrullen. Sitt på golvet med rak rygg. Håll fötterna mot fotplattorna, knäna lätt böjda. Fatta tag i dragstången ovanifrån och håll armarna framför kroppen.

Övning: Dra stången mot höften. Släpp efter sakta till utgångsläget igen.

Påverkar: Rygg- och axelmuskulatur, biceps

E | 9. Remar sentado con toma estrecha

Posición inicial: Enganchar la barra curl para los biceps en la cuerda inferior. Sentado sobre el suelo con la espalda recta. Apoyar los pies contra la superficie de pisado. Flexionar ligeramente las rodillas. Las manos toman la barra curl por arriba, los brazos están delante del cuerpo.

Movimiento: Atraer hacia el cuerpo la barra curl a la altura de las caderas. A continuación, ceder lentamente a la resistencia.

Efecto sobre: la musculatura dorsal y de los hombros, los biceps

I | 9. Vogare, in posizione seduta con la maniglia stretta

Posizione di partenza: Agganciare l'asta del curl per i bicipiti alla parte inferiore della corda di trazione. Posizione seduta sul suolo con la schiena diritta. appoggiare i piedi contro i poggia piedi, piegare leggermente le ginocchia. Le mani prendono l'asta del curl dal di sopra, le braccia sono davanti al corpo.

Esecuzione del movimento: Tirare l'asta del curl verso il corpo all'altezza dei fianchi. Poi cedere lentamente alla resistenza.

Effetto: muscoli della schiena e delle spalle, muscoli flessori delle braccia

CZ | 9. Veslování v sedě s krátkou tyčí.

Výchozí pozice: Na spodní lanový tah připevníme krátkou tažnou tyč. Sed na zemi s rovnými zády. Nohy opřeme o stupačky, kolena lehce pokřčena., ruce uchopí tažnou krátkou tyč z vrchu. Paže jsou předpaženy.

Vední pohyb: Malou tažnou tyč přitahujeme ve výži kyčlů k tělu. Následuje povolení tahu a pomaly návrat do výchozí pozice.

Účinkuje na: Svalstvo zádové a ramenní, biceps.

RUS | 9. “Гребля” сидя узким хватом

Исходное положение: прикрепите короткий гриф к нижнему тросу. Сядьте на пол, спину прямая. Упритесь ступнями в платформы, слегка согните ноги в коленях. Возьмитесь руками за гриф (хват сверху).

Выполнение: тяните гриф к себе, до уровня бедер. Вернитесь в исходное положение.

Область воздействия: мускулатура спины, дельтовидные мышцы, бицепсы.

PL | 9. Wioślanie siedząc - krótki drążek

Pozycja wyjściowa: drążek krótki zaczepić na dolnym naciągu liny. Usiąść na podłodze, plecy wyprostowane. Stopy oprzeć na podpórach, kolana lekko podkurczyć. Dlonie trzymają drążek od góry, ręce wyprostowane.

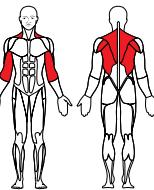
Przebieg ćwiczenia: drążek na wysokości bioder przyciągnąć do ciała, następnie powoli odciążyć.

Działanie: mięśnie pleców i barków, mięsień zginacz rąk



D | 10. Rudern, sitzend mit breitem Griff

Ausgangsposition: Den Pin an der Verstelleinheit für die Trainingsbügel herausziehen, Trainingsbügel nach hinten drücken und wieder einrasten lassen. Mittellehne herausziehen, so dass der Brustbereich während der Übung an der Mittellehne anlehnt. Sitzhöhe so justieren, dass sich die Handgriffe auf Brusthöhe befinden. Sitz mit Gesicht zum Zugturm. Die Handgriffe werden von oben gefasst.



Bewegungsausführung: Trainingsbügel nach hinten ziehen und wieder nachgeben, bis Ausgangsposition erreicht ist. Die Ellbogen dabei auf Schulterhöhe halten.

Wirkung: Rückenmuskulatur, Armbeuger

GB | 10. Rowing, seated with wide grip

Starting position: Pull out the pin on the adjusting unit for the exercising bar. Push the exercising bar back and allow to lock into position. Pull out the centre rest so that the chest is leaning on the centre rest during the exercise. Adjust the height of the seat so that the hand grips are at chest height. Sit facing the apparatus and grasp the grips from above.

Exercise: Pull the exercise bar back and then relax again until the starting position is again reached. Keep the elbows at shoulder height.

Benefits: Back and arm-bending muscles

F | 10. Ramer en position assise, les mains écartées

Position initiale : Tirer la broche de l'unité de réglage de l'étrier d'exercice, pousser l'étrier d'exercice vers l'arrière en l'enclenchant de nouveau, tirer le reposoir central de sorte à ce que la poitrine soit appuyée sur ce reposoir pendant l'exercice. Ajuster la hauteur d'assise de sorte à ce que les poignées se trouvent à hauteur de la poitrine. S'asseoir avec le visage tourné vers la tour de traction. Les poignées sont saisies par le haut.

Mouvement : Tirer l'étrier vers l'arrière puis relâcher jusqu'à ce que la position initiale soit atteinte tout en tenant les coudes à hauteur des épaules.

Muscles sollicités : Muscles, dorsaux et biceps

NL | 10. Roeien, zittend met gespreide armen

Uitgangspositie: de pin aan de versteeleheid van de trainingsbeugel eruit trekken, trainingsbeugel naar achteren drukken en weer laten vergrendelen. Middelste rugkussen uittrekken, zodat de borst tijdens de training tegen het rugkussen steunt. Zithoogte zo instellen, dat de greepstang zich op borsthoege bevindt. Ga met het gezicht naar de trektoren zitten. Pak de handgrepen bovenhands vast.

Oefening: Trainingsbeugel naar achteren trekken en weer terug laten gaan totdat uitgangspositie bereikt is. De ellebogen daarbij op schouderhoege houden.

Werking: met deze oefening worden biceps en rugspieren getraind.

S | 10. Rowing, sittande med bred fattning

Utgångsläge: Drag ut pinnen på inställningsdelen för armbryglarna, tryck armbryglarna bakåt och låt dem gå i läs igen. Drag ut stödet i mitten, så att bröstopartiet kan vila mot stödet när du gör övningarna. Ställ in sätet så, att armbryglarna befinner sig i brösthöjd när du sitter. Sitt med ansiktet mot redskapet. Ta tag i handtagen ovanifrån.

Övning: Drag armbryglarna bakåt och släpp sakta fram dem igen tills du har kommit tillbaka till utgångsläget. Håll armbågarna på samma höjd som axlarna.

Påverkan: Ryggmuskulatur, biceps

E | 10. Remar sentado con toma ancha

Posición inicial: Extraer el pin del mecanismo para ajustar la barra de tracción. Empujar la barra de tracción hacia atrás y encollarla de nuevo. Extraer el respaldo central de modo que el pecho se apoye en el respaldo durante el ejercicio. Ajustar la altura del asiento de modo que los asas se encuentren a la altura del pecho. Posición sentado mirando hacia el aparato. Las manos toman los asas por arriba.

Movimiento: Tirar de la barra de tracción hacia atrás y ceder de nuevo hasta volver a la posición inicial. Mantener los codos a la altura de los hombros.

Efecto sobre: la musculatura dorsal y bíceps

I | 10. Vogare in posizione seduta con la maniglia larga

Posizione di partenza: Estrarre dall'unità regolabile il perno per la barra di trazione. Spingere indietro la barra di trazione e lasciare quindi che si innesti di nuovo in posizione. Tirare fuori la spalliera centrale, di modo che durante l'esercizio il torace vi si possa poggiare. Regolare l'altezza del sedile, facendo in modo che le maniglie si trovino all'altezza del petto. Sedersi rivolgendo il volto alla torre di trazione.

Esecuzione del movimento: Tirare all'indietro la barra di trazione e lasciarla poi tornare alla posizione di partenza. Tenere i gomiti all'altezza delle spalle.

Effetto: Muscoli della schiena e muscoli flessori delle braccia.

CZ | 10. Veslování vsedě s širokým úchopem

Výchozí pozice: Uvolněte zajišťovací kolík, zařízení pro cviky Butterfly zatlačte směrem dozadu a opět ho zajistěte v nové poloze. Síředovou opérku vytáhněte do takové výšky, abyste se o ní během cvičení mohli opírat v oblasti prsou. Výšku sedadla nastavte tak, aby se držadla nacházela ve výše prsou. Posadte se čelem k posilovací věži. Držadla uchopte shora.

Vedení pohybu: Zařízení pro cviky Butterfly táhněte směrem dozadu a opět uvolněte až do výchozí pozice. Lokty držte během tréninku ve výšce ramen.

Účinkuje na: zádové svaly, biceps

RUS | 10. “Гребля” сидя широким хватом

Исходное положение: прикрепите большой гриф к нижнему тросу. Сядьте на пол, спина прямая. Упритесь ступнями в платформы, слегка согните ноги в коленях. Возьмитесь руками за гриф (широкий хват сверху).

Выполнение: тяните гриф к себе, до уровня бедер, локти при этом должны быть расположены на уровне плеч. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Область воздействия: мышцы спины, дельтовидные мышцы, бицепсы.

PL | 10. Wiosłowanie siedząc - z szerokim drążkiem

Pozycja wyjściowa: wyciągnąć blokadę na jednostce regulującej drążek, popchnąć drążek do tyłu, a następnie ponownie zazębić. Wyciągnąć środkowe wyłożenie tak, aby klatka piersiowa w trakcie ćwiczenia była wsparta na tym wyłożeniu. Tak ustawić wysokość siedzenia, aby uchwytu znajdowały się na wysokości klatki piersiowej. Usiąść twarzą do wyciągu. Uchwytu złapać od góry.

Przebieg ćwiczenia: wyciągnąć drążek do tyłu i puścić, aż osiągnie się pozycję wyjściową. Łokcie trzymać na wysokości barków.

Działanie: mięśnie pleców i barków, dwugłowy ramienia (biceps).

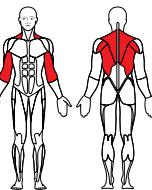


D | 11. Armzug mit Handgriff, kniend

Ausgangsposition: Handgriff am unteren Seilzug befestigen. Den Handgriff von oben fassen und den Arm annähernd gestreckt halten. Kniestand vor dem Gerät.

Bewegungsausführung: Den Handgriff zum Körper ziehen, dabei den Arm im Ellenbogengelenk beugen. Den Ellenbogen am Brustkorb vorbeiziehen.

Wirkung: Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 11. Arm pull with hand grip, keeling

Starting position: Grasp the hand grip from above and keep the arm almost fully stretched. Kneeling position in front of the apparatus.

Exercise: Pull the grip towards the body, bending the arm at the elbow. Pull the elbow past the chest.

Benefits: Back, shoulder and arm-bending muscles

F | 11. Traction du bras avec poignée, à genoux

Position initiale: Accrocher la poignée à la corde du dessous. Tenir la poignée par le haut et placer le bras pratiquement tendu. Plier un genou devant l'appareil.

Mouvement: Tirer la poignée vers le corps, en fléchissant le bras au coude. Passer le coude devant la cage thoracique.

Musculation: muscles des épaules et dorsaux, fléchisseurs des bras

NL | 11. Low pull, geknield

Uitgangspositie: De handgreep bovenhands vastpakken en de arm bijna gestrekt houden. Ga op één knie voor het apparaat zitten.

Oefening: beweeg de handgreep met gebogen arm langs uw lichaam naar achteren.

Werking: met deze oefening worden biceps, rug- en schouderspieren getraind.

S | 11. Enhandsdrag till bröstet med handtag, knästående

Utgångsläge: Sätt fast handtaget i den nedre linrullen. Ta tag i handtaget ovanifrån och håll armen nästan helt utsträckt. Stå på knä framför redkapet.

Övning: Drag handtaget mot kroppen genom att böja armbågsleden. Drag armbågen förbi bröstkorgen.

Påverkar: Rygg- och axelmuskulatur, biceps

E | 11. Tracción de brazos con asa, hincado

Posición inicial: Enganchar el asa en la cuerda inferior. Tomar el asa por arriba y mantener el brazo casi recto. Posición: de rodillas delante del aparato.

Movimiento: Llevar el asa hacia el cuerpo flexionando el brazo en el codo. Pasar el codo al lado de la caja torácica.

Efecto sobre: la musculatura dorsal y los hombros, los biceps

I | 11. Trazione del braccio con maniglia , in ginocchio

Posizione di partenza: Agganciare la maniglia alla corda inferiore di trazione. Afferrare da sopra la maniglia, tenendo il braccio quasi teso. Mettersi in ginocchio davanti all'attrezzo.

Esecuzione del movimento: tirare la maniglia verso il corpo piegando il braccio nell'articolazione del gomito. Far passare tirando il gomito davanti alla gabbia toracica.

Effetto: muscoli della schiena e delle spalle, muscoli flessori delle braccia

CZ | 11. Posilování paží vkleče

Výchozí pozice: Na spodní lanový tah připevníme rukojet. Uchopte rukojeť shora a paži držte téměř nataženou. Klekněte si před posilovací stroj.

Vedení pohybu: Rukojeť přitahujte k tělu tak, že pokrčujete paže v lokti.

Loket vedete kolem hrudního koše.

Působí na: zádové a ramenní svalstvo, biceps

RUS | 11. Тяга троса с рукояткой, стоя на колене

Исходное положение: прикрепите рукоятку к нижнему тросу. Опуститесь на одно колено перед тренажером. Возьмитесь за рукоятку (хват снизу), держа руку прямой.

Выполнение: притягивайте рукоятку к себе, согбая руку в локте, с заведением за спину.

Область воздействия: мышцы спины, дельтовидные мышцы, бицепсы.

PL | 11. Wyciąganie uchwytu ręką w pozycji kleczącej

Pozycja wyjściowa: złapać uchwyt od góry, rękę trzymać prawie wyprostowaną. Uklęknąć przed urządzeniem.

Przebieg ćwiczenia: pociągnąć uchwyt do siebie, zgiąć przy tym rękę w stawie łokciowym, łokieć przechodzi bokiem przy klatce piersiowej.

Działanie: mięśnie pleców, barków, mięsień dwugłowy ramienia (biceps)

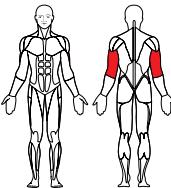


D | 12. Armstrecken am Seilzug, stehend

Ausgangsposition: Die Bizeps-Curlstange am oberen Seilzug einhaken. Mit dem Gesicht zum Gerät stellen und die Curlstange mit beiden Händen von oben fassen. Die Arme sind angewinkelt, die Ellenbogen liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Die Curlstange bis zu den Oberschenkeln drücken und danach wieder zurückführen. Die Ellenbogen bleiben dabei am Oberkörper fixiert.

Wirkung: Armstretcher



GB | 12. Arm extension with rope, standing

Starting position: Hook biceps-curling bar to upper rope. Stand facing the unit and hold the bar with both hands from above. The arms are slightly bent and the elbows pressed against the body.

Exercise: Press the biceps-curling bar to the thighs and then allow to return to starting position. The elbows remain pressed against the sides of the body.

Benefits: Arm-stretching muscles

F | 12. Extension des bras à la corde, en position debout

Position initiale: Accrocher la barre à biceps à la corde du dessus. Face tournée vers l'appareil, saisir la barre des deux mains par le haut. Les bras sont fléchis au coude, les coudes sont contre le tronc.

Mouvement: Pousser la barre jusque contre les cuisses puis la ramener, les coudes restant fixés au tronc.

Musculation: extenseurs des bras

NL | 12. Tricepsoefening, staand

Uitgangspositie: bevestig de biceps-curlstang aan het bovenste trekkoord. Ga met uw gezicht naar het toestel staan en pak de curlstang met twee handen bovenhands vast. Houd uw armen hierbij gebogen en uw ellebogen tegen uw lichaam.

Bewegingsuitvoering: trek de curlstang tot uw bovenbenen naar beneden en breng de stang daarna weer in de uitgangspositie. Houd uw ellebogen tegen uw lichaam.

Met deze oefening worden de triceps getraind.

S | 12. Armlift med dragl, stående

Utgångsläge: Sätt fast biceps-curlen i den övre linrullen. Stå med ansiktet mot redskapet och fatta tag i stangen med båda händerna ovanifrån. Håll armarna vinklade, armbågarna mot överkroppen.

Övning: Tryck ned stangen mot lären och förtillbaka till utgångsläget. Håll armbågarna fortfarande mot överkroppen.

Påverkar: Triceps

E | 12. Estirar los brazos en la tracción de cuerda, de pie

Posición inicial: Enganchar la barra curl para los biceps en la cuerda superior. Ponerse de cara al aparato y tomar la barra curl con ambas manos por arriba. Los brazos están flexionados, los codos se encuentran apoyados al tronco.

Movimiento: Presionar la barra curl hasta los muslos y a continuación volverla a la posición inicial. Los codos permanecen pegados al cuerpo.

Efecto sobre: los tríceps.

I | 12. Tendere le braccia con la corda di trazione, in piedi

Posizione di partenza: Agganciare l'asta del curl per i bicipiti alla corda superiore di trazione. Mettersi col viso rivolto verso l'attrezzo e prendere dal di sopra l'asta del curl con le due mani. Le braccia sono angolate, i gomiti aderiscono al tronco.

Esecuzione del movimento: Premere l'asta del curl fino alle cosce e poi riportarla indietro. I gomiti rimangono fissati al tronco.

Effetto: muscoli estensori delle braccia

CZ | 12. Posilování paží obouruč ve stoje.

Výchozí pozice: Na horní lanový tah připevníme krátkou tažnou tyč. Postoj čelem k posilovací věži, tyč uchopíme oběma rukama ze zhora. Paže jsou pokřčeny, lokty přiléhají k horní části těla.

Vedení pohybů: Tažnou tyč stlačujeme až ke kyčlům a pak ji opět necháme pomalu vystoupat. Lokty přitom zůstávají fixovány k horní části těla.

Účinkuje na: Sval napínající paže.

RUS | 12. Разгибание рук

Исходное положение: прикрепите короткий гриф к верхнему тросу. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь руками за гриф (хват сверху). Руки согнуты, локти прижаты к корпусу.

Выполнение: отжимайте гриф вниз, выпрямляя руки, до уровня бедер, затем вернитесь в исходное положение. Во время выполнения движения локти должны быть прижаты к корпусу.

Область воздействия: трицепсы.

PL | 12. Prostowanie rąk przy ciągnięciu liny - stojąc

Pozycja wyjściowa: zaczepić drążek na górnym wyciągu liny. Stanąć twarzą do urządzenia i chwycić drążek rękami od góry. Ręce są podkurzone, łokcie przylegają do tułowia.

Przebieg ćwiczenia: drążek wyciskać aż do ud, a następnie poprowadzić z powrotem. Łokcie pozostają przy tym przy tułowiu.

Działanie: mięsień prostownik rąk

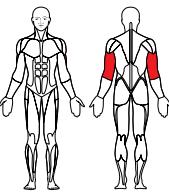


D | 13. Armstrecken über Kopf am Seilzug, stehend

Ausgangsposition: Bizeps-Curlstange am oberen Seilzug befestigen. Stand mit dem Rücken zum Gerät mit einem Fuß auf der Trittfäche. Die Hände fassen den Handgriff von oben. Die Arme sind gebeugt und die Ellbogen zeigen auf Schulterhöhe nach vorne. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen.

Bewegungsausführung: Arme nach vorne strecken. Danach dem Widerstand nachgeben und die Arme wieder beugen.

Wirkung: Armstrekker



GB | 13. Arm extension using hand grip (over head)

Starting position: Attach the biceps curl bar to the top rope pull. Stand with the back to the apparatus and with one foot on the foot plate. The hands grasp the grip from above. The arms are bent and the elbows point forward at shoulder height. The body is leaning slightly forward.

Exercise: Stretch the arms forward. Then relax the arms and bend them again.

Benefits: Arm-bending muscles

F | 13. Debout, étirer les bras au-dessus de la tête

Position initiale : Fixer la barre biceps Curl sur le câble de traction supérieur. Se tenir debout, dos à la station avec un pied sur le repos-pieds. La main saisit la poignée par le haut. Les bras sont fléchis et les coudes sont tournés vers l'avant à hauteur des épaules. Se pencher légèrement vers l'avant.

Mouvement : Etendre le bras vers l'avant. Céder ensuite à la résistance et replier de nouveau les bras.

Muscles sollicités : Triceps

NL | 13. Armstrekken met de trekkabel over het lichaam, staand

Uitgangspositie: biceps-curlstang aan de bovenste kabel bevestigen. Ga met de rug naar het apparaat staan met een voet op de voetplaat. Pak de handgreep bovenhands vast. Houd uw armen daarbij gebogen, uw ellebogen bevinden zich op schouderhoogte en wijzen naar voren. Het bovenlichaam buigt iets naar voren.

Oefening: strek uw armen naar voren. Verminder daarna de weerstand en buig uw armen weer.

Werking: met deze oefening worden de triceps getraind.

S | 13. Armlyft med handtag (över huvudet), stående

Utgångsläge: Sätt fast biceps-curlen i den övre linrullen. Stå med ryggen mot redskapet och med en fot på fotplattan. Ta tag i handtaget ovanifrån. Armarna ska vara böjda och armbågarna ska visa i riktning framåt i höjd med axlarna. Luta överkroppen något framåt.

Övning: Sträck armarna framåt. Ge efter för motståndet du känner och böj armarna sakta igen.

Påverkar: Triceps

E | 13. Estirar los brazos sobre la cabeza con el asa de tracción (de pie)

Posición inicial: Enganchar la barra curl para bíceps en la cuerda superior. Posición: de espaldas al aparato con un pie sobre el reposapiés. La mano toma el asa por arriba. Los brazos están flexionados y los codos señalan hacia adelante a la altura del hombro. Inclinar la parte superior del cuerpo ligeramente hacia adelante.

Movimiento: Estirar los brazos hacia adelante, ceder a la resistencia y flexionar de nuevo los brazos.

Efecto sobre: los tríceps

I | 13. Tendere le braccia con la maniglia sopra la testa, in piedi

Posizione di partenza: agganciare la barra curl bicipiti alle carrucola in alto. Posizionarsi con la schiena rivolta verso la multistazione e con i piedi paralleli e distanti la lunghezza di un Vs. passo; il piede anteriore deve essere sulla apposita pedana. Le mani impugnano l'impugnatura da sopra, con i palmi rivolti verso il basso. Le braccia sono piegate e parallele ed i gomiti sono alla stessa altezza delle spalle. Il busto è leggermente piegato in avanti.

Esecuzione del movimento: allungare le braccia in avanti; poi ritornare in posizione di partenza.

Effetto: Tricipiti / Bicipiti

CZ | 13. Napínání paží s tyčí přes hlavu

Výchozí pozice: Tyč upevněte na vrchní vedení kladky. Postavte se zády je posilovací věži jednou nohou na nášlapnou plochu. Tyč uchopte shora. Paže jsou pokřčeny a lokty směřují dopředu ve výši ramen. Trup je lehce předkloněn.

Vedení pohybu: Paže propínejte dopředu, poté je opět uvolněte a vrátíte se do výchozí pozice.

Působí na: triceps

RUS | 13. Разгибание руки с рукояткой (из-за головы)

Исходное положение: прикрепите рукоятку к верхнему тросу. Встаньте спиной к тренажеру и возьмите рукоятку (хват сверху). Рука согнута, локоть поднят вверх на уровне головы. Примите устойчивое положение, отведя одну ногу назад и слегка наклонившись вперед.

Выполнение: разгибайте руку в локтевом суставе, кисть и плечо при этом неподвижны. Вернитесь в исходное положение.

Область воздействия: трицепсы.

PL | 13. Wyciąganie rąk ponad głowę, w pozycji stojącej

Pozycja wyjściowa: zamocować uchwyt na górnym wyciągu liny. Postawa: plecami do urządzenia, jedna stopa na podłodze. Ręką trzymać uchwyt od góry. Ręce są zgięte, łokcie na wysokości barków skierowane do przodu. Pochylić się lekko do przodu.

Przebieg ćwiczenia: wyciągnąć ręce do przodu. Następnie ustąpić sile oporu i zgiąć ręce.

Działanie: mięsień trójkątny ramienia

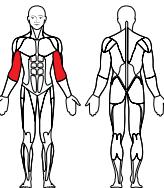


D | 14. Bizeps-Curl, stehend

Ausgangsposition: Bizeps-Curlstange und Kabelverlängerung am unteren Seilzug einhaken. Mit dem Gesicht zum Gerät auf die Trittfäche stellen und die Curlstange von unten fassen. Die Arme befinden sich annähernd gestreckt vor der Hüfte. Die Oberarme liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Die Arme in den Ellenbogen beugen und danach wieder strecken.

Wirkung: Armbeuger



GB | 14. Biceps curl, standing

Starting position: Hook biceps-curling bar to lower rope. Stand on the footplate facing the unit. Grasp the underside of the bar. The arms are in front of the hips and are stretched almost to their full extent. The upper arms are pressed against the torso.

Exercise: Bend the arms at the elbows and then stretch them again.

Benefits: Arm-bending muscles

F | 14. Curl des biceps, en position debout

Position initiale: Enlevez le siège, fixez la barre curl à la corde du dessous. Positionnez vous face à la station. Saisissez des deux mains la barre par le bas, les bras en extension devant les cuisses.

Mouvement: Plier les bras au coude, puis les étendre.

Musculation: fléchisseurs des bras

NL | 14. Bicepstraining, staand

Uitgangspositie: bevestig de biceps-curlstang aan het onderste trekkoord. Ga op de voetplaats staan met uw gezicht naar het toestel en pak de curlstang onderhands vast. Uw armen bevinden zich nu voor uw heupen en mogen niet helemaal gestrekt te zijn. Houd uw bovenarmen tegen uw lichaam.

Bewegingsuitvoering: buig uw arm, breng deze naar uw borst en strek deze daarna.

Met deze oefening wordt de biceps getraind.

S | 14. Biceps-curl, stående

Utgångsläge: Sätt fast biceps-curlen i nedre linrullen. Stå på fotplattorna med ansiktet mot redskapet och fatta tag i stängen underifrån. Armarna ska vara nästan sträcka framför höften. Överarmarna ligger an mot kroppen.

Övning: Böj armen i armbågsleden och sträck ut igen.

Påverkar: Biceps

E | 14. Curl para los biceps, de pie

Posición inicial: Enganchar la barra curl para los biceps en la cuerda inferior. Sitarse sobre la placa reposapiés de cara al aparato y asir la barra curl por abajo. Los antebrazos se encuentran pegados al cuerpo.

Movimiento: Flexionar los brazos en los codos y volver a estirarlos.

Efecto sobre: los biceps

I | 14. Curl per i bicipiti, in piedi

Posizione di partenza: Agganciare l'asta del curl per i bicipiti alla corda di trazione inferiore. Mettersi sulla superficie della pedana con il viso rivolt all'attrezzo e afferrare la barra del curl da sotto. Le braccia si trovano quasi tese davanti ai fianchi. Le parti superiori delle braccia aderiscono al tronco.

Esecuzione del movimento: Piegare le braccia nei gomiti e dopo stirarle di nuovo.

Effetto: muscoli flessori delle braccia

CZ | 14. Posilování bicepsů ve stoje.

Výchozí pozice: Bicepsovou tyč zahákněte na spodní vedení kladky. Postavte se na nášlapnou desku čelem k přístroji a bicepsovou tyč držte podhmatem. Paže jsou téměř napnuty před stehny. Nadloktí je zafixováno u těla.

Vedení pohybů: Paže se vlokti pokrčují a opět napřimují.

Účinkuje na: Biceps.

RUS | 14. Сгибание рук стоя

Исходное положение: закрепить перекладину снизу. Встать на платформу лицом к стойке. Хват снизу. Локти прижаты к корпусу.

Выполнение: сгибайте руки в локтях и возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: бицепсы.

PL | 14. Trening bicepsów drążkiem - stojąc

Pozycja wyjściowa: drążek zacząć na dolnym wyciągu liny. Stanąć twarzą do urządzenia i chwycić sztangę od dołu. Ręce są wyprostowane blisko bioder. Ramiona przylegają do ciała.

Przebieg ćwiczenia: ręce zginać w stawie łokciowym, a następnie prostować.

Działanie: mięsień zginacz rąk

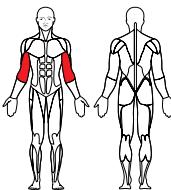


D | 15. Bizeps-Curl mit Handgriff, kniend

Ausgangsposition: Handgriff am unteren Seilzug befestigen. Kniestand leicht seitlich vor dem Gerät. Handgriff von unten fassen und den Ellenbogen am Oberschenkel abstützen. Den Arm, annähernd gestreckt, diagonal vor dem Körper halten.

Bewegungsausführung: Den Arm im Ellenbogengelenk beugen und anschließend wieder strecken.

Wirkung: Armbeuger



GB | 15. Biceps curl, kneeling with hand grip

Starting position: Attach hand grip to the lower rope. Kneel facing the unit and slightly to the side. Grasp the grip from below and rest the elbows on the thighs. Hold the arm diagonally in front of the body stretched almost to its full extent.

Exercise: Bend the arm at the elbow and then stretch it again.

Benefits: Arm-bending muscles

F | 15. Exercice de biceps Curl avec poignée, position à genoux

Position initiale: Fixez la poignée à la corde du dessous. Placez-vous légèrement de côté face à la station, à genoux. Saisissez la poignée par le bas et appuyez le coude sur la cuisse. Tenez le bras presque en extension en diagonale devant le corps.

Mouvement: Pliez le bras au niveau du coude en ramenant la poignée vers vous. Relâchez en contrôlant la charge.

Muscles sollicités: Biceps

NL | 15. Bicepstraining, geknield met handgreep

Uitgangspositie: bevestig de handgreep aan het onderste trekkoord. Knie iets langs het apparaat. Pak de handgreep onderhands vast en laat uw elleboog op uw bovenbeen rusten. De arm vrijwel gestrekt naast het lichaam houden.

Bewegingsuitvoering: buig uw arm en strek deze dan weer. Met deze oefening wordt de biceps getraind.

S | 15. Biceps-curl, knästående med handtag

Utgångsläge: Sätt fast handtaget i nedre linrullen. Stå på knä lite snett framför redskapet. Fatta handtaget underifrån och stötta armbågen lätt på läret. Håll armen nästan sträckt diagonalt framför kroppen.

Övning: Böj armen i armbågsleden och sträck ut igen.

Påverkar: Biceps

E | 15. Curl Biceps, de rodillas con el asa

Posición inicial: Fijar el asa en la cuerda inferior. La rodilla hincada ligeramente delante del aparato. Tomar el asa desde abajo y apoyar los codos en el muslo. Mantener el brazo casi estirado junto al cuerpo

Movimiento: Flexionar el brazo en el codo y volver a estirarlo.

Efecto sobre: el biceps

I | 15. Curl per i bicipiti, in ginocchio con la maniglia

Posizione di partenza: fissare la maniglia alla corda di trazione inferiore. Semplice posizione in ginocchio da una parte davanti all'attrezzo. Afferrare la maniglia dal basso e appoggiare il gomito al femore. Mantenere il braccio, più o meno teso, in diagonale davanti al corpo.

Esecuzione del movimento: Piegare il braccio nell'articolazione del gomito e poi tenderlo di nuovo.

Effetto: muscoli flessori delle braccia

CZ | 15. Bicepsový zdvih vkleče s držadlem

Výchozí pozice: Upevněte držadlo na spodním lanovém vedení. Stoj v pokleku před přístrojem s mírným natáčením těla bokem k přístroji. Držadlo držte podhmatem a loketní kloub opřete o stehno. Paži, která je téměř napnutá, držte diagonálně před tělem.

Průběh pohybů: Paže je pokrčena v loketním kloubu a poté následně opět napínána.

Působí na: Sval ohýbající paži (biceps).

RUS | 15. Сгибание руки на нижнем блоке

Исходное положение: закрепить рукоять снизу. Встать на колено лицом к стойке. Одна нога на платформе. Рука вдоль корпуса, почти полностью разогнута.

Выполнение: сгибайте и разгибайте руку в локтевом суставе.

Область воздействия: бицепс.

PL | 15. Trening bicepsów uchwytom - klęcząc

Pozycja wyjściowa: zamocować uchwyt na dolnym wyciągu liny. Postawa klęcząc bokiem przed urządzeniem. Złapać uchwyt od dołu i wesprzeć łokieć na udzie. Rękę lekko wyprostowaną trzymać przed sobą.

Przebieg ćwiczenia: rękę zginać w stawie łokciowym, a następnie ponownie opuścić

Działanie: mięsień zginacz rąk

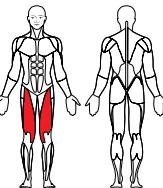


D | 16. Beinstrecken

Ausgangsposition: Gerader Sitz, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Das Kniegelenk ist etwa auf Höhe des Beincurler-Drehgelenkes. Die Füße befinden sich hinter der unteren Fußpolsterung des Curlers.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk strecken und beugen.

Wirkung: Beinstreckmuskulatur



GB | 16. Leg extension

Starting position: Upright seated position with the back leaning on the back rest. The knee joint is roughly at the same level as the pivot of the leg curler. The feet are positioned behind the lower padded footrest of the curler.

Exercise: Bend and stretch the legs at the knee.

Benefits: Leg extensor muscles.

F | 16. Extension des jambes

Position initiale : S'asseoir en position droite le dos appuyé sur le dossier. Le creux des genoux est à la hauteur environ de l'articulation du curler « jambes ». Les pieds sont placés derrière les coussins rembourrés des pieds.

Mouvement : Etendre les jambes aux genoux puis les flétrir.

Musculation : Extenseurs des jambes

NL | 16. Strekoefening, benen

Uitgangspositie: ga rechtop zitten en leun met de rug tegen het rugkussen. Zorg dat uw knieën zich op hoogte van de draaischarnieren van de beencurler bevinden. Steek uw voeten onder het onderste voetkussen van de curler.

Oefening: benen vanuit de knie strekken en weer buigen.

Werking: met deze oefening worden de beenstrekspieren getraind.

S | 16. Bensträckning

Utgångsläge: Sitt rakt och luta ryggen mot ryggstödet. Knäleden ska befna sig ungefär i höjd med bencurlens vridled. Håll fötter bakom curlens nedre fotstödkudde.

Övning: Sträck och böj benen i knäleden.

Påverkar: Bensträckmuskulatur

E | 16. Estirar las piernas

Posición inicial: Sentado con la espalda recta y apoyada en el respaldo. La rodilla se encuentra a la altura de la articulación del curl para las piernas. Los pies se sujetan por detrás del estribo inferior para los pies del curl.

Ejecución del movimiento: Estirar y encoger las piernas.

Efecto sobre: Los gemelos

I | 16. Tendere le gambe

Posizione di partenza: Posizione seduta con la schiena dritta. La schiena è appoggiata alla spalliera.. L'articolazione del ginocchio si trova all'incirca all'altezza dell'articolazione girevole del curler per le gambe. I piedi si trovano dietro l'imbottilatura inferiore del curler.

Esecuzione del movimento: Tendere e piegare le gambe nell'articolazione del ginocchio.

Effetto: Muscoli estensori delle gambe.

CZ | 16. Posilování nohou

Výchozí pozice: Posaděte se vzpřímeně na sedadlo a zády se opřete o zadovou opěrku. Kolena se nacházejí v úrovni kloubového spojení posilovače nohou. Nohy jsou opřeny ze zadu o spodní polstrovaní.

Vedení pohybu: Dolní končetiny napínejte a opět ohýbejte v koleni.

Působí na: Sval napínající nohy.

RUS | 16. Разгибание ног

Исходное положение: Спинка вертикально, спина прижата к спинке. Коленина высоте оси рычага для ног. Ступни поместить под валики.

Выполнение: медленно разгибайте ноги в коленных суставах и медленно возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: квадрицепс бедра.

PL | 16. Prostowanie nóg

Pozycja wyjściowa: usiąść w pozycji wyprostowanej, plecy oprzeć na wyłożeniu. Staw kolanowy jest na wysokości górnych podpór z gąbkami. Stopy znajdują się za dolną podporą z gąbkami.

Przebieg ćwiczenia: prostować nogi w stawie kolanowym i zginać.

Działanie: mięsień czworogłowy uda

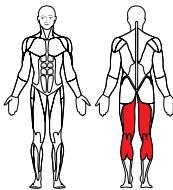


D | 17. Beinbeugen mit Fußschlaufe

Ausgangsposition: Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Stand mit dem Gesicht zum Gerät mit einem Fuß auf der Trittplatte. Fußschlaufe anlegen und den Oberkörper leicht vorbeugen. Hände fassen an die Fußpolsterung.

Bewegungsausführung: Das Bein im Kniegelenk beugen und anschließend wieder strecken.

Wirkung: Beinbeugemuskulatur, Wadenmuskulatur



GB | 17. Leg curls with foot loop

Starting position: Hook the foot loop onto the bottom rope pull. Stand facing the apparatus with one foot on the foot plate. Position the foot loop and lean slightly forward with the torso. The hands grasp the foot padding.

Exercise: Bend the leg at the knee and then stretch it again.

Benefits: Leg-bending muscles, calf muscles.

F | 17. Flexion de la jambe avec bracelet à la chenille

Position initiale: Accrocher le bracelet pour cheville à la corde du dessous. Debout, en face de l'appareil. Mettre le bracelet pour cheville et incliner légèrement le tronc. Les mains saisissent les rouleaux pour les pieds.

Mouvement: Fléchir la jambe au genou et ensuite la redresser

Musculation: muscles fléchisseurs des jambes, muscles des mollets

NL | 17. Beenbuigoefening met voetlus

Uitgangspositie: bevestig de voetlus aan de onderste kabel. Ga met het gezicht naar het apparaat staan, met een voet op de voetplaat. Doe de voetlus om en buig uw bovenlichaam iets naar voren. Pak de voetkussens vast.

Oefening: buig en strek achtereenvolgens uw been.

Werking: met deze oefening worden de beenbuig- en kuitspieren getraind.

S | 17. Benlyft från knät med fotögl

Utgångsläge: Sätt fast fotöglan i den nedre linrullen. Stå på fotplattorna med ansiktet mot redskapet. Stick foten i fotöglan. Håll överkroppen lätt framåtböjd. Ta tag i fotstödkudden med händerna.

Övning: Böj benet från knät bakåt uppåt och sträck igen.

Påverkar: Benbøjarmuskulatur, vadmuskulatur

E | 17. Flexión de piernas con el lazo para el pie

Posición inicial: Enganchar el lazo para el pie en la cuerda inferior. De pie de cara al aparato con un pie sobre la placa reposapiés. Pasar el pie por el lazo e inclinar el tronco ligeramente hacia adelante. Las manos agarran el acolchado del estribo para los pies.

Movimiento: Flexionar y estirar la pierna en la rodilla.

Efecto sobre: el biceps femoral, la musculatura de la pantorrilla

I | 17. Flessione delle gambe con cinturino

Posizione di partenza: Agganciare il cinturino alla corda di trazione inferiore. Posizione in piedi col viso rivolto verso l'attrezzo e con un piede sulla superficie della pedana. Mettere il cinturino e piegare il tronco leggermente in avanti. Le mani poggiano sull'imbottitura per i piedi.

Esecuzione del movimento: Piegare la gamba nell'articolazione del ginocchio e poi tenderla di nuovo.

Effetto: muscoli flessori delle gambe, muscoli dei polpacci

CZ | 17. Posilování nohou zanožováním s lanem

Výchozí pozice: Upínací prvek na nohu připevněte na spodní vedení kladky. Postavte se čelem k posilovací věži jednou nohou na nášlapnou plochu. Připevněte si upínací prvek na nohu a lehce se předkloněte. Rukama se opřete o polstrované opěrky nohou.

Vedení pohybu: Ohýbejte nohu v koleni a poté ji opět napínejte.

Působí na: Svalstvo ohýbající nohy a svalstvo lýtkové.

RUS | 17. Сгибание ног на нижнем блоке

Исходное положение: зафиксировать манжету на нижнем тросе. Встать лицом к стойке. Надеть манжету, слегка наклониться вперед. Руками держаться за спинку скамьи.

Выполнение: медленно сгибайте ногу в коленном суставе и возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: бицепс бедра.

PL | 17. Zginanie nóg z pętlą na stopie

Pozycja wyjściowa: zaczepić pętlę na dolnym wyciągu liny. Postawa: twarzą do urządzenia, jedną stopą na podłożu. Założyć pętlę na stopę i lekko pochylić się do przodu. Dlonie chwytają podporę z gąbkami.

Przebieg ćwiczenia: zgiąć nogę w stawie kolanowym, a następnie ponownie wyprostować.

Działanie: mięsień dwugłowy uda, mięśnie łydekk

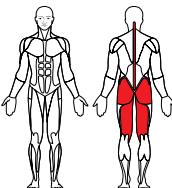


D | 18. Hüftstrecken mit Fußschlaufe

Ausgangsposition: Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Stand mit dem Gesicht zum Gerät mit einem Fuß auf der Trittfäche. Fußschlaufe anlegen und den Oberkörper leicht vorbeugen. Hände fassen an die Fußpolsterung.

Bewegungsausführung: Das leicht angewinkelte Bein durch Streckung der Hüfte rückwärts führen. Dabei eine Hohlkreuzbildung vermeiden. Anschließend das Bein wieder nach vorne führen.

Wirkung: Gesäßmuskulatur, Rückenstreckmuskulatur, Beinbeugemuskulatur



GB | 18. Hip extension with foot loop

Starting position: Hook the foot loop to lower rope. Standing facing the unit placing one foot on the plate. Position foot loop and lean the body slightly forward. The hands grasp the foot padding.

Exercise: With the leg slightly bent at the knee, push the leg backwards by stretching the hips. Avoid forming a hollow in the back. Move the leg forward again.

Benefits: Seat and back-stretching muscles, leg-bending muscles

F | 18. Extension de la jambe avec bracelet à la cheville

Position initiale: Accrocher le bracelet pour cheville à la corde du dessous. Debout, en face de l'appareil. Mettre le bracelet pour cheville et incliner légèrement le tronc. Les mains saisissent les rouleaux pour les pieds.

Mouvement: Etendre la hanche pour mener vers l'arrière la jambe légèrement fléchie. Pour l'exécution de ce mouvement, éviter de creuser le dos. Ramener ensuite la jambe vers l'avant.

Musculation: muscles des fesses, muscles extenseurs du dos, muscles fléchisseurs des jambes

NL | 18. Heupstrekken met voetlus

Uitgangspositie: bevestig de voetlus aan de onderste kabel. Ga met het gezicht naar het apparaat staan, met een voet op de voetplaat. Doe de voetlus om en buig uw bovenlichaam iets naar voren. Pak de voetkussens vast.

Oefening: breng uw iets gebogen been naar achteren. Hierbij worden uw heupspieren gestrekt. Vermijd een holle rug. Breng vervolgens uw been weer naar voren.

Werking: met deze oefening worden de bil- rugstrek- en beenbuigspieren getraind.

S | 18. Bensträckning bakåt från höften med fotögla

Utgångsläge: Sätt fast fotögla i den nedre linrullen. Stå på fotplattorna med ansiktet mot redskapet. Stick foten i fotögla. Håll överkroppen lätt framåtböjd. Ta tag i fotstödkudden med händerna.

Övning: Sträck det lät böjda benet från höften bakåt och undvik att korsryggen svankar för mycket. För benet framåt igen.

Påverkar: Sätesmuskulatur, ryggsträckarmmuskulatur, benböjarmmuskulatur

E | 18. Estirar la cadera con el lazo para el pie

Posición inicial: Enganchar el lazo para el pie en la cuerda inferior. De pie de cara al aparato con un pie sobre la placa reposapiés. Pasar el pie por el lazo e inclinar el tronco ligeramente hacia adelante. Las manos agarran el acolchado del estribo para los pies.

Movimiento: Llevar la pierna ligeramente flexionada hacia atrás estirando la cadera. Se tiene que evitar curvar la espalda. A continuación, llevar de nuevo la pierna hacia adelante.

Efecto sobre: los glúteos, la musculatura extensora de la espalda, el bíceps femoral.

I | 18. Allungare i fianche con il cinturino

Posizione di partenza: Agganciare il cinturino alla corda di trazione inferiore. Posizione in piedi col viso rivolto verso l'attrezzo e con un piede sulla superficie della pedana. Mettere il cinturino e piegare il tronco leggermente in avanti. Le mani poggianno sull'imbottilitura per i piedi.

Esecuzione del movimento: Portare indietro la gamba leggermente piegata allungando i fianchi. Evitare allo stesso tempo di curvare la schiena. Poi portare la gamba di nuovo in avanti.

Effetto: muscoli del bacino, muscoli estensori della schiena, muscoli flessori delle gambe

CZ | 18. Posilování kyčlí s lanem

Výchozí pozice: Upínací prvek na nohu připevněte na spodní vedení kladky. Postavte se čelem k posilovací věži jednou nohou na nášlapnou plochu. Připevněte si upínací prvek na nohu a lehce se předkloňte. Rukama se opřete o polstrované opěrky nohou.

Vedení pohybu: Lehce pokrčenou nohu vedeme směrem dozadu tím, že napřimujeme kyčly. Vyvarujte se přílišnému prohýbání v zádech. Poté nohu opět vrátěte do výchozí pozice.

Působení na: Svalstvo sedací, svalstvo napínající záda a ohýbající nohy.

RUS | 18. Отведение ноги назад

Исходное положение: зафиксировать манжету на нижнем тросе. Встать лицом к стойке. Надеть манжету, слегка наклониться вперед. Руками держаться за спинку скамьи.

Выполнение: медленно отводите назад слегка согнутую в коленном суставе ногу, затем возвращайтесь в исходное положение. Не выгибайтесь сильно при выполнении упражнения.

Область воздействия: бицепс бедра.

PL | 18. Prostowanie bioder z pętlą na stopie

Pozycja wyjściowa: zaczepić pętlę na dolnym wyciągu liny. Postawa: twarzą do urządzenia z jedną stopą na podłożu. Założyć pętlę na stopę i lekko pochylić się do przodu. Dlonie chwytają podporę z gąbkami.

Przebieg ćwiczenia: lekko podkurczoną nogę prowadzić do tyłu poprzez prostowanie bioder. Unikać wklęsłej postawy pleców. Następnie poprowadzić nogę z powrotem do przodu.

Działanie: mięśnie pośladków, pleców, nóg

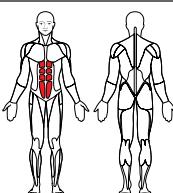


D | 19. Oberkörper einrollen

Ausgangsposition: Gerader Sitz. Die Zugstange wird von unten gegriffen und in den Nacken gezogen.

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

Wirkung: Bauchmuskulatur



GB | 19. Trunk curls

Starting position: Sit up straight on the bench, take hold of the bar from below and pull into the neck.

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

Benefits: Stomach muscles

F | 19. Mobilisation du buste sur le bassin

Position initiale: Assis bien droit. Saisir la barre par le dessous et la tirer jusqu'à la nuque.

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

Musculation: Abdominaux

NL | 19. Bovenlichaam oprollen

Uitgangspositie: Ga rechtop zitten. Pak de stang onderhands vast en trek deze tot in uw nek.

Bewegingsuitvoering: Buig uw bovenlichaam richting bekken en ga daarna weer rechtop zitten.

Met deze oefening worden de buikspieren getraind.

S | 19. Magsträckning framåt

Utgångsläge: Sitt rak på bänken. Håll dragstången underifrån bakom nacken.

Övning: Överkroppen "rullas" framåt så mycket som möjligt. Återgå sedan i utgångsläge.

Påverkar: Magmuskulatur

E | 19. Enrollar el cuerpo

Posición inicial: Sentado recto. La barra de tracción es tomada desde abajo y llevada a la nuca.

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

Efecto sobre: La musculatura estomacal

I | 19. Rotazione del busto

Posizione di partenza: Seduto dritto. Si prende l'asta dal basso e si tira verso la nuca.

Esecuzione del movimento: Ruotare il busto nella direzione del bacino e poi raddrizzarsi.

Effetto: Muscoli del ventre

CZ | 19. Sklápení horní části těla.

Výchozí pozice: Sed vzpřímený, tažná tyč je uchopena ze spodu a tažena za krkem.

Vedení pohybů: Horní část těla se sklápí směrem k pánev a pak se opět napřímuje.

Účinkuje na: Břišní svalstvo.

RUS | 19. Наклоны корпуса

Исходное положение: сядьте прямо. Возьмитесь руками за перекладину блока (хват снизу) и притяните ее к шее.

Выполнение: наклоняйтесь вперед и возвращайтесь в исходное положение.

Область воздействия: мышцы живота.

PL | 19. Skłony

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca wyprostowana. Chwycić wyciąg do dolu i przyciągnąć w kierunku karku.

Przebieg ćwiczenia: podkurczyć górne partie ciała w kierunku miednicy, a następnie z powrotem wyprostować.

Działanie: mięśnie brzucha