

# Trainings- und Bedienungsanleitung

Training and Operating Instructions

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Trainings- en bedieningshandleiding

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Návod k obsluze a tréninku

Instruções de treino e utilização

Trænings – og betjeningsvejledning

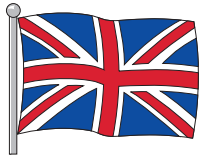
Рекомендации по проведению тренировок и  
руководство по эксплуатации

Navodila za vadbo in uporabo

## SDIR

- D -	2 - 19
- GB -	20 - 37
- F -	38 - 55
- NL -	56 - 73
- E -	74 - 91
- I -	92 - 109
- PL -	110 - 127
- CZ -	128 - 145
- P -	146 - 163
- DK -	164 - 181
- RUS -	182 - 199
- SLO -	200 - 219





**Contents**

**Safety notes** 20

- Service 20
- Your safety 20

**Brief description** 21

- Function zone / buttons 22
- Display zone / display 23-25
- Display readings 25

**Quick start (introduction)** 25

- Start of exercising 25
- End of exercising 25
- Slumber mode 25

**Exercising** 26

**... with resistance target**

- Count up 26
- Count down 26
- Target range 26
- Oar strokes 26
- Stroke number 26
- Signal output 26
- Time 27
- Energy 27
- Distance 27
- Power display 27
- Age 27
- Maximum pulse rate 27
- Target-pulse selection (fat/fit/man.) 27

- Target-pulse input 27
- Readiness for exercise 27
- Power profile 1-6 28
- Switchover time/distance 28

**... with pulse target**

- HRC1 – count up 29
- HRC2 – count down 29
- HRC3 – travel game 30 min. 29
- HRC4 – extensive interval training 40 min. 29

**Training functions** 30

- Display change 30
- Profile adjustment 30
- Power display 30
- Interruption / end of training 30
- Recovery (recovery-pulse measurement) 31

**Inputs and functions** 31

- Table: inputs / functions 31
- Table: pulse incidents 31

**Individual settings** 32

- Cancel overall km. travelled 32
- Storage of target settings 32
- Selection: display in km or miles 32
- Selection: display in kjoules/kcalories 32

- Selection: display real/phys. energy 32
- Alarm ON/OFF 32

**General notes** 33

- System signals (audible) 33
- Recovery 33
- Switchover time / distance 33
- Profile display during exercising 33
- R.p.m.-related operation 33
- Calculation of average 33
- Notes on pulse measurement with ear clip 33
- Notes on pulse measurement with chest belt 33
- Errors in computer 33
- Notes on interface 33

**Glossary** 33



This symbol refers to the glossary where the term in question is explained.

**Training instructions** 34

- Stamina training 34
- Resistance intensity 35
- Resistance duration 35
- Integrated training programs 37
- Training advices 218

**Safety notes**

**In the interest of safety, please note the following:**

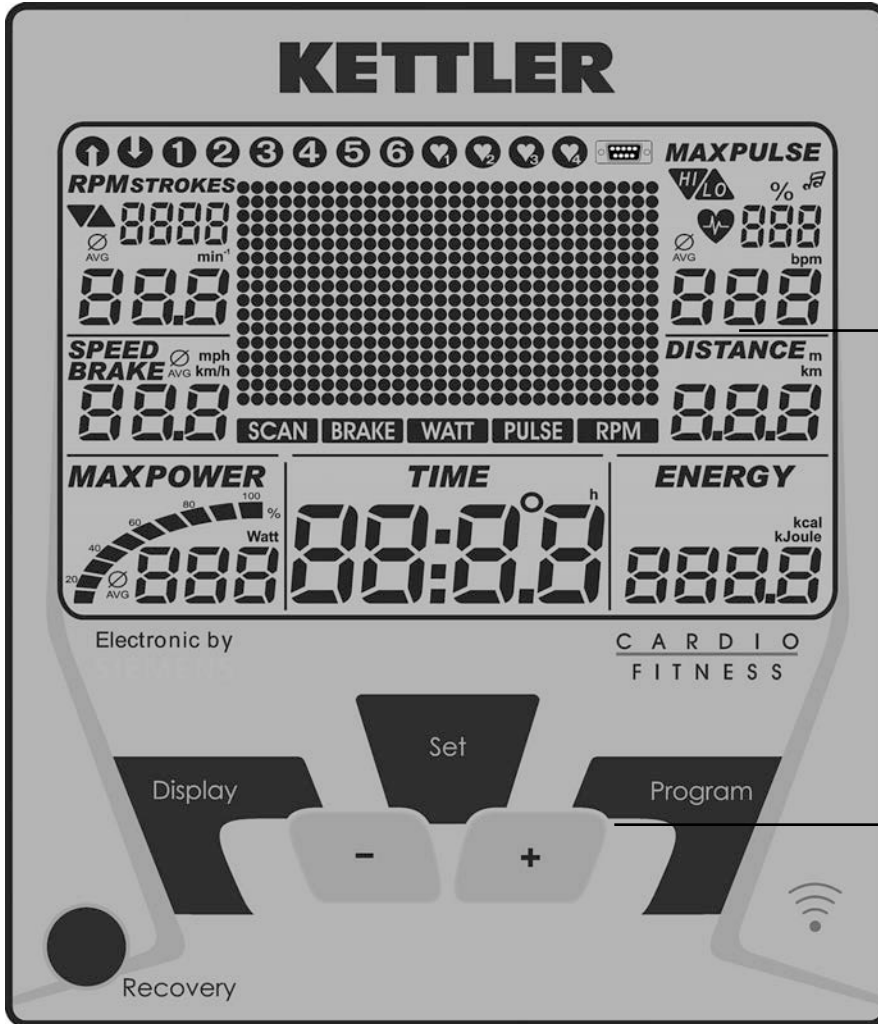
- The exercising apparatus must be set up on a suitable base which is firm and level.
- Check the firmness of all connections before using the apparatus for the first time and repeat the check after approx. 6 days of operation.
- When using the apparatus, always follow these instructions to avoid injury through incorrect or excessive resistance.
- It is inadvisable to keep the apparatus in damp or humid rooms for longer periods of time as this may lead to rust formation.
- Check the condition and general function of the apparatus regularly.
- The operator is responsible for carrying out correct and regular safety checks on the apparatus.
- Damaged or defective parts must be replaced immediately. Use only parts manufactured or supplied by KETTLER.
- Do not use the apparatus until it has been repaired.
- The high level of safety of the apparatus can only be maintained if it is checked regularly for damage and wear.

**For your safety:**

- **Before beginning exercise, have a medical check-up to ensure you are fit enough to use the apparatus. Use the result of the check-up as the basis for your program of exercise. Incorrect or excessive exercising may damage your health.**

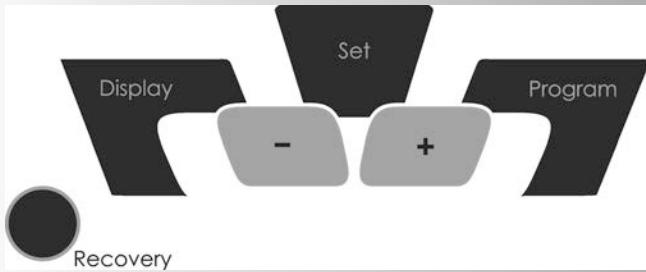
# Brief Description

The electronic system has a function zone with buttons and a display zone with symbols and graphics.



Display zone  
Display

Display zone  
Display



## Brief instructions

### Function zone

The six buttons are explained briefly below. Their purpose is described more exactly in the various sections of these instructions. The function buttons are given the same names in these sections.

### SET (press briefly)

This button is for displaying the input data. The set data are confirmed for use.

### SET (press longer)

This cancels the display (reset).

Exception: when all segments are displayed, display "individual settings" with display: Reset +/-

### Display (press briefly)

This button switches the current middle display to the next display zone or switches the automatic display change off.

### Display (press longer)

Automatic display change.

*Display:* SCAN

### Program

This button is used for selecting the various programs:

- Press again > next program
- Press longer > program run-through

### Minus – / plus + buttons

These buttons are used for changing the figures in the various menus before beginning exercise, and for changing the resistance during exercise.

- continue "Plus"
- back "Minus"
- longer press > fast change
- "Plus" and "Minus" pressed **together:**
- resistance goes to **stage 1**
- programs go to **starting point**
- figure input goes to **off**

### RECOVERY

This button is used for starting the recovery-pulse function.

#### Note:

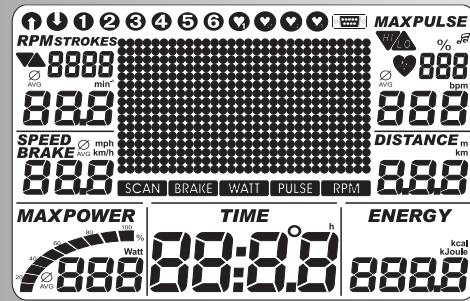
Other functions of the buttons are explained at different points in the instructions.

### Pulse measurement

The pulse is measured by means of the chest strap provided. See appropriate instructions.

## Display zone / Display

The display zone contains information on the various functions and the setting modes selected.



## Programs: count up / count down

The programs differ in the way they count: count up = forwards, count down = backwards.

## Programs

### Resistance over time or distance

Set profiles 1-6

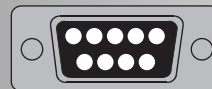
### Pulse-controlled programs: HRC1- HRC4

#### Target pulse rate(s) over time period

Four programs which control the resistance by one or more set pulse-rate values.

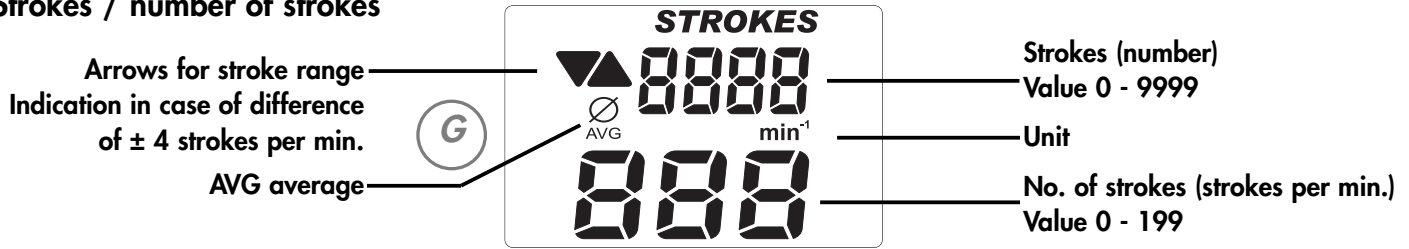
## Interface

When this symbol appears, a data connection with a computer is in effect.

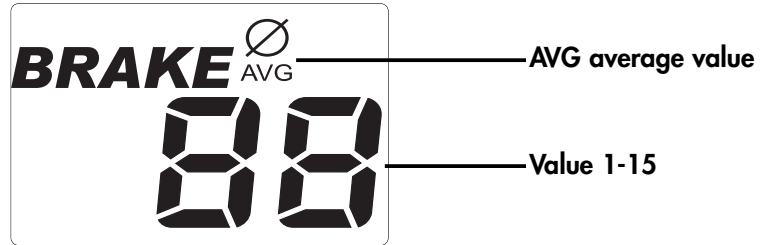


*Training and Operating Instructions*

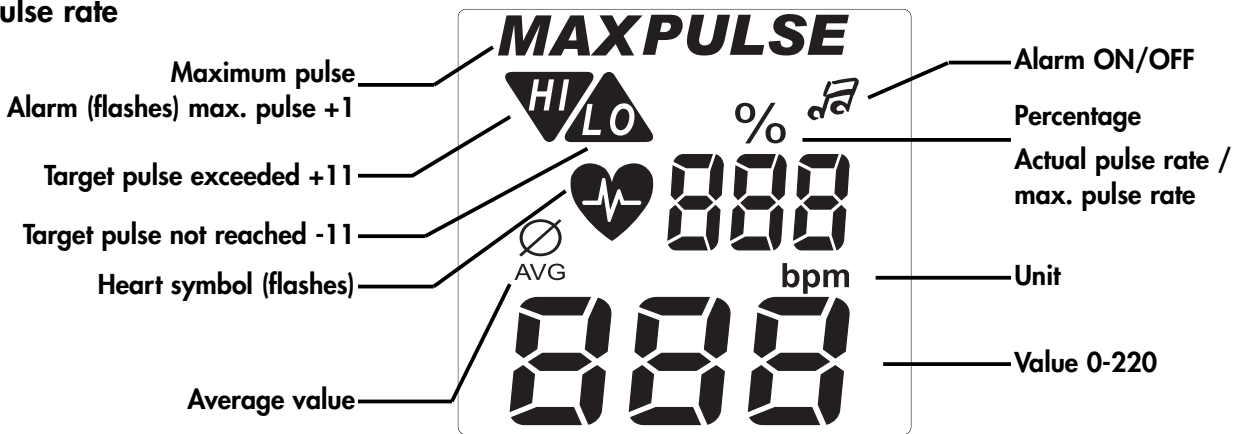
**Strokes / number of strokes**



**Brake stage**



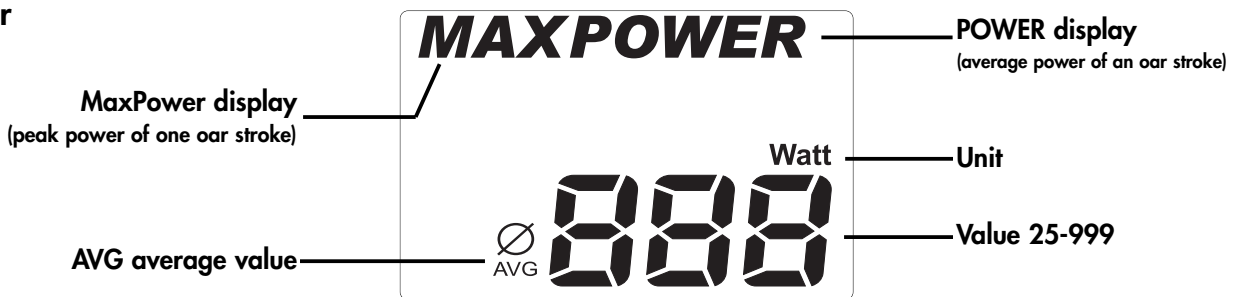
**Pulse rate**



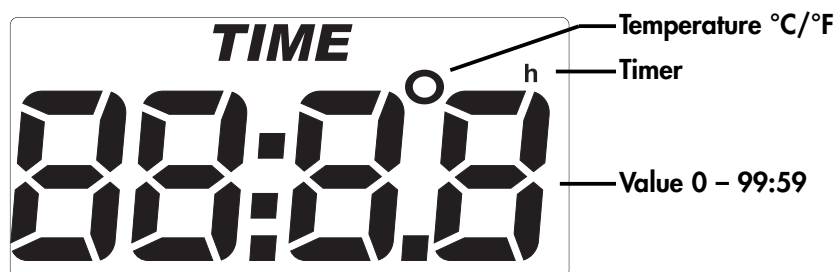
**Distance**



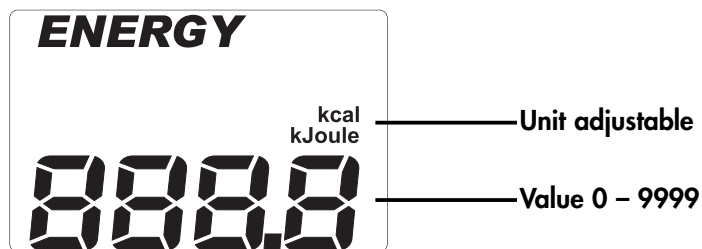
**Power**



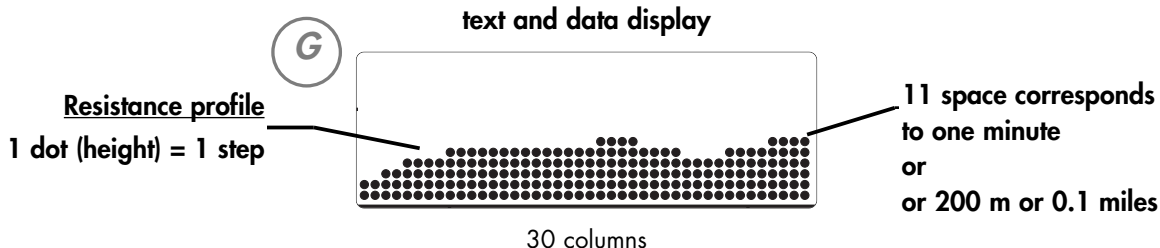
**Time**



## Energy consumption



## Dots



## Quick start (for introduction)

### Start of exercising:

without special adjustments

- Image shown after switch-on: display of total km and total exercising time
- After 3 sec.: display "Count up" – all figures show 0 except brake step and power
- Start of exercising

### Display

Strokes, strokes/min., brake stage, power, time, pulse rate (if pulse measurement activated), distance, energy.

Changing resistance during exercising:

- "Plus": brake stage increased by 1 step
- "Minus" brake stage reduced by 1 step

The brake stage and strokes/min. yield the power

### Note:

The oar strokes per min. are only displayed after approx. 5 sec.

### End of exercising session

- Average value (Ø):

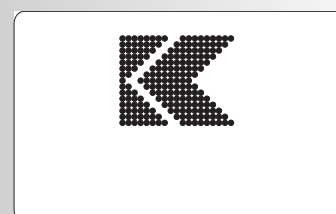
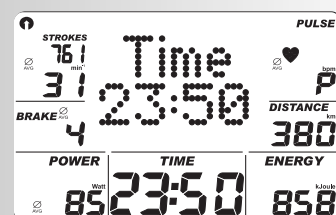
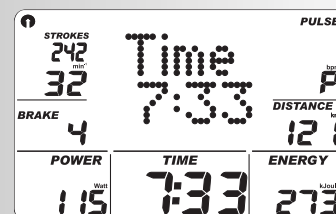
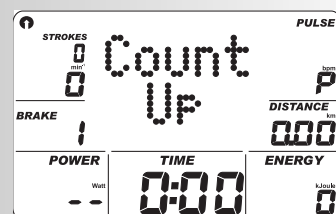
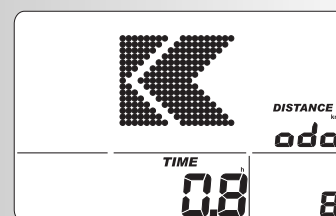
Display

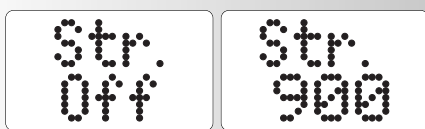
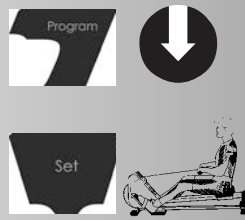
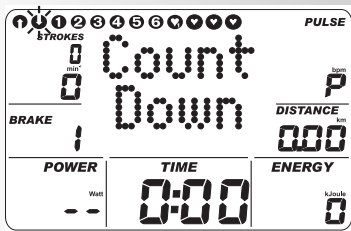
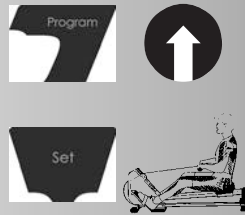
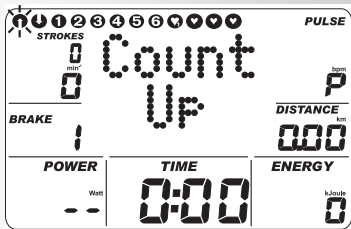
Strokes per min., brake stage, power and pulse rate (if pulse-rate measurement active)

- Total values  
Strokes, time, distance and energy.

### Slumber mode

The apparatus switches to slumber mode 4 minutes after end of exercising. Press any button. Display starts at "Count up" again.





## Exercising

The computer has 12 resident exercising programs. They all differ significantly from one another in the intensity and duration of the resistance required.

### 1. Exercising by resistance settings

#### a) Manual input of resistance setting

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

#### b) Resistance profile

- (PROGRAM) "1" – "6"

### 2. Exercising by pulse-rate settings

#### a) Manual input of pulse setting

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

#### b) Pulse profile

- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4"

### Exercising by resistance settings

#### a) Manual input of resistance setting

(PROGRAM) "Count Up"

- Press "PROGRAM" until: Display: "Count Up". At start of exercising, all figures count forwards.

or

- Press "SET": Setting zone
- "Plus" or "Minus": adjust resistance. At start of exercising, all figures count forwards.

(PROGRAM) "Count Down"

- Press "PROGRAM" until: Display: "Count Down". The program counts from set values backwards > 0. If no setting is made, exercising starts with program "Count up".

At start of program, there must be at least one setting in the setting zone.

- Press "SET": Setting zone

#### Setting zone

*Display:* Oar-stroke setting "Str"

#### Oar-stroke setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 900). Confirm with "SET"

*Display:* next menu Stroke-number setting "St./min"

#### Stroke-number setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 30). Confirm with "SET"

*Display:* next menu Signal output "Beep"

#### Signal output

"Beep off" – no acoustic stroke aid  
 "Beep 1x" – 1 signal for whole stroke  
 "Beep 2x" – 1 signal for 1/2 oar stroke

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 1x). Confirm with "SET"

*Display:* next menu Time setting "TIME"



### Time setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 45:00)  
Confirm with "SET"

**Display:** next menu Energy setting "Energy"

### Energy setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 1500)  
Confirm with "SET"

**Display:** next menu Distance setting "Dist."

### Distance setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 14,00)  
Confirm with "SET"

**Display:** next menu Power setting "Power"

### Power display

If "Power AVG" is selected, the average power is indicated. If "Power MAX" is selected, the peak power of an oar stroke is indicated.

- Make selection with "Plus" or "Minus"  
Confirm with "SET"

**Display:** next menu Age input "Age"

### Age setting

The age setting is used for calculating and monitoring the maximum pulse rate (symbol H1, acoustic alarm if activated).

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 34).  
Using the formula  $220 - \text{age}$ , a maximum pulse of 186 is calculated.  
Confirm with "SET"

**Display:** next menu Maximum pulse setting "Max"

### Maximum pulse input

- Enter values with "Minus".  
The maximum pulse rate can only be reduced.  
Confirm with "SET"

**Display:** next menu Target pulse selection "Fat 65%"

### Target pulse selection

- Make selection with "Plus" or "Minus"
- Fat combustion 65%, fitness 75%, manual 40-90%  
Confirm with "SET" (manual 40-90%)
- Make selection with "Plus" or "Minus"  
Confirm with "SET" (setting mode ended)

**Display:** Ready for exercise with all settings

### Or

Target-pulse input

The setting 40-200 is for fixing and monitoring the pulse rate during exercising in relation to age (Symbol HI, acoustic signal if activated, no maximum-pulse monitoring). For this, the maximum pulse setting must be at "Off".

- De-select maximum-pulse monitoring with "Plus" or "Minus"  
Display: "Max OFF"  
Confirm with "SET"

**Display:** next setting "Target pulse" (Pulse)

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 130)  
Confirm with "SET" (setting mode ended)

**Display:** Ready for exercise with all settings

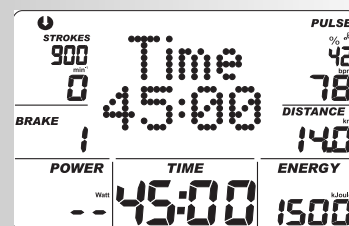
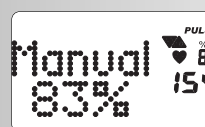
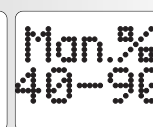
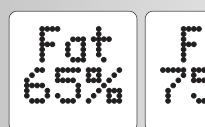
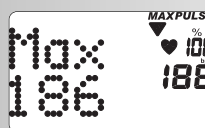
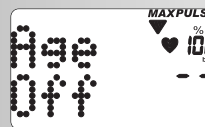
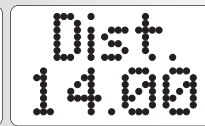
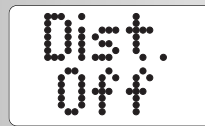
### Readiness for exercise

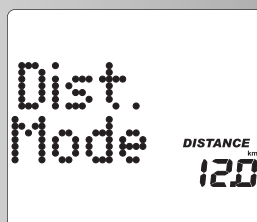
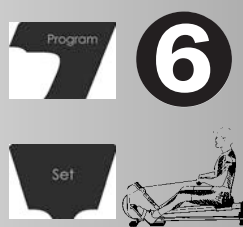
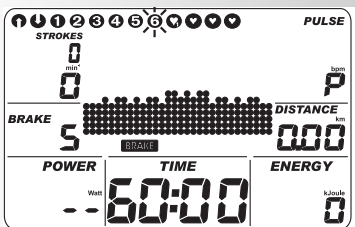
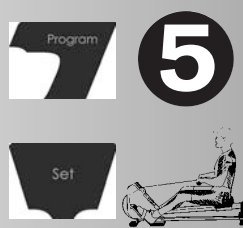
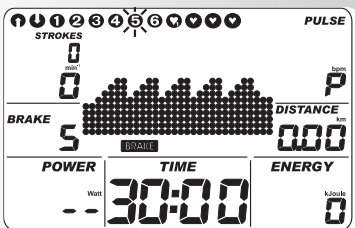
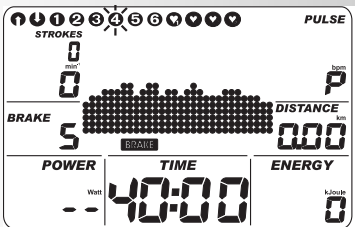
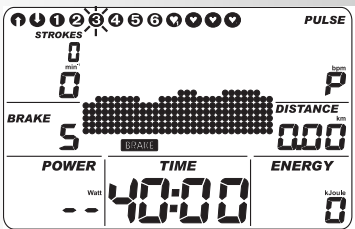
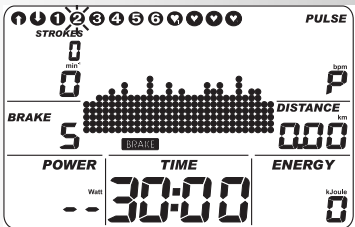
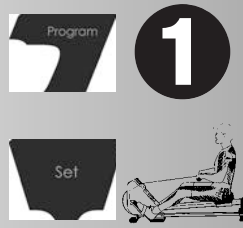
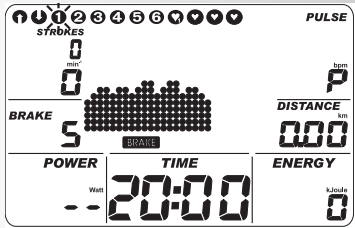
Resistance

- Adjust resistance with "Plus" or "Minus". Start of exercising by rowing. The strain set before exercising is stored in the memory.

### Note:

- The tables contain a summary of all the possible set-





tings in the programs. See page 31.

- All settings are cancelled with a "Reset". If "Store settings" is activated for certain settings (see p. 32), these settings remain stored and are used the next time Count up / Count down is run.

**b) Power profiles (PROGRAM) "1" – "6"**

All profiles are selected by pressing "PROGRAM"

e.G. **Display: "1"**

**Interval training 20;** Resistance stage 5-8, 20 min.  
Press "SET": setting zone.

- Press PROGRAM until: **Display: "2"**  
**Spurts;** Resistance stage 5-9, 30 min.  
Press "SET": setting zone.

- Press PROGRAM until: **Display: "3"**  
**Weight reduction;** Resistance stage 5-7, 40 min.  
Press "SET": setting zone.

- Press PROGRAM until: **Display: "4"**  
**Fitness;** Resistance stage 5-8, 40 min.  
Press "SET": setting zone.

- Press PROGRAM until: **Display: "5"**  
**Power program;** Resistance stage 5-9, 30 min.  
Press "SET": setting zone.

- Press PROGRAM until: **Display: "6"**  
**Interval 60;** Resistance stage 1-5, 60 min.  
Press "SET": setting zone.

**Note:**

With times over 30 min, the profile is compressed to 30 columns in the program views.

**Program setting Time / Distance**

In programs 1-6, it is possible to switch from time to distance mode in the setting zone.

- Set mode with "Minus" or "Plus".  
Confirm with "SET"

**Display:** Ready for exercising

The distance per column is 0.2 km (0.1 miles).

## 2. Exercising with pulse-rate settings

### Manual pulse settings

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC1
- Press "SET": Setting zone

Or

Start exercising. All values count upward. The resistance is increased automatically until the target pulse is reached (e.g. 130).

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC2
- Press "SET": Setting zone  
The entries and setting possibilities are similar to the program item "Count down"
- Start of exercising  
The resistance is increased automatically until the target pulse is reached (e.g. 130).

(PROGRAM) "HRC3" Travel game 30 min.

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC3
- Press "SET": Setting zone
- Start of exercising  
The resistance is increased automatically until different target pulse rates are reached.

(PROGRAM) "HRC4" Extensive interval training 40 min.

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC4
- Press "SET": Setting zone
- Start of exercising  
The resistance is increased automatically until different target pulse rates are reached.

**Note:**

### Initial resistance

In HRCR programs, an initial resistance can be set from stage 1-10 in the setting zone.

- Enter values (e.g. 10) with "Plus" or "Minus".  
The resistance is increased automatically from stage 10 until the target pulse rate is reached (e.g. 130).

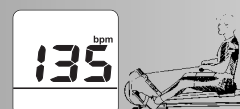
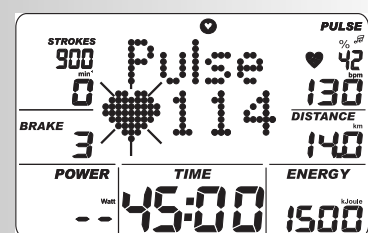
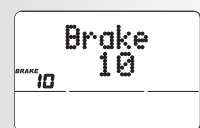
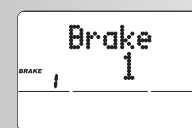
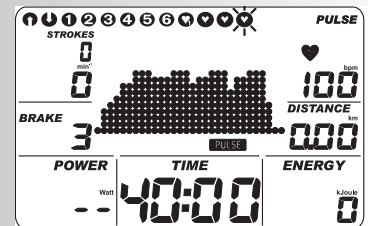
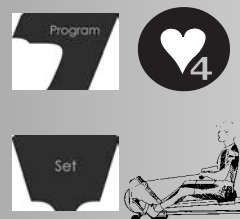
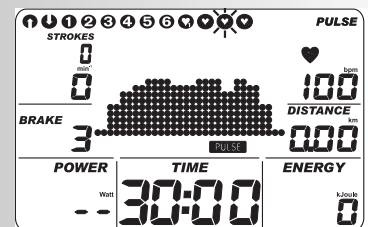
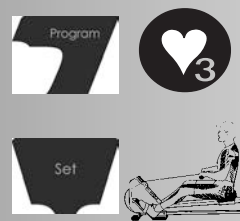
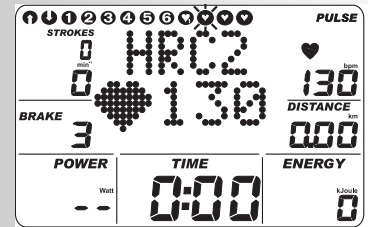
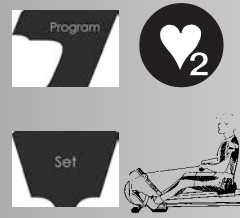
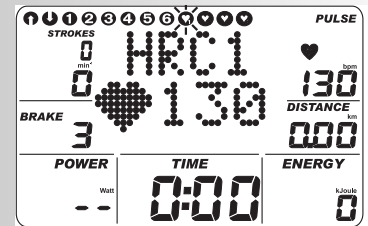
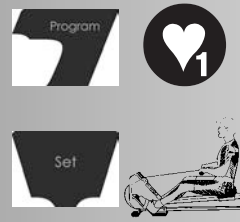
### Pulse rate

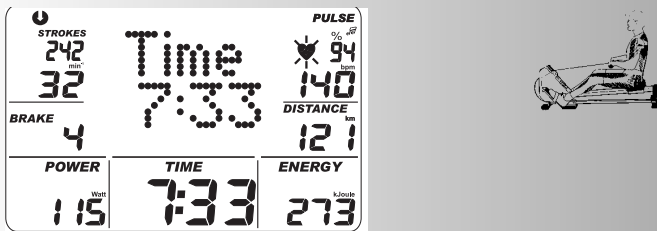
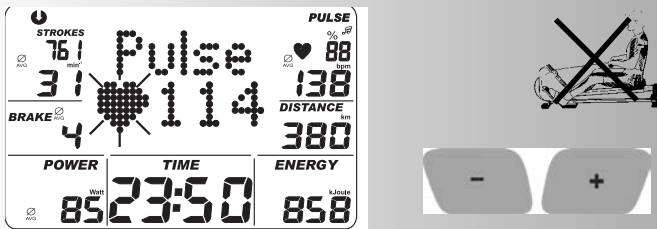
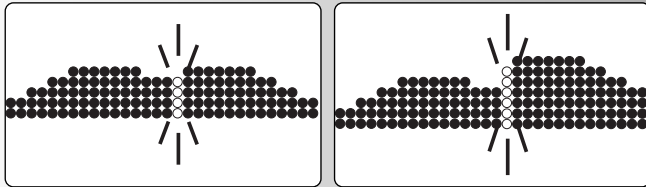
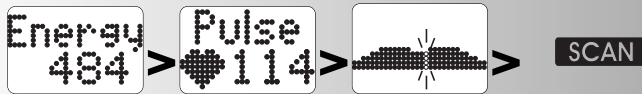
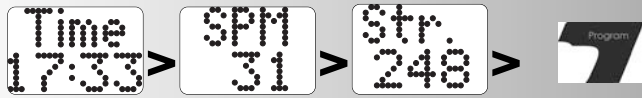
- Using "Plus" or "Minus" it is possible to change the pulse setting at this point and during exercising, e.g. from 130 to 135.  
Start exercising by rowing.

Possible settings: see table on page 13.

**Note:**

- In HRC programs, the resistance is adjusted for differences of +/- 6 heartbeats.





## Exercising functions

### scan function during training

Adjustment: manual

With "Display", the data in the dot display area switches in the following succession: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profile) / Time ...

Adjustment: automatic (SCAN)

Keep the button "DISPLAY" pressed until the symbol SCAN appears. The data displayed switches at 5-second intervals. The SCAN function is ended by pressing the "DISPLAY" button again, by the Recovery function or by an interruption in exercising.

### Adjustment of the resistance profile

If the resistance is changed while the program is running, the change takes effect to the right, starting with the flashing column. The columns to the left show the strain stages already covered and remain unchanged.

### Power display (POWER / MAXPOWER)

During exercising, the power display can be switched from the average value "POWER" to the peak value "MAXPOWER".

- Select with "SET".

#### Note:

The average power is always shown in the middle display.

### Interval or end of exercising session

If less than 10 strokes per minute are executed or the button "RECOVERY" is pressed, the electronics assume that exercising has been interrupted. The exercising data achieved up to that point are displayed. Strokes per min. brake stage, power and pulse (if pulse measurement is activated) are represented as average values by the symbol Ø.

Press "Plus" or "Minus" to switch to the current Display.

The exercising data are displayed for 4 minutes. Do not continue exercising or press any button during this time. The electronics switch to slumber mode.

### Resumption of exercising

If exercising is resumed within 4 minutes, counting upwards or downwards from the last value continues.

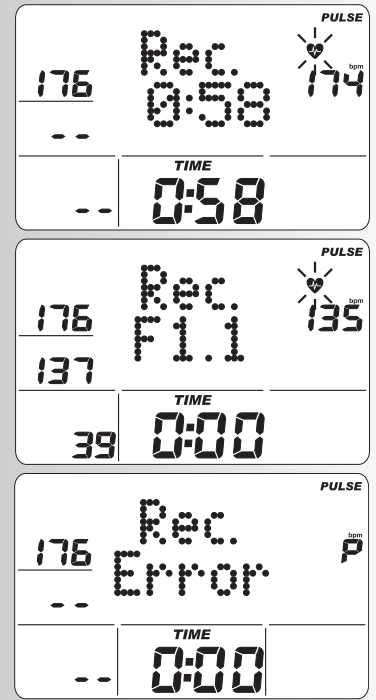
# RECOVERY function

## Recovery-pulse measurement

On conclusion of exercising, press "RECOVERY".  
The electronics measure your pulse rate for 60 sec. running downwards.

If you press "RECOVERY", the current pulse rate is stored under "STROKES". Under "BRAKE", the pulse rate is stored after 60 sec. The difference between the two figures is indicated under "POWER". These are used to calculate a fitness mark (e.g. F 1.1). The display finishes after 20 sec.

Pressing "RECOVERY" or "RESET" interrupts the function. If no pulse is detected at the beginning or end of the downward time count, an error signal appears.



## Inputs and Functions

Exercising	Stillstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Resistance	Resistance	✓	✓										
Profile	Profile			✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓
	Strokes		✓									✓	
	Strokes per min	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Time,energy,distance		✓									✓	
	Max. pulse	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	or												
	Fat combustion 65% or fitness 75% or manual 40-90%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	→ Target pulse 40-200	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Time / distance switchover			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

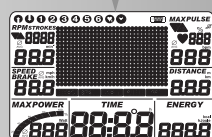
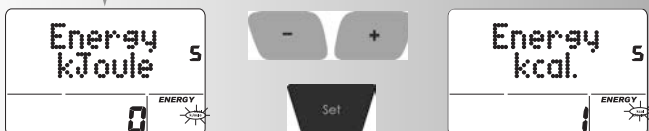
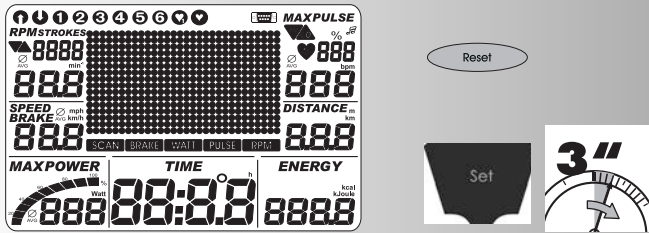
## Display of Pulse-Rate Incidents

Wert / Eingabe		%	Überschreitung			
			HI	LO	MAX	🎵
Max. Pulse	80-210	✓	+1		+1	+1
OFF						
Target pulse	Fat combustion 65% or fitness 75% or manual 40-90%	✓	+11	-11*		
Target pulse	40-200		+11	-11*		

If the set exercising pulse is not achieved (-11 strokes) the symbol "LO" appears.  
If the set exercising pulse is exceeded (+11 strokes) the symbol "HI" appears.  
If the maximum pulse is exceeded, the arrow "HI" flashes and the symbol "MAX" appears.  
If the individual settings for the "Alarm signal when maximum pulse exceeded" is active, additional acoustic signals are given.

\*Note: appears only when the target pulse rate 1x is achieved.

## Training and Operating Instructions



## Individual settings

Proceed according to the diagram opposite: Press "Reset"

**Display:** all segments

Now press "SET" and keep pressed: Menu: Individual Settings

**Display:** Reset +/-, Total km and exercising time.

### 1. Delete Total km and exercising time

Press "Plus" + "Minus" together.

**Function:** Cancel display: "Reset O.K."

Press "Set": display goes to next setting

**Display:** Store

**Or:**

Delete total km and exercising time and press "SET" only.

**Display:** Store

### 2. Storing settings

Press "Plus" or "Minus"

Settings for Time, Energy, Distance, Age, Target Pulse are stored permanently.

**Function:**

**ON = Storage after "Reset" also**

**Off = Storage up to next "Reset"**

Press "Set":

Goes to next setting.

**Display:** Metric or English

### 3. Display of unit in kilometres / miles

Press "Plus" or "Minus"

**Function:** Select display in kilometres or miles

Press "Set". Selected unit is accepted and display goes to next setting.

**Display:** Energy.

### 4. Display of energy consumption in kJoules / kcalories

Press "Plus" or "Minus"

**Function:** Selection of display for energy consumption.

Press "Set": Selected unit is accepted and display goes to next setting.

**Display:** Energy

### 5. Display of mechanical / human energy expended

Press "Plus" or "Minus"

**Function:** Selection of display of energy expended.

real.: The energy expended by the person exercising with 16.7% efficiency.

phys.: The energy converted by the apparatus, calculated purely physically.

Press "Set": Selected unit is accepted and display goes to next setting.

**Display:** Alarm

### 7. Alarm signal when maximum exceeded

Press "Plus" or "Minus"

**Function:** acoustic alarm ON/OFF.

Press "Set": Selected setting is accepted and "restart" of display.

## General notes

### Sounds emitted by the system

#### Switch on

After switching on, a brief acoustic signal is given during the segment test.

#### End of program

An acoustic signal is given at the end of a program (profile programs, countdown).

#### Maximum pulse exceeded

If the set maximum pulse is exceeded by one beat, two brief beeps are emitted every 5 seconds.

#### Error signal

In case of error, e.g. recovery not possible without pulse signal, 3 short beeps are emitted.

#### Automatic scan – switch function on and off

When the automatic scan function is activated and de-activated, a short beep is emitted.

### Recovery

During the function the flywheel mass is braked automatically. Further exercising is not advisable.

Calculation of fitness mark (F):

$$\text{Mark (F)} = 6.0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pulse during exercising,      P2 = recovery pulse  
F1.0 = very good,                      F6.0 = very poor

### Switchover time / distance

In programs 1-6, the profile per column in the settings can be switched from time mode (1 minute) to distance mode (200 metres or 0.1 miles).

### Profile display during exercising

At the start the first column flashes. During the sequence it moves further to the right.

With profiles over 30 minutes up to the centre (column 15). The profile then shifts from right to left. If the end of the profile appears in the last column (column 30) the flashing column moves further to the right until the end of the program is reached.

### R.p.m.(speed)-related operation

(constant braking moment)

The electromagnetic eddy-current brake sets a constant braking moment.

### Average-value calculation

The calculation of the average takes place for each exercising session.

### Note on pulse measurement

The pulse calculation starts when the heart symbol in the display flashes in time with your own pulse.

#### With chest strap

Refer to the appropriate instructions.

#### Malfunction of training computer

Press the SET button and keep pressed for some seconds.

#### Note on interface

For interface possibilities, refer to our website [www.kettler.net](http://www.kettler.net).

## Glossary

### Age

Input quantity for calculating the maximum pulse.

### Control system

The electronics control the resistance or the pulse according to manually input or pre-set values.

### Dot display area

Display area with 30 x 16 dots for indicating power profiles, text and values.

### Energy (real.)

Calculates the energy expended by the body with an efficiency of 16,7% to provide the mechanical power. The remaining 83.3% is converted by the body into heat.

### Fat-combustion pulse

Calculated value of: 65% MaxPulse

### Fitness pulse

Calculated value of: 75% MaxPulse

### Glossary

A collection of attempted explanations

### HI symbol

If "HI" appears, a target pulse is 11 beats too high. If HI flashes, the Max-Pulse is exceeded.

### Interface

9-pole SUB-D socket (RS232/serial) for exchange of data with a computer.

### LO symbol

If "LO" appears, a target pulse is 11 beats too low.

### Manual

Calculated value of 40-90% MaxPulse

### MaxPulse

Calculated value of 220 minus age

### Menu

Screen in which values can be input or selected.

### Power

Current value of mechanical (brake) power in Watts which the apparatus converts to heat.

### Profile

The changes in resistance over time or distance as shown in the dot display.

### Programs

Exercising possibilities requiring resistances or target pulses to be defined manually or automatically.

### Pulse rate

Recording of number of heartbeats per minute

### R.p.m.-related operation

The power indicated does not change until the number of strokes per minute or the brake stage is changed. When the number of strokes changes, the current power is calculated from the (constant) braking moment (brake stage) and the number of strokes, and displayed. During exercise, the brake stage can be increased or decreased by pressing the "+" or "-" button. Following this, the braking moment is kept constant and the power indication recalculated as described above when the number of strokes changes.

### Recovery

Pulse measurement during the recovery phase after exercising. From the pulse rate at the beginning and end of a minute, the dif-

## Training and Operating Instructions

ference is determined and a fitness mark awarded. With constant exercising, the improvement of this mark is a measure of improving fitness.

### Reset

Cancellation of display content and re-initialisation of the display.

### Target pulse

Pulse rate to be achieved which is set manually or by the program.

### Unit

Display unit for km/h or mph, kjoules or kcal, hours (h) and power (Watts)

## Exercising with the KETTLER COACH

The KETTLER COACH rowing machine provides all of the advantages of "real life" rowing without the trouble or expense of "taking to the water". Rowing is a sport that improves not only the performance of the cardio-vascular system, but also improves stamina and endurance. The following points should be observed before commencing a course of training:

### Important

Before commencing a course of training, have your family doctor check that you are fit enough to exercise with the COACH. The result of the medical check-up should be used as a basis for planning the exercise programme. **The following directions are only to be recommended to healthy persons.**

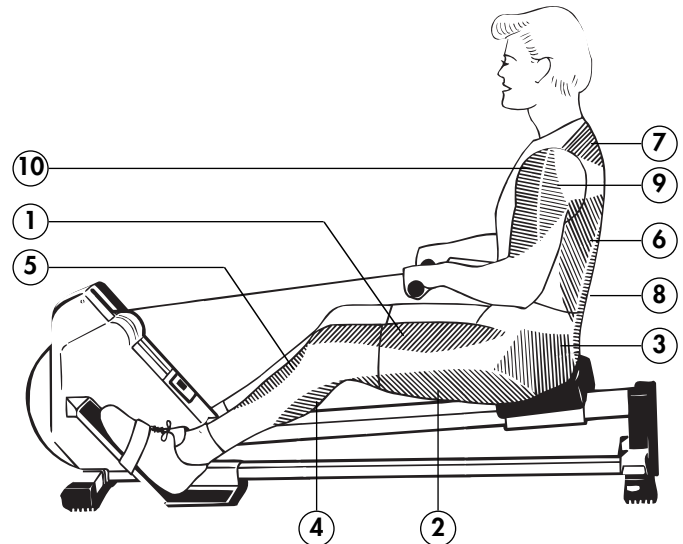
### The advantages of rowing

As mentioned above, rowing is an excellent way to increase the efficiency of the cardio-vascular system. It also improves the ability to absorb oxygen. In addition, rowing is also suitable for "burning off" fat by calling up the fat reserves (in the form of fatty acids) to be transformed into energy.

Another important advantage of rowing lies in the strengthening of all of the body's important muscle groups, whereby the strengthening of the back and shoulder muscles can be considered especially beneficial from the orthopaedic point of view. The strengthening of the back muscles can help prevent such orthopaedic problems as are encountered all too often nowadays. Exercising with the KETTLER COACH is therefore a comprehensive way to exercise. It improves endurance and strength while at the same time not putting the joints under stress.

### Which muscles are called on

The movements in the rowing exercise call on all of the body's muscle groups. Although some are concentrated upon more than others. These groups are shown in the lower illustration.



As can be seen in the illustration, rowing activates the upper and lower body to the same extent. In the legs, rowing exercises the extensors (1), the flexors (2) and the shin and calf muscles (5, 4). The movement of the hips also calls on the seat (gluteus) muscles (3).

In the torso region, rowing calls primarily upon the latissimus (6) and the erectors (8), but also on the trapezius (7), the deltoid (9) and the arm extensor muscles (10).

The KETTLER COACH can also be used for other special exercises to concentrate on further muscles groups. These are described in one of the following sections.

### Planning and controlling your rowing

The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an



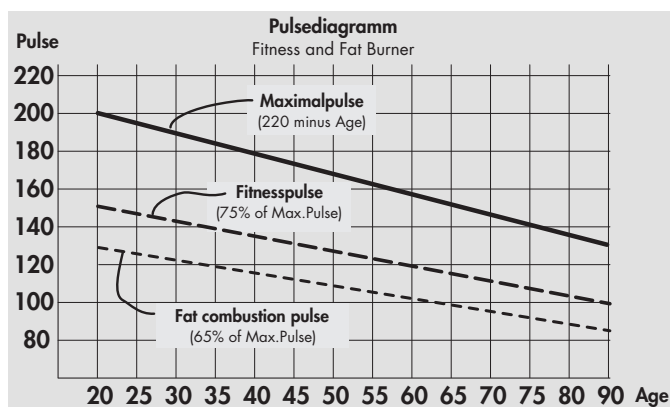
endurance test to determine your physical performance. The results of the test should be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you should avoid excessive exercising stresses at all costs. The following principle should be followed in your planning; endurance training can be controlled as much by the extent of effort as by the level of effort and the intensity.

### Exercise intensity

The effort intensity when rowing can be determined by checking the pulse. The intensity of the rowing exercises can be varied on the one hand by altering the number of strokes per minute, and on the other by altering the resistance of the tension device. The intensity increases both when the stroke rate is increased, and when the resistance in the tension device is increased.

Beginners should therefore avoid exercising at high stroke rates or at high resistance levels. The optimum stroke rate and level of resistance should be determined using **the recommended pulse rate** (see Pulse diagram), which should be checked three times during each session. Before starting, check the resting pulse, about 10 minutes into the session check the effort pulse (which should be in the region of the recommended level), and after finishing exercising, check the recovery pulse.

Regular exercising will soon show a reduction in both the rest and the effort pulse rates. This can be taken as a sign for the positive effects of the endurance training. The heart is beating more slowly and more time is available for the heart to take in blood and for the blood to circulate through the heart's own muscles.



### Extent of exercise

By extent of exercise, we refer to the length of the exercise sessions and their frequency per week. Experts consider the following extent of exercise to be especially effective:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2-3 times a week	20-30 minutes
1-2 times a week	30-60 minutes

Exercise sessions of 20-30minutes/30-60 minutes are not suitable for the beginner. The beginner should increase his/her extent of exercising only gradually, with the first blocks being kept relatively short. Block exercising can be looked upon as a good variation at the beginning.

A typical beginner's programme for the first 4 weeks could be something like the following:

Sessions per week	Length of exercise blocks
<b>1st/2nd week</b>	
3x per week	3 minutes rowing
	1 minute break
	3 minutes rowing
	1 minute break
<b>3.-4. Woche</b>	
4x per week	5 minutes rowing
	1 minute break
	5 minutes rowing

Following these 4 weeks of beginner's exercising, the blocks can be extended to 10 minutes of continuous rowing without a break. If 3 weekly sessions of 20-30 minutes are preferred (at later stages), a free day should be planned between each two days with exercise.

### Accompanying gymnastic exercises

Gymnastic exercises are an ideal complement to rowing. Always do warming-up exercises before starting rowing. Activate the circulation with a few minutes of easy rowing (10-15 strokes per minute). Stretching exercises should then be carried out before the real rowing exercise is started. Easy rowing should also be done at the end of the session, with further stretching exercises during the cooling-down period.

## Training and Operating Instructions

### Instructions for exercising with the KETTLER

#### COACH

Besides rowing, the COACH is also suitable for exercises designed to increase general fitness, but with special emphasis on muscle-building. In order to achieve maximum benefit from the COACH, the following points should be noted:

1. beginners should avoid exercising with high resistances;
2. use only resistances which do not cause strained breathing;
3. carry out all movements smoothly and regularly - not in sudden jerks;
4. do not exercise with the back curved upwards or with rounded shoulders;
5. always remember, that muscles and strength increase relatively quickly, i.e. at a pace which tendons, ligaments and joints cannot always follow.

In brief: Increase resistance only gradually in the course of regular training.

#### Some methods of exercising

For general fitness, a method of exercising which emphasizes both strength and stamina is recommended. This means that exercises at low resistance levels (approx. 40-50% of personal maximum strength"\*) should be repeated 15-20 times.

(\*Here, the term "maximum strength"\*) means the maximum strength which a person has to concentrate in order to raise a heavy weight once.

#### Example of a training schedule

Exercise	1.-2. Week		3.-4. Week		5.-6. Week	
	Repeat	S*	Repeat	S*	Repeat	
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S.\* = Serie

Always warm up before exercising. Rest for approx. 60seconds after each series of repeats, and use these intervals for loosening and stretching exercises.

Exercise 2-3 times per week with your COACH and make use of every opportunity for alternative forms of exercise such as walking, cycling, swimming etc. You will then find that regular exercising increases your physical fitness and your general sense of wellbeing.

More training advices: see page 218.

#### 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 and guarded against. Moreover, the machine is intended only for the use of 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.

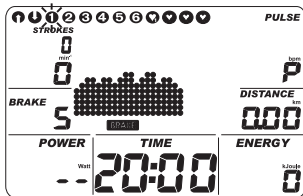
The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use 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, we recommend checking all parts of the Machine (especially screws, nuts and bolts) 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.

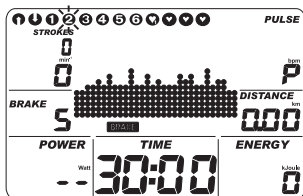
The computer of the KETTLER-COACH has 6 pre-set performance profiles and 2 pulse-directed programs. These can be called off via the program button. Programs vary distinctly concerning load intensity and time.

The 6 performance profiles have been conceived for "interval training 20 mins", "sprints 30 mins", "weight reduction 40 mins", "fitness 40 mins", "power program 30 mins" and "interval training 60 mins". The two pulse-directed programs are "extensive interval training 40 mins" and "excursion game 30 mins". The following descriptions will help you choose the program best suited to your fitness. Basically all profiles can be adjusted vertically regarding intensity (resistance setting or pulse frequency), i.e. the intensity can be increased or decreased individually.



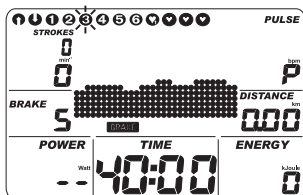
### P1 "Interval training 20 mins"

Intensive training for fit persons (or reduce starting resistance) medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx. 80 – 90 % of the maximum heart rate, duration 20 mins



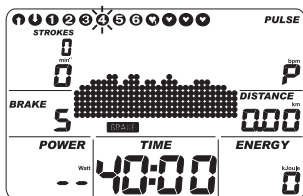
### P2 "Sprints 30 mins"

For fit persons alternating from high and heavy stroke frequencies in the peaks to easy rowing, duration 30 mins



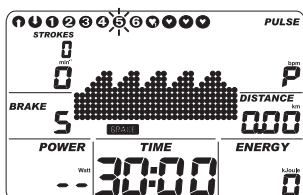
### P3 "Weight reduction 40 mins"

medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx 60 – 75 % of the maximum heart rate, duration 40 mins



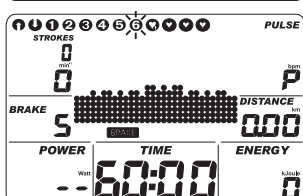
### P4 "Fitness 40 mins"

medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx 75 – 85 % of the maximum heart rate for unfit persons or 80 – 90 % of the maximum heart rate for fit persons, duration 40 mins



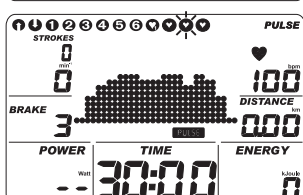
### P5 "Power program 30 mins"

for fit persons (or reduce starting resistance) high stroke frequency (approx. 27 – 35 / min), approx. 85 – 95 % of the maximum heart rate, duration 30 mins



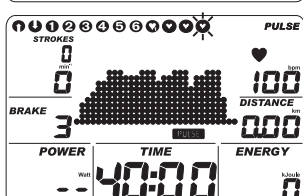
### P6 "Interval training 60 mins"

medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx. 70 – 85 % of the maximum heart rate, duration 60 mins



### HRC 3 "excursion game 30 mins", pulse-directed

medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), 65 % (in the interval) – 85 % of the maximum heart rate



### HRC 4 "Extensive interval training 40 mins",

pulse-directed medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), 75 – 82 % of the maximum heart rate

## D | Bewegungsfehler, die zu vermeiden sind:

- Rundrücken während der einzelnen Bewegungsphasen
- Vollkommene Streckung der Arme. Dies kann zu Beschwerden im Ellenbogengelenk führen.
- Vollkommene Streckung der Beine. Dies kann Beschwerden im Kniegelenk provozieren.

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, sollten Sie den Bewegungsablauf des Ruderns üben. Den Bewegungsablauf erlernen Sie optimal bei geringstem Widerstand und kleiner Schlagzahl. Erst wenn die Ruderbewegung perfekt beherrscht wird, ist das reguläre Training aufzunehmen.

## GB | Mistakes to be avoided

- Rounded back during the individual phases of movement.
- Do not straighten the arms fully - this can lead to elbow trouble.
- Do not straighten the legs fully - this can lead to knee trouble.

Practice the rowing movement before starting rowing. The correct movement can best be learned at low resistance and low strokes per minute. Regular exercising should only be started when the rowing movement has been mastered.

## F | Ce qu'il ne faut pas faire

- arrondir le dos pendant les phases de mouvements
- tendre complètement les bras, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des bras
- tendre complètement les jambes, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des genoux

Avant de commencer l'entraînement, simuler le déroulement des mouvements de canotage. On apprend le mieux les mouvements si la résistance est faible et le nombre de coups de rame, réduit. Ce n'est que lorsqu'on maîtrise parfaitement les mouvements que l'on peut commencer l'entraînement proprement dit.

## NL | Vermijd de volgende fouten:

- Rondduwen tijdens de afzonderlijke bewegingsfasen
- strek uw armen nooit helemaal, u zou hierdoor last van uw ellebooggewrichten kunnen krijgen.
- strek uw benen nooit helemaal om last van uw kniegewrichten te voorkomen.

Vóór u met de werkelijke training begint, dient u de roeibeweging te oefenen, bij voorkeur met de kleinste weerstand en het kleinste aantal slagen. Pas als u de roeibeweging onder de knie heeft, kunt u met de normale training beginnen.

## E | Errores de movimiento que se deben evitar:

- Espalda curvada durante las diferentes fases de movimiento
- Estiramiento completo de los brazos. Esto puede causar molestias en las articulaciones de los codos.
- Estiramiento completo de las piernas. Esto puede causar molestias en las articulaciones de las rodillas.

Antes de empezar de lleno con el entrenamiento de remo, debería practicar la secuencia de movimientos. La mejor manera de aprender la secuencia es con la menor resistencia y una pequeña cantidad de golpes de remo. El entrenamiento propiamente dicho se comienza cuando se domine perfectamente los movimientos de remo.

## I | Gli errori del movimento da evitare:

- Schiena curva durante le singole fasi del movimento
- Braccia completamente distese. Ciò è causa di disturbi nell'articolazione del gomito.
- Gambe completamente distese. Ciò potrebbe provocare disturbi nell'articolazione del ginocchio.

Prima di iniziare con il training vero e proprio è consigliabile esercitarsi con la sequenza del movimento dell'apparecchio. Tale sequenza la si può apprendere al meglio impostando al minimo la resistenza e il numero dei battiti. Iniziate l'attività solo quando sarete veramente padroni della sequenza del movimento.

## PL | Błędy, których należy unikać

- zaokrąglonych pleców podczas poszczególnych faz
- całkowitego wyprostowania ramion. To może prowadzić do dolegliwości w stawie łokciowym.
- całkowitego wyprostowania nóg. To może wywołać bóle w stawie kolanowym.

Zanim rozpocznij Państwo właściwy trening, powinni Państwo przećwiczyć przebieg ruchów wiosłami. Naucz się Państwo tego najlepiej przy małej sile oporu i małej ilości uderzeń. Dopiero wtedy gdy ruch wiosłami jest perfekcyjnie opanowany, można zacząć trening.

## CZ | Pohybové chyby, kterým je třeba se vyhnout:

- Kulatá záda během jednotlivých fází pohybu.
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou. Toto může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

Než započnete s vlastním tréninkem, měli byste se naučit správný sled pohybů při veslování. Sled pohybů se nejlépe naučíte při co nejmenší zátěži a malém počtu záběrů. Teprve když perfektně ovládáte pohyby vesel, je možné se uchýlit k regulárnímu tréninku.

## P | Evite os seguintes erros quando rema:

- Curvar as costas em todas as fases do movimento.
- Esticar os braços completamente. Isto pode afectar as articulações dos cotovelos.
- Esticar as pernas completamente. Isto pode afectar as articulações do joelho.

Antes de iniciar o treino propriamente dito, deve treinar o movimento do remo. Aprenderá a executar o movimento da melhor maneira com a resistência mínima e um reduzido número de remadas. Apenas quando dominar perfeitamente o movimento realizado ao remar é que poderá iniciar o treino normal.

## DK | Fejl, som du bør undgå:

- Rund ryg under de individuelle bevægelsesfaser.
- Stræk ikke armene helt ud. Det kan give albueproblemer.
- Stræk ikke benene helt ud. Det kan give knæproblemer.

Inden du starter på den egentlige træning, bør du øve dig i robevægelse. Bevægelserne lærer du bedst ved laveste modstand og det mindste antal årtag pr. minut. Først når du kan udføre robevægelserne perfekt, kan du starte på den regulære træning.

## RUS | Неправильные движения, которых необходимо избегать:

- Выгибание спины во время отдельных движений
- Полностью вытянутые руки. Это может привести к осложнениям в локтевом суставе.
- Полностью вытянутые ноги. Это может привести к осложнениям в коленном суставе.

Перед началом тренировок необходимо изучить процесс движения весел. Оптимальным для изучения процесса движения является самое низкое сопротивление и невысокое число гребков. Как только Вы овладеете техникой движения весел, можно приступать к регулярным тренировкам.

## SLO | Napake v gibanju, ki se jim jih morate izogniti:

- Zaobljen hrbet med posameznimi fazami gibanja
- Popolna iztegnitev rok. To lahko vodi do težav v komolčnem sklepu.
- Popolna iztegnitev nog. To lahko povzroči težave v kolenskem sklepu.

Preden boste začeli s pravo vadbo, morate vaditi zaporedje gibov pri veslanju. Zaporedja gibov se boste optimalno naučili pri najmanjšem uporu in malem številu zavesljajev. Šele, ko brezhibno obvladate gibanje pri veslanju, lahko začnete z redno vadbo.



#### D | 1. Phase Zum Ablauf der Ruderbewegung

In der Ausgangsposition wird der Sitz in die vordere Position gebracht, indem man Hüft- und Kniegelenke beugt. Die Hände fassen den Griff von oben. Die Arme sind leicht gebeugt. Sitzen Sie mit geradem Rücken, leicht vorgeneigt. Bei chronischen Beschwerden im Kniegelenk sollten Sie das Kniegelenk nicht unter 90° anwinkeln.

#### GB | 1st phase The rowing movements

To start, the seat is pushed into the forward position by bending the hip and knee joints. The handle is gripped from above. The arms are bent slightly. Sit with the back straight but inclined slightly forward. Should you suffer from any knee complaints, do not bend the knees at an angle of less than 90°.

#### F | 1re phase Déroulement des mouvements du rameur

En position initiale, le siège se trouve dans sa position la plus avancée, en fléchissant les articulations des hanches et des genoux. Les mains empoignent les poignées par le haut, les bras légèrement fléchis. Asseyez-vous le dos droit, légèrement incliné vers l'avant. En cas de douleurs dans les genoux, ne pas les fléchir à moins de 90°.

#### NL | Fase 1 - Uitvoering van de roeibeweging

Als uitgangspositie wordt de zitting in de voorste positie gebracht, terwijl men de heup- en kniegewrichten buigt. Met de handen bovenhands de handgrepen vastpakken. De armenet rechte rug zitten, iets naar voren gebogen. Bij chronische klachten van de kniegewrichten mogen deze niet onder een hoek van 90 graden worden gebogen.

#### E | 1ª Fase de desarrollo del movimiento de remo

En la posición inicial se lleva el asiento a la posición delantera, flexionando las articulaciones de cadera y rodillas. Las manos cogen la empuñadura desde arriba. Los brazos están ligeramente flexionados. Siéntese con la espalda recta, ligeramente inclinado hacia delante. En caso de dolencias crónicas en las articulaciones de rodillas, no debería flexionar la articulación de rodilla por debajo de 90°.

#### I | 1 ma. Fase dello svolgimento del movimento di remata

Nella posizione di partenza il sedile viene portato nella posizione anteriore, piegando le articolazioni del ginocchio e dell'anca. La mani devono afferrare il manico dal di sopra. Le braccia sono leggermente piegate. Sedetevi tenendo la schiena in posizione diritta e leggermente avanzata. In caso di disturbi cronici, le articolazioni del ginocchio non devono essere piegate sotto i 90°.

#### PL | 1. faza O przebiegu ruchu wiosłami

W pozycji wyjściowej siedzenie przesuwane jest do przodu poprzez zginanie stawu kolanowego i biodrowego. Ręce trzymają uchwyt od góry. Ramiona są lekko zgięte. Proszę siedzieć z wyprostowanymi plecami, lekko pochylonymi do przodu. W przypadku chronicznych doległości w stawie kolanowym nie należy podginać kolan poniżej 90°.

#### CZ | 1. Fáze k průběhu veslovacího pohybu

Ve výchozí poloze se sedadlo umístí do přední polohy tím, že se pokrčí kyčelní a kolenní klouby. Rukama uchopíte držadlo seshora. Paže jsou lehce pokrčeny. Sedíte s rovnými zády, lehce předkloněni. U chronických potíží v oblasti kolenního kloubu byste neměli kolenní kloub ohýbat do úhlu většího, než 90°.

#### P | 1. fase Iniciar o movimento realizado ao remar

Na posição de saída, o assento é deslocado para a frente, flexionando-se os joelhos e a anca. Segure na pega por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados. Sente-se com as costas direitas e incline o corpo ligeiramente para a frente. Em caso de dores crónicas nas articulações dos joelhos, não os dobre a menos de 90°.

#### DK | 1. fase Robevægelse

Fra udgangsstillingen skubbes sædet fremad ved at bøje hofte- og knæled. Tag fat i håndtagene med overhåndsgreb. Armene skal være svagt bøjed. Sæt dig med ret ryg, let foroverbøjet. Ved kroniske knæproblemer bør knæet ikke bøjes, så vinklen er mindre end 90°.

#### RUS | 1-ая фаза гребного движения

В положении сидя переместите сиденье в переднюю позицию, согнув бедренные и коленные суставы. Руки держат ручку сверху. Руки и слегка согнуты. Сидите прямо, слегка наклонившись вперед. При хронических заболеваниях в коленных суставах не сгибайте сустав под углом менее 90°.

#### SLO | 1. faza za začetek gibanja med zavesljajem

V izhodiščnem položaju se sedež premakne v sprednji položaj tako, da upognete kolčne in kolenske sklepe. Roke primejo ročaj od zgoraj. Roke so rahlo skrčene. Sedite z vzravnanim hrbtom, rahlo sklonjeni naprej. Pri kroničnih težavah v kolenskem sklepu priporočamo, da ga ne upognete pod 90°.



#### D | 2. Phase

Der Trainierende beginnt in dieser Phase mit der Streckung der Beine. Der Griff wird weiterhin mit leicht gebeugten Armen gehalten. Auf einen geraden Rücken achten.

#### GB | 2nd phase

This phase begins by stretching the legs. The handle is still gripped with the arms slightly bent. Ensure that your back is still straight.

#### F | 2e phase

Commencer cette phase par l'extension des jambes. Continuer à tenir les poignées, les bras légèrement fléchis. Garder le dos bien droit.

#### NL | Fase 2

U begint deze fase met het strekken van de benen. Voorts wordt de handgreep vastgehouden terwijl de armen licht gebogen zijn. Let erop dat de rug gestrekt is.

#### E | 2ª Fase

En esta fase se comienza estirando las piernas. La empuñadura se sigue sosteniendo con los brazos ligeramente flexionados. Observar que la espalda esté recta.

#### I | 2 da. fase

In questa fase le gambe devono essere tese. Il manico deve essere afferrato tenendo le braccia leggermente piegate. La schiena deve essere in una posizione diritta.

#### PL | 2. faza

Trenujący zaczyna w tej fazie prostowanie nóg. Lekko ugięte ramiona trzymają uchwyt. Proszę pamiętać o wyprostowanych plecach.

#### CZ | 2. Fáze

Trénující začíná v této fázi s propínáním nohou. Držadlo dále držte lehce pokrčenými pažemi. Dbejte na rovná záda.

#### P | 2. fase

O utilizador inicia esta fase esticando as pernas. Deve continuar a segurar a pega com os braços ligeiramente dobrados. Mantenha as costas direitas.

#### DK | 2. fase

I denne fase starter man med at strække benene. Bliv ved med at holde i håndtagene med let bøjede arme. Husk at holde ryggen ret.

#### RUS | 2-ая фаза

Начинайте с выпрямления ног. Удерживайте ручку также слегка согнутыми руками. Следите, чтобы спина была прямая.

#### SLO | 2. faza

Tisti, ki vadi, mora začeto to fazo z iztegnitvijo nog. Ročaj še naprej držite z rahlo upognjenimi rokami. Pazite na vzravnani hrbet.



#### D | 3. Phase

Wenn die Beine nahezu gestreckt sind, sollten Sie den Griff zum Körper ziehen. Den Oberkörper leicht rückwärts neigen. Die Beine auch zum Ende der Bewegungsphase leicht gebeugt lassen.

#### GB | 3rd phase

When the legs are almost stretched to their full extent, pull the handle towards your body. Lean backwards slightly. At the end of the movement, the knees should still be slightly bent.

#### F | 3e phase

Quand les jambes sont pratiquement étendues, tirer les poignées vers le corps. Incliner légèrement le tronc vers l'arrière. A la fin de la phase, laisser les jambes légèrement fléchies.

#### NL | Fase 3

Terwijl de benen bijna gestrekt zijn trekt U de greep naar U toe. Het bovenlichaam licht naar achteren buigen. De benen ook aan het einde van de beweging licht gebogen houden.

#### E | 3ª Fase

Cuando las piernas estén casi estiradas, tire la empuñadura hacia el cuerpo. Incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás. Dejar las piernas ligeramente flexionadas también hacia el final de la fase de movimiento.

#### I | 3 za. fase

Se le gambe sono tese, tirate il manico verso il corpo. Inclinate leggermente verso l'indietro il busto. Lasciate piegate le gambe anche durante la fase di movimento.

#### PL | 3. faza

Gdy nogi są już prawie wyprostowane, powinni Państwo pociągnąć uchwyt do siebie. Górne partie ciała są odchylone lekko do tyłu. Na koniec fazy pozostawić nogi również lekko zgięte.

#### CZ | 3. Fáze

Pokud jsou nohy téměř proplnuty, měli byste za držadlo zabrat směrem k tělu. Horní část těla nakloňte lehce dozadu. Nohy nechejte i na konci pohybové fáze lehce pokrčené.

#### P | 3. fase

Quando as pernas estiverem praticamente esticadas, puxe a pega em direcção ao corpo. Incline o tronco ligeiramente para trás. No final desta fase, flexione também as pernas ligeiramente.

#### DK | 3. fase

Når benene er næsten helt udstrakte, skal du trække grebet ind mod kroppen. Overkroppen skal være en smule tilbage lænet. I slutningen af bevægelsen, skal benene stadigvæk være let bøjedede.

#### RUS | 3-ая фаза

Когда ноги почти выпрямлены, потяните ручку на себя. Слегка наклоните верхнюю часть туловища назад. До конца фазы ноги остаются слегка согнутыми.

#### SLO | 3. faza

Ko so noge skoraj zravnanane, morate ročaj povleči k telesu. Zgornji del telesa rahlo nagnite nazaj. Noge pustite tudi po koncu faze gibanja rahlo upognjene.



#### D | 4. Phase

Führen Sie den Griff nach vorne. Sobald sich der Griff etwa auf Höhe der Knie befindet, ziehen Sie die Beine an und begeben sich in die Ausgangsposition.

#### GB | 4th phase

Push the handle forward. As soon as the handle is approximate at knee level, bend the knees once again and return to the starting position.

#### F | 4e phase

Pousser les poignées vers l'avant. Dès que les poignées arrivent à hauteur des genoux, fléchir les jambes et revenir dans la position initiale.

#### NL | Fase 4

Beweeg de greep naar voren. Zodra de greep zich op kniehoogte bevindt trekt U de benen in en komt U terug in de uitgangspositie.

#### E | 4ª Fase

Lleve la empuñadura hacia delante. En cuanto la empuñadura se encuentre aproximadamente a la altura de las rodillas, encoja las piernas y pase a la posición inicial.

#### I | 4 ta. fase

Portate il manico in avanti. Non appena esso si trova alla stessa altezza delle ginocchia, tirate le gambe e portatevi nella posizione di partenza.

#### PL | 4. faza

Proszę poprowadzić uchwyt do przodu. Jak tylko uchwyt znajdzie się

mniej więcej w połowie stawu kolanowego, proszę podciągnąć nogi i przejść do pozycji wyjściowej.

#### CZ | 4. Fáze

Veďte držadlo dopředu. Jakmile se držadlo nachází zhruba ve výši kolen, přitáhněte nohy a vraťte se do výchozí polohy.

#### P | 4 fase

Leve a pega para a frente. Assim que a pega se encontrar à altura dos joelhos, dobre as pernas e role até à posição inicial.

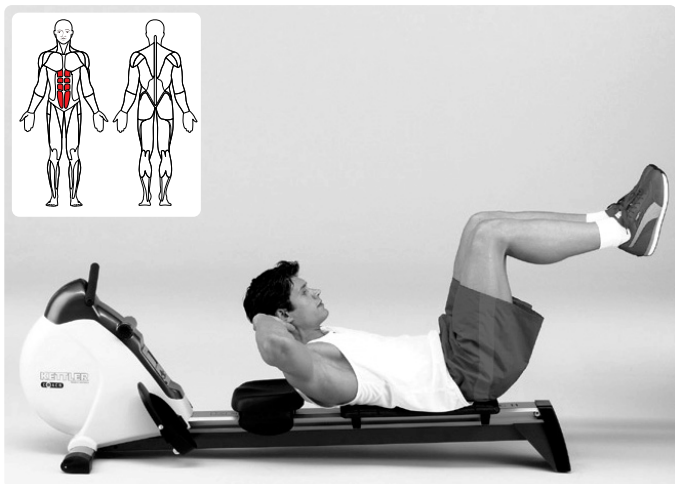
#### RUS | 4-ая фаза

Отведите ручку вперед. Как только она окажется на уровне коленей, согните ноги и вернитесь в исходное положение.

#### SLO | 4 faza

Ročaj pomaknite naprej. Takoj, ko je ročaj približno v višini kolena, skrčite noge in se premaknite v izhodiščni položaj.





## D | 1. Crunches

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Polsterbrett. Beine in Hochhalte, die Hüft- und Kniegelenke sind zu 90° gebeugt. Hände berühren den Nacken.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur

## GB | 1. Crunches

**Starting position:** Flat on back on the padded bench. Pull the knees up towards the chest. Keep the hip and knee joints bent at 90°. The hands are in contact with the neck.

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

**Benefits:** Abdominals

## F | 1. Crunches

**Position initiale:** étendu de dos sur la planche capitonnée. Les jambes levées, les articulations des hanches et des genoux fléchies à 90°, les mains dans la nuque.

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

**Muscles sollicités:** les abdominaux

## NL | 1. Crunch

**Uitgangspositie:** ga op uw rug op het kussen liggen en breng uw benen gekruist onhoog (in een hoek van 90° t.o.v. de heupen). Leg uw handen in uw nek.

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

**Getrainde spieren:** buikspieren

## E | 1. Crunch

**Posición inicial:** De espaldas sobre la tabla acolchada. Las piernas levantadas, las articulaciones de cadera y rodillas flexionadas en 90°. Las manos tocan la nuca.

**Ejecución del movimiento:** Se enrolla la parte superior del cuerpo, levantándola ligeramente y luego bajando. No levantar la columna de la región lumbar ni la pelvis.

**Efecto:** Músculos del abdomen.

## I | 1. Crunch

**Posizione di partenza:** posizione supina sulla tavola con cuscino. Tenete in alto le gambe, le articolazioni delle ginocchia sono piegate di 90°. Le mani sfiorano la nuca.

**Sequenza del movimento:** il busto viene, leggermente sollevato, quindi di nuovo abbassato. Non sollevare la colonna vertebrale.

**Effetto:** muscoli addominali

## PL | 1. Crunch

**Pozycja wyjściowa:** plecy ułożone na podłożu, nogi uniesione do góry, staw kolanowy i biodrowy zgięte są pod kątem 90°. Ręce założone na karku.

**Przebieg ruchów:** górne partie ciała podkurzyć, unieść do góry i opuścić. Nie unosić miednicy.

**Działanie:** mięśnie brzucha.

## CZ | 1. Sed – leh

**Výchozí poloha:** Poloha vleže na zádech na měkké podložce. Nohy držte nahoře, kyčelní a kolenní klouby ohněte v úhlu 90°. Ruce se dotýkají týla.

**Provedení pohybu:** Horní část těla se ohne, lehce nadzdvihne a poté opět spustí dolů. Nezdvihejte bederní páteř a pánev.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo

## P | 1. Abdominal tradicional

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. Levante as pernas e dobre os quadris e os joelhos a 90°. Coloque as mãos na nuca.

**Execução do movimento:** encurve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Não eleve a coluna lombar nem a bacia.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

## DK | 1. Crunch

**Udgangsstilling:** Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Løft benene og bøj dem, så hofte- og knæled er bøjet i en 90° vinkel. Placer hænderne bag nakken.

**Øvelse:** Rul op med overkroppen, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Du må ikke løfte lænden og bækkenet.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

## RUS | 1. Сгибание

**Исходное положение:** Лягте спиной на мягкую доску.

Поднимите ноги так, чтобы бедренный и коленные суставы были согнуты под углом 90°. Положите руки за голову.

**Выполнение:** Медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Не приподнимайте поясницу и таз.

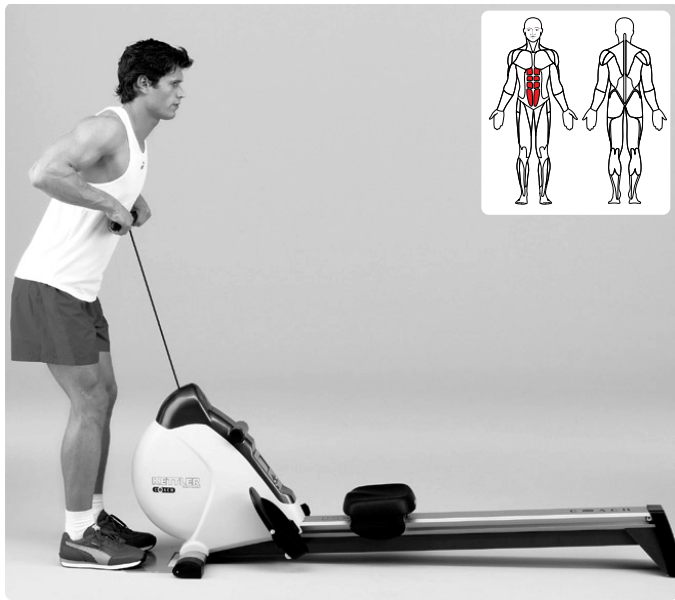
**Задействованные мышцы:** брюшные мышцы

## SLO | 1. Crunch

**Izhodiščni položaj:** hrbtina lega na podložni blazini. Noge držite navzgor, kolčni in kolenski sklepi so upognjeni za 90°. Roke se dotikajo zatilja.

**Izvajanje gibov:** Zgornji del telesa se zviije, rahlo dvigne in nato ponovno spusti. Ne dvigujte ledvenega dela hrbtenice in medenice.

**Obremenjeno mišičevje:** trebušne mišice



## D | 2. Rudern vorgebeugt

**Ausgangsposition:** Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Die Füße stehen auf der Trittplatte. Knie leicht beugen. Hände fassen die Zugstange. Die Arme sind gestreckt.

**Bewegungsausführung:** Zugstange in Richtung Bauch hochziehen. Ellenbogen am Oberkörper vorbeiführen, danach die Arme wieder strecken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armbeuger

## GB | 2. Bent-over row

**Starting position:** Incline the torso forward keeping the back straight. Stand on the footplate. Bend the knees slightly. Grip the handle with both hands. Extend the arms.

**Exercise:** Pull the handle upwards towards the stomach. The elbows move upwards past the sides of the body. Stretch the arms once again.

**Benefits:** Shoulder muscles, back muscles, biceps

## F | 2. Ramer, légèrement incliné vers l'avant

**Position initiale:** le dos bien droit, incliner le tronc vers l'avant. Les pieds se trouvent sur le repose-pieds. Fléchir légèrement les genoux. Les mains saisissent la barre de traction. Les bras sont tendus.

**Mouvement:** lever la barre de traction en direction du ventre. Passer les coudes le long du tronc, puis étendre de nouveau les bras.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

## NL | 2. Voorovergebogen roeien

**Uitgangspositie:** beweeg uw bovenlichaam met gestrekte rug naar voren. Voeten op de treeplank, knieën licht gebogen, handen aan de trekstang. Houd uw armen gestrekt.

**Oefening:** beweeg de trekstang naar uw buik. Beweeg uw ellebogen langs uw lichaam en strek daarna uw armen.

**Getrainde spieren:** schouder-, rugspieren en biceps

## E | 2. Remar inclinado hacia delante

**Posición inicial:** Inclinar el torso con la espalda recta ligeramente hacia delante. Los pies están sobre la placa de apoyo. Flexionar ligeramente las rodillas. Las manos sostienen la barra de tracción. Los brazos están estirados.

**Ejecución del movimiento:** Tirar la barra de tracción hacia arriba en dirección del abdomen. Hacer pasar los codos a lo largo de la parte superior del cuerpo, luego volver a estirar los brazos.

**Efecto:** Músculos de hombros, espalda, flexores de brazos

## I | 2. Remare in posizione avanzata curva

**Posizione di partenza:** piegare leggermente in avanti il busto. I piedi si trovano sulla pedana. Piegare leggermente le ginocchia. Le mani sfiorano la barra. Le braccia sono tese.

**Sequenza del movimento:** sollevare la barra in direzione della pancia. I gomiti devono passare davanti al busto, quindi distendere le braccia.

**Effetto:** muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

## PL | 2. Wiosłowanie w pozycji pochylonej

**Pozycja wyjściowa:** górne partie ciała wraz z plecami pochylić lekko do przodu. Stopy na podłodze; kolana lekko zgiąć. Ręce trzymając wyciąg. Ramiona są wyprostowane.

**Przebieg ruchów:** podciągnąć wyciąg w kierunku tułowia. Łokcie poprowadzić przy górnych partiach ciała, następnie ponownie wyprostować ramiona.

**Działanie:** mięśnie barków, pleców i ramion

## CZ | 2. Veslování v předklonu

**Výchozí poloha:** Horní část těla s rovnými zády lehce nakloňte dopředu. Chodidla stojí na stupátku. Lehce ohněte kolena. Rukama uchopíte táhlo. Paže jsou napnuté.

**Provedení pohybu:** Táhlo přitáhněte směrem k břichu. Lokty vedte kolem horní části těla, poté paže opět napněte.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo, svalstvo zad, flexory paže.

## P | 2. Remar em pé, com o tronco inclinado

**Posição inicial:** dobre o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Coloque os pés sobre a placa para os pés. Dobre ligeiramente os joelhos. As mãos seguram a barra de tracção. Estique os braços.

**Execução do movimento:** levante a barra de tracção em direcção à barriga. Mantenha os cotovelos junto ao corpo. De seguida, volte a esticar os braços.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides, músculos da coluna vertebral, músculos flexores do braço.

## DK | 2. Foroverbøjet roning

**Udgangsstilling:** Bøj overkroppen svagt fremad med ret ryg. Fødderne skal være placeret på fodpladen. Bøj knæene en smule. Grib fat om trækstangen med hænderne. Armene skal være strakte.

**Øvelse:** Træk stangen opad ind mod maven. Før albuen forbi overkroppen, og stræk så armene igen.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler, rygmuskler, armbøjere.

## RUS | 2. Гребля стоя

**Исходное положение:** Слегка наклоните верхнюю часть туловища, сохраняя при этом спину прямой. Ноги на платформе и Ноги слегка согнуты в коленях. Руки держаться за ручку. Руки выпрямлены.

**Выполнение:** Потяните ручку к животу. При этом отведите локти назад, а затем снова выпрямите руки.

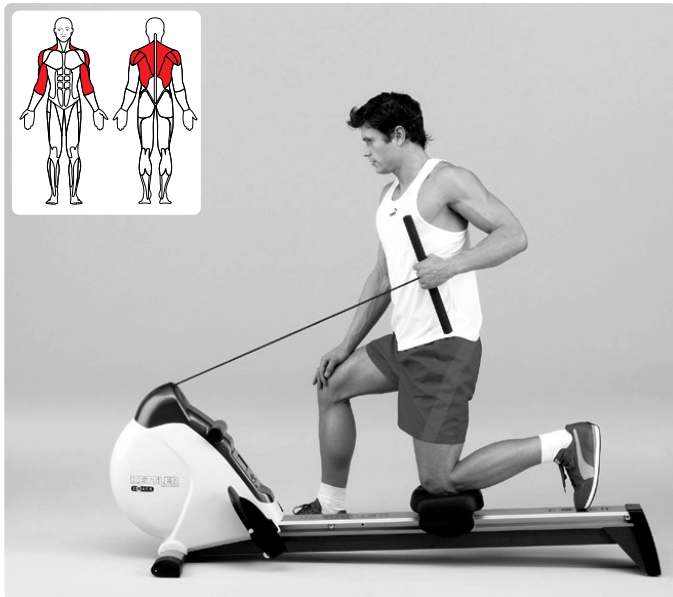
**Задействованные мышцы:** Плечевые мышцы и мышцы спины.

## SLO | 2. Veslanje v sklonjenem položaju

**Izhodišni položaj:** Zgornji del telesa z vzravnanim hrbtom upognite rahlo naprej. Noge stojijo na stopalni plošči. Rahlo upognite kolena. Roke se oprimejo vlečnega droga. Roke so iztegnjene.

**Izvajanje gibov:** vlečni drog povlecite navzgor v smeri trebuha. Komolec vodite mimo zgornjega dela telesa, nato roke ponovno iztegnite.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice ramen, mišice hrbta, upogibalka rok



### D | 3. Einarmiges Rudern

**Ausgangsposition:** Mit einem Bein auf dem Sitzpolster knien. Mit einer Hand die Zugstange in der Mitte fassen. Die Zugstange in der Vertikalen halten. Der Arm ist gestreckt.

**Bewegungsausführung:** Die Zugstange zum Körper ziehen, dabei den Arm im Ellenbogengelenk beugen. Das Ellenbogengelenk am Brustkorb vorbeiziehen. Nach Abschluß eines Satzes die Seite wechseln und zur gegenüberliegenden Geräteseite gehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armbeuger.

### GB | 3. Single-arm rowing

**Starting position:** Rest one knee on the seat. Grip the handle in the centre with one hand. Hold the handle in the vertical position. The arm is extended.

**Exercise:** Pull the handle towards the body, bending the arm at the elbow. The elbow passes the body at chest level. On completion of one set, cross over to the other side of the machine and use the other arm.

**Benefits:** Shoulder muscles, back muscles, biceps

### F | 3. Ramer à une main

**Position initiale:** un genou sur la planche capitonnée. Prendre d'une main la barre de traction au milieu. Garder la barre à la verticale, le bras est étendu.

**Mouvement:** tirer la barre vers le corps en pliant le coude. Passer le coude devant la poitrine. Changer de côté à la fin d'une série - passer de l'autre côté de l'appareil.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

### NL | 3. Roeien met één arm

**Uitgangspositie:** kniel met één been op het kussen. Pak met één hand de trekstang in het midden vast. Houd de trekstang met gestrekte arm in vertikale positie.

**Oefening:** breng de trekstang met gebogen arm naar uw lichaam. Breng uw elleboog achter uw borstkas. Voer deze oefening na één serie met uw andere arm uit (ga dan aan de andere kant van het toestel staan).

**Getrainde spieren:** schouder-, rugspieren en biceps

### E | 3. Remar con un brazo

**Posición inicial:** Con una pierna arrodillada sobre el asiento. Con una mano se sostiene la barra de tracción por el centro. Mantener la barra vertical. El brazo estirado.

**Ejecución del movimiento:** Tirar la barra de tracción hacia el cuerpo, flexionando el codo. Hacer pasar la articulación del codo por la caja torácica. Después de una serie cambiar de lado, situándose en el lado opuesto de aparato.

**Efecto:** Músculos de hombros, espalda, flexores brazos.

### I | 3. Remare con un solo braccio

**Posizione di partenza:** inginocchiarsi con una sola gamba sul sedile imbottito. Afferrare la barra al centro con una mano e tenerla in posizione verticale. Il braccio rimane teso.

**Sequenza del movimento:** tirare la barra verso il corpo. In quest'occasione piegare l'articolazione del gomito. Lasciar passare davanti al torace l'articolazione del gomito. Una volta terminata una serie, cambiare il lato e portarsi verso il lato frontale dell'apparecchio.

**Effetto:** muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

### PL | 3. Wiosłowanie jedną ręką

**Pozycja wyjściowa:** jedną nogą uklęknąć na siedzeniu, jedną ręką złapać za środek wyciągu. Trzymać wyciąg w pozycji poziomej. Ramię jest wyprostowane.

**Przebieg ruchów:** pociągnąć wyciąg do siebie, przy tym zgiąć rękę w łokciu. Staw łokciowy przeciągnąć przy klatce piersiowej. Po jednej serii zmienić stronę i przejść na przeciwną stronę urządzenia.

**Działanie:** mięśnie barków, pleców i ramion.

### CZ | 3. Veslování pomocí jedné paže

**Výchozí poloha:** Jednou nohou poklekněte na sedák. Jednou rukou uchopíte táhlo uprostřed. Táhlo držte ve vertikální poloze. Paže je natažená.

**Provedení pohybu:** Táhlo přitáhněte směrem k tělu, přitom ohněte paži v loketním kloubu. Loketní kloub vedte kolem hrudního koše. Po ukončení série vyměňte stranu a přejděte k protilehlé straně přístroje.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo, svalstvo zad, flexory paže.

### P | 3. Remar com um braço

**Posição inicial:** coloque um joelho em cima do assento acolchoado.

Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha a barra de tracção na vertical. Estique o braço.

**Execução do movimento:** puxe a barra de tracção para o corpo, dobrando o braço pelo cotovelo. O cotovelo passa junto ao corpo, ao nível do peito. Depois de concluir esta série, repita para o outro lado, colocando-se no lado oposto do aparelho.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides, músculos da coluna vertebral, músculos flexores do braço.

### DK | 3. Roning, énarmet

**Udgangsstilling:** Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

**Øvelse:** Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, rygmuskler

### RUS | 3. Гребля одной рукой

**Исходное положение:** Встаньте одним коленом на сиденье.

Возьмите ручку одной рукой посередине. Ручку держать вертикально. Рука вытянута.

**Выполнение:** Потяните ручку к себе, при этом сгибая руку в локте. Локтевой сустав отведен назад на уровне грудной клетки. После выполнения серии упражнений смените руку и встаньте с противоположной стороны тренажера.

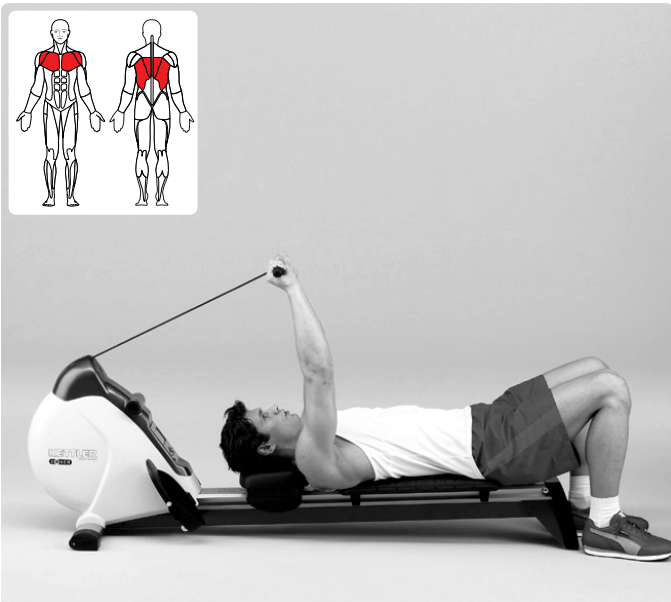
**Задетствованные мышцы:** Плечевые мышцы и мышцы спины.

### SLO | 3. Veslanje z eno roko

**Izhodišni položaj:** z eno nogo klečite na sedežni blazini. Z eno roko primate v sredini vlečni drog. Vlečni drog držite navpično. Roka je iztegnjena.

**Izvajanje gibov:** Vlečni drog povlecite k telesu, pri tem upognite roki in komolčni sklep. Komolčni sklep vodite mimo prsnega koša. Po koncu niza zamenjajte strani in pojdite na nasprotni ležečo stran naprav.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice ramen, mišice hrbta, upogibalka rok.en.



tenendo le braccia leggermente piegate. Successivamente condurre la barra dietro al testa.

**Effetto:** muscolatura del torace, muscolatura dorsale

#### PL | 4. Przeciąganie nad głową

**Pozycja wyjściowa:** plecy ułożone na podłożu; głowa na siedzeniu; złapać wyciąg dwoma rękami. Przy lekko zgiętych rękach trzymać wyciąg za głowę.

**Przebieg ruchów:** Ręce lekko zgięte w stawie łokciowym pociągają wyciąg w kierunku miednicy. Następnie poprowadzić wyciąg za głowę.

**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej i pleców.

#### CZ | 4. Cviky přes hlavu

**Východí poloha:** Poloha vleže na zádech na měkké podložce. Hlava leží na sedáku. Uchopte táhlo oběma rukama. Lehce pokrčenými pažemi držte táhlo za hlavou.

**Provedení pohybu:** Pažemi lehce ohnutými v loketních kloubech táhněte táhlo ve směru pánve. Následně vedte táhlo za hlavu.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, zádové svalstvo.

#### P | 4. Pullover

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. Apoie a cabeça no banco. Segure na barra de tracção com as duas mãos. Dobre os braços ligeiramente e levante a barra de tracção atrás da cabeça.

**Execução do movimento:** com os braços ligeiramente dobrados pelos cotovelos, puxe a barra de tracção para a bacia. De seguida, leve a barra de tracção atrás da cabeça.

**Músculos trabalhados:** músculos peitorais, músculos da coluna vertebral

#### DK | 4. Pull-overs

**Udgangsstilling:** Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

**Øvelse:** Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, rygmuskler

#### RUS | 4. Перетягивания

**Исходное положение:** Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Возьмите ручку обеими руками. И держите слегка согнутыми руками за головой.

**Выполнение:** Слегка согнутыми в локтях руками потяните ручку по направлению к тазу. Затем вернуться в исходное положение.

**Задействованные мышцы:** Грудные мышцы и мышцы спины.

#### SLO | 4. Prevleki

**Izhodišni položaj:** hrbtina lega na podložni blazini. Glava leži na sedežni blazini. Vlečni drog primite z obema rokama. Z rahlo skrčenimi rokami držite vlečni drog nad glavo.

**Izvajanje gibov:** z rahlo upognjenim komolčnim sklepom povlečete vlečni drog v smeri medenice. Nato vlečni drog peljete izza glave.

**Obremenjeno mišičevje:** prsne mišice, hrbtne mišice

#### D | 4. Überzüge

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf liegt auf dem Sitzpolster. Die Zugstange mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Zugstange hinter dem Kopf halten.

**Bewegungsausführung:** Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Zugstange in Richtung Becken gezogen. Anschließend die Zugstange hinter den Kopf führen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur

#### GB | 4. Pull-overs

**Starting position:** Flat on back on bench. The head rests on the seat. Grip the handle with both hands. Hold the handle behind the head with arms slightly bent.

**Exercise:** With arms slightly bent, the handle is pulled towards the pelvis. Then return the handle to the position behind the head.

**Benefits:** Chest muscles, back muscles

#### F | 4. Pull-over (passer au-dessus de la tête)

**Position initiale:** couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Prendre la barre des deux mains. Les bras étant légèrement fléchis, tenir la barre derrière la tête.

**Mouvement:** les bras légèrement pliés aux coudes, tirer la barre en direction du bassin. La passer ensuite derrière la tête.

**Muscles sollicités:** pectoraux, dorsaux

#### NL | 4. Pull-overs

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op het kussen liggen met uw hoofd op de zitting. Pak de trekstang met beide handen vast en houd deze met licht gebogen armen achter uw hoofd.

**Oefening:** breng de trekstang met licht gebogen armen naar uw bekken en vervolgens achter uw hoofd.

**Getrainde spieren:** borst- en rugspieren

#### E | 4. Tirar la barra por encima

**Posición inicial:** De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza descansa sobre el asiento. Sustener la barra de tracción con ambas manos. Con los brazos ligeramente flexionados sostener la barra de tracción detrás de la cabeza.

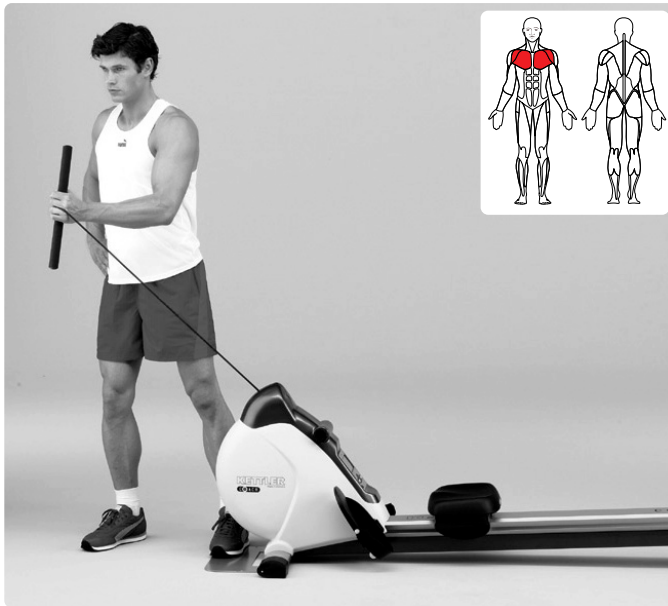
**Ejecución del movimiento:** Con los brazos ligeramente flexionados en la articulación de codos, la barra de tracción se tira en dirección a la pelvis. A continuación se lleva la barra detrás de la cabeza.

**Efecto:** Músculos de pecho y espalda.

#### I | 4. Rivestimenti

**Posizione di partenza:** posizione supina sulla tavola con cuscino. La testa poggia sul sedile imbottito. Afferrate la barra di traino con ambedue le mani. Tenete la barra dietro la testa piegando leggermente le braccia.

**Esecuzione del movimento:** la barra deve essere tirata verso il bacino,



### D | 5. Seilzug stehend

**Ausgangsposition:** Seitlicher Stand zum Gerät. Der linke Fuß steht auf der Trittplatte. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Knie leicht beugen. Die linke Hand faßt die Mitte der Zugstange.

**Bewegungsabführung:** Die Zugstange vor den Körper in Vorhalteposition ziehen. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

### GB | 5. Cable pull in standing position

**Starting position:** Stand at the side of the unit. The left foot is on the foot plate. Lean the upper body slightly forward keeping the back straight. Bend the knee slightly. Grasp the bar in the middle with the left hand.

**Exercise:** Pull the handle outwards until it is in front of the body. Allow it to return to the starting position. Change sides after one set.

**Benefits:** Chest muscles, front shoulder muscles

### F | 5. Traction du câbles, debout

**Position de départ:** position debout sur le côté de l'appareil. Le pied gauche est sur la pédale. Incliner légèrement le haut du corps avec le dos droit vers l'avant. Plier légèrement le genou. La main gauche tient le milieu de la barre de traction.

**Mouvement:** tirer la barre jusque devant le corps, puis la laisser revenir dans la position initiale. Changer de côté après une série.

**Muscles sollicités:** pectoraux, muscles avant des épaules

### NL | 5. Koordtrekken, staand.

**Uitgangspositie:** langs het apparaat gaan staan. De linker voet staat op de treeplank. Bovenlichaam met rechte rug iets naar voren buigen. Knie licht buigen. De linker hand pakt de trekstang in het midden vast.

**Oefening:** trek de stang naar uw lichaam en breng deze vervolgens terug in de uitgangspositie. Voer de oefening na beëindiging van een serie met uw andere arm uit.

**Getrainde spieren:** borstspieren

### E | 5. Tiro de cuerda de pie

**Posición inicial:** De pie con el aparato a un lado. El pie izquierdo sobre la placa. Inclinar el torso con la espalda recta ligeramente hacia delante. Flexionar ligeramente las rodillas. La mano izquierda sujeta la barra de tracción por el centro.

**Ejecución del movimiento:** Tirar la barra de tracción hacia la posición delante del cuerpo. Luego llevarla a la posición inicial. Después de una serie cambiar de lado.

**Efecto:** Músculos del pecho, músculos anteriores de la espalda.

### I | 5. Seilzug stehend

**Posizione di partenza:** la posizione deve essere laterale. Il piede sinistro deve poggiare sulla pedana. Il busto deve essere piegato leggermente in avanti, tenendo comunque la schiena in posizione diritta. Piegare leggermente il ginocchio. La mano sinistra deve afferrare il centro della barra.

**Sequenza del movimento:** tirare la barra tenendola davanti al corpo, quindi riportarla nella posizione di partenza. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

**Effetto:** muscolatura del torace, muscolatura anteriore della spalla.

### PL | 5. Ciągnięcie liny w pozycji stojącej

**Pozycja wyjściowa:** stanąć bokiem do urządzenia. Lewa stopa stoi na podłożu. Górne partie ciała i plecy pochylić lekko do przodu. Zgiąć lekko kolana. Lewa ręka trzyma środek wyciągu.

**Przebieg ruchów:** pociągnąć wyciąg przed siebie. Następnie powrócić do pozycji wyjściowej. Po serii zmienić stronę.

**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, barków.

### CZ | 5. Přitahování lana ve stoje

**Výchozí poloha:** Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Horní část těla s rovnými zády lehce nakloňte dopředu. Lehce ohněte kolena. Levou rukou uchopíte střed táhla.

**Provedení pohybu:** Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Poté je ved'te zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo.

### P | 5. Tracção com cabo, em pé

**Posição inicial:** permaneça de lado para o aparelho. Coloque o pé direito sobre a placa para os pés. Coloque o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Coloque ligeiramente os joelhos. Agarre no centro da barra de tracção com a mão esquerda.

**Execução do movimento:** puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve-a novamente até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

**Músculos trabalhados:** músculos peitorais, músculos deltóides

### DK | 5. Kabeltræk, stående

**Udgangsstilling:** Stil dig ved siden af maskinen. Placer venstre fod på fodpladen. Bøj overkroppen en smule fremad med ret ryg. Bøj knæene en smule. Tag fat midt på stangen med venstre hånd.

**Øvelse:** Træk stangen ind foran kroppen. Før den tilbage i udgangsstillingen igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, forreste skuldermuskler

### RUS | 5. Боковая тяга стоя

**Исходное положение:** Встаньте сбоку от тренажера. Левая нога стоит на платформе. Слегка наклоните верхнюю часть туловища, сохраняя при этом спину прямой. Ноги слегка согнуты в коленях. Левая рука держит ручку в центре.

**Выполнение:** Потяните ручку перед собой и удерживайте. Затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

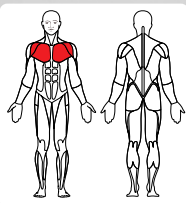
**Закрепленные мышцы:** мышцы груди и передние плечевые мышцы

### SLO | 5. Vleka vrvi vzravnavo

**Izhodišni položaj:** Z bokom se postavite ob napravo. Leva noga je na stopalni plošči. Zgornji del telesa z vzravnavim hrbtom upognite rahlo naprej. Rahlo upognite kolena. Leva roka prime sredino vlečnega droga.

**Izvajanje gibov:** vlečni drog povlecite pred telo v predročni položaj. Nato ga ponovno premaknite v izhodišni položaj. Po koncu niza zamenjajte stran.

**Obremenjeno mišičevje:** prsne mišice, sprednje ramenske mišice



### D | 6. Seilzug kniend

**Ausgangsposition:** Seitliche Position zum Gerät. Ein Fuß steht auf dem Bodenrohr. Mit dem anderen Bein befindet sich der Trainierende in Kniestand. Die Mitte der Zugstange mit einer Hand greifen. Der Rücken bleibt gerade.

**Bewegungsausführung:** Die Zugstange vor den Körper in Vorhalteposition ziehen. Anschließend die Zugstange in die Ausgangsposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

### GB | 6. Cable pull in kneeling position

**Starting positions:** Right angles to machine. One foot is on the base bar. The other knee rests on the ground. The handle is held in the centre. The back remains straight.

**Exercise:** Pull the handle outwards until it is in front of the body. Allow it to return to the starting position. Change sides after one set.

**Benefits:** Chest muscles, front shoulder muscles

### F | 6. Traction du câble, à genou

**Position initiale:** se placer à côté de l'appareil. Un pied est placé sur le tube au sol. L'autre jambe est à moitié fléchie. Prendre d'une main le milieu de la barre de traction, le dos reste droit.

**Mouvement:** tirer la barre jusque devant le corps, puis la laisser revenir dans la position initiale. Changer de côté après une série.

**Muscles sollicités:** pectoraux, muscles avant des épaules

### NL | 6. Koordtrekken, geknield

**Uitgangspositie:** kniel op één knie naast het apparaat. Een voet staat op de bodembuis. Pak met één hand de handgreep in het midden vast. Houd uw rug recht.

**Oefening:** breng de trekstang tot aan uw lichaam en vervolgens terug in de uitgangspositie. Voer de oefening na beëindiging van één serie met uw andere arm uit.

**Getrainde spieren:** borstspieren

### E | 6. Tiro de cuerda de rodillas

**Posición inicial:** Posición de lado hacia el aparato. Un pie sobre el tubo de suelo. La otra pierna en posición arrodillada. Coger la barra de tracción por el centro con una mano. La espalda permanece recta.

**Ejecución del movimiento:** Tirar la barra de tracción hacia la posición delante del cuerpo. Luego llevarla a la posición inicial. Después de una serie cambiar de lado.

**Efecto:** Músculos del pecho, músculos anteriores de la espalda.

### I | 6. Trazione della barra, inginocchiati

**Posizione di partenza:** la posizione deve essere laterale. Un piede deve poggiare sul tubo L'altra gamba dovrà essere inginocchiata. Afferrare con la mano il centro della barra. La schiena deve rimanere dritta.

**Sequenza del movimento:** tirare la barra tenendola davanti al corpo, quindi riportarla nella posizione di partenza. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

**Effetto:** muscolatura del torace, muscolatura anteriore della spalla.

### PL | 6. Ciągnięcie liny w pozycji klęczącej

**Pozycja wyjściowa:** pozycja bokiem do urządzenia, jedna stopa stoi na rurze podstawy, druga noga klęczy. Chwyć ręką środek wyciągu. Plecy wyprostowane.

**Przebieg ruchów:** pociągnąć wyciąg do przodu przed siebie, następnie poprowadzić go do pozycji wyjściowej. Po jednej serii zmienić stronę.

**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, barków

### CZ | 6. Přitahování lana v kleče

**Výchozí poloha:** Poloha bokem k přístroji. Postavte chodidlo na spodní trubku stojanu. Druhá noha trénujícího se nachází v kleku. Jednou rukou uchopte střed táhla. Záda zůstávají rovná.

**Provedení pohybu:** Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Následně ved'te táhlo zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

### P | 6. Tracção com cabo, com um joelho no chão

**Posição inicial:** de lado para o aparelho. Um pé deve estar apoiado sobre o tubo da base. Ajoelhe-se com a outra perna. Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha as costas direitas.

**Execução do movimento:** puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve a barra de tracção até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

**Músculos trabalhados:** músculos peitorais, músculos deltóides

### DK | 6. Kabeltræk, på knæ

**Udgangsstilling:** Placer dig ved siden af maskinen. Placer den ene fod på bundrøret. Det andet ben hviler med knæet på gulvet. Tag fat midt på trækstangen med den ene hånd. Hold ryggen ret.

**Øvelse:** Træk stangen ind foran kroppen. Før derefter trækstangen tilbage til udgangsstillingen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, forreste skuldermuskler

### RUS | 6. Боковая тяга на коленях

**Исходное положение:** Встаньте сбоку от тренажера. Одна нога стоит на платформе. Другая согнута в колене. Удерживайте ручку одной рукой в центре. Держите спину прямой.

**Выполнение:** Потяните ручку перед собой и удерживайте. Затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

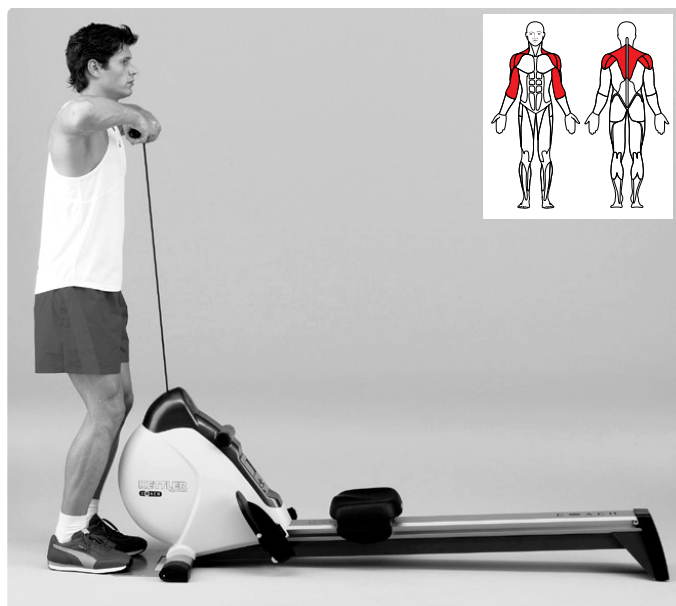
**Задействованные мышцы:** мышцы груди и передние плечевые мышцы

### SLO | 6. Vleka vrvi v klečečem položaju

**Izhodiščni položaj:** Z bokom se postavite ob napravo. Ena noga je na talni cevi. Z drugo nogo tisti, ki vadi, kleči. Z roko primite sredino vlečnega droga. Hrbet je vzravnana.

**Izvajanje gibov:** vlečni drog povlecite pred telo v predročni položaj. Nato vlečni drog vrnite v izhodiščni položaj. Po enem nizu zamenjajte stran.

**Obremenjeno mišičevje:** prsne mišice, sprednje ramenske mišice



### D | 7. Rudern stehend

**Ausgangsposition:** Gerader Stand vor dem Gerät auf der Trittplatte. Zugstange von oben fassen und in Hüfthöhe halten.

**Bewegungsausführung:** Zugstange bis auf Schulterhöhe anheben. Die Ellenbogen zeigen dabei seitlich nach oben. Danach Zugstange senken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur, Armbeuger

### GB | 7. Rowing in standing position

**Starting positions:** Upright stance with both feet on footplate. Grip handle from above and hold at hip level.

**Exercise:** Pull the handle up to shoulder height. The elbows point upwards and to the side. Lower the handle and repeat the movement.

**Benefits:** Shoulder muscles, biceps

### F | 7. Ramer debout

**Position initiale:** debout sur le marchepieds, face à l'appareil. Prendre la barre par le haut et la tenir à hauteur des hanches.

**Mouvement:** lever la barre jusqu'à hauteur des épaules. Dans ce mouvement, les coudes sont tournés vers l'extérieur. Laisser revenir ensuite la barre.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules, fléchisseurs des bras

### NL | 7. Roeien, staand

**Uitgangspositie:** ga rechtop staan met uw voeten op de treeplank. Pak de trekstang bovenhands vast en breng deze op heuphoogte.

**Oefening:** breng de stang tot op schouderhoogte. Uw ellebogen dienen hierbij in horizontale positie en haaks op uw lichaam te staan. Laat de trekstang vervolgens zakken.

**Getrainde spieren:** schouderdspieren en arm biceps

### E | 7. Remar de pie

**Posición inicial:** Recto de pie delante del aparato, sobre la placa. Coger la barra de tracción desde arriba y mantenerla a la altura de las caderas.

**Ejecución del movimiento:** Levantar la barra de tracción hasta la altura de los hombros, con los codos mirando lateralmente hacia abajo. Luego bajar la barra de tracción.

**Efecto:** Músculos de hombros, flexores de brazos.

### I | 7. Remare stando in posizione verticale

**Posizione di partenza:** posizione diritta davanti alla pedana. Afferrare la barra di traino dal di sopra e tenerla in all'altezza del bacino.

**Sequenza del movimento:** Sollevare la barra fino all'altezza delle spalle. I gomiti devono essere rivolti lateralmente verso l'alto.

**Effetto:** muscolatura della spalla, flessore del gomito.

### PL | 7. Wiosłowanie na stojąco

**Pozycja wyjściowa:** postawa wyprostowana przed urządzeniem na podłożu. Złapać wyciąg od góry i trzymać na wysokości bioder.

**Przebieg ruchów:** podnieść wyciąg na wysokość barków, łokcie przy tym w bok do góry. Następnie spuścić wyciąg.

**Działanie:** mięśnie barków, ramion.

### CZ | 7. Veslování ve stoje

**Výchozí poloha:** Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Uchopte táhlo seshora a držte je ve výšce boků.

**Provedení pohybu:** Táhlo zdvihněte až do výšky ramen. Lokty přitom ukazují po stranách vzhůru. Poté spusťte táhlo dolů.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo, flexory paže

### P | 7. Remar em pé

**Posição inicial:** de pé, diante do aparelho, sobre a placa para os pés. Segure a barra de tracção por cima e mantenha-a à altura da bacia.

**Execução do movimento:** levante a barra de tracção até aos ombros.

Os cotovelos apontam para o lado e para cima. De seguida, baixe a barra de tracção.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides, músculos flexores do braço

### DK | 7. Roning, stående

**Udgangsstilling:** Stil dig ret op på fodpladen foran maskinen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb og hold den i hoftehøjde.

**Øvelse:** Træk stangen op til skulderhøjde. Albuerne skal vende ud til siden og opad. Sænk stangen igen.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler, armbøjere

### RUS | 7. Гребля стоя

**Исходное положение:** Прямая стойка, ноги на платформе. Ручку взять сверху и удерживать на уровне бедер.

**Выполнение:** Поднимите ручку на ширину плеч. При этом локти направлены в стороны и вверх. Затем опустите ручку.

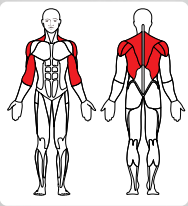
**Задетые мышцы:** Группа мышц плеч

### SLO | 7. Veslanje stoje

**Izhodišni položaj:** vzravnán položaj pred napravo na plošči za stopanje. Vlečni drog primite od zgoraj in ga držite v višini bokov.

**Izvajanje gibov:** vlečni drog dvignite v višino ramen. Komolca kažeta stransko navzgor. Nato spustite vlečni drog.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice ramen, upogibalka rok



### D | 8. Rudern mit angehobenen Ellenbogen

**Ausgangsposition:** Wie in Phase 1.

**Bewegungsausführung:** Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Die Arme werden weit zurückgeführt. Danach in die Ausgangsposition begeben.

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken- und Schultermuskulatur, Armebeuger

### GB | 8. Rowing with raised elbows

**Starting positions:** As for 1 st phase.

**Exercise:** Stretch the legs and raise the elbows to shoulder level while sliding backwards. Pull the arms back. Return to the starting position.

**Benefits:** Shoulder muscles, back muscles, biceps

### F | 8. Ramer, les coudes levés

**Position initiale:** comme pour la phase 1.

**Mouvement:** étendre les jambes et tirer les bras en arrière en levant les coudes à hauteur des épaules. Ramener les bras très loin. Revenir en suite en position initiale.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

### NL | 8. Roeien met opgetrokken ellebogen

**Uitgangspositie:** Zoals in fase 1.

**Oefening:** Strek uw benen en trek uw ellebogen tijdens de achterwaartse beweging tot uw schouders op. Uw armen worden nu ver naar achteren gebracht. Ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

**Getrainde spieren:** schouder-, rugspieren en biceps

### E | 8. Remar con codos levantados

**Posición inicial:** Como en la fase 1.

**Ejecución del movimiento:** Estirar las piernas y durante el movimiento hacia atrás levantar los codos hasta la altura de los hombros. Los brazos se llevan bien hacia atrás. Luego se vuelve a la posición inicial.

**Efecto:** Músculos de espalda y hombros, flexores de brazos.

### I | 8. Remare tenendo i gomiti sollevati

**Posizione di partenza:** come nella fase 1.

**Sequenza del movimento:** distendere le gambe e durante il movimento di ritorno sollevare i gomiti fino all'altezza delle spalle. Le braccia vengono portate indietro. Successivamente ritornare nella posizione di partenza.

**Effetto:** muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

### PL | 8. Wiosłowanie z uniesionymi łokciami

**Pozycja wyjściowa:** jak w fazie 1

**Przebieg ruchów:** Wyprostować nogi, a następnie podnieść łokcie na wysokość barków. Ramiona są prowadzone daleko w tył. Następnie proszę przejść do pozycji wyjściowej.

**Działanie:** mięśnie pleców, barków i ramion.

### CZ | 8. Veslování se zdviženými lokty

**Výchozí poloha:** Jako ve fázi 1.

**Provedení pohybu:** Natáhněte nohy a během zpětného pohybu zdvihněte lokty do výšky ramen. Paže jsou zeširoka vedeny zpět. Vraťte se do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Zádové a ramenní svalstvo, flexory paže.

### P | 8. Remar com os cotovelos elevados

**Posição inicial:** como na fase 1.

**Execução do movimento:** Estique as pernas e, enquanto rola para trás, levante os cotovelos à altura dos ombros. Puxe os braços para trás. De seguida, volte à posição inicial.

**Músculos trabalhados:** músculos dorsais e deltóides, músculo flexor do braço.

### DK | 8. Roning med løftede albuer

**Udgangsstilling:** Som i fase 1.

**Øvelse:** Stræk benene og løft albuerne op i skulderhøjde, mens du glider baglæns. Armene skal føres helt tilbage. Gå tilbage til udgangsstillingen.

**Muskler, der trænes:** Ryg- og skuldermuskler, armbøjere.

### RUS | 8. Гребля с приподнятыми локтями

**Исходное положение:** Как в фазе 1.

**Выполнение:** Ноги выпрямлены, во время движения назад поднимите локти до уровня плеч. Руки отведены далеко назад. Затем вернитесь в исходное положение.

**Задействованные мышцы:** Группа мышц плеч и мышцы спины

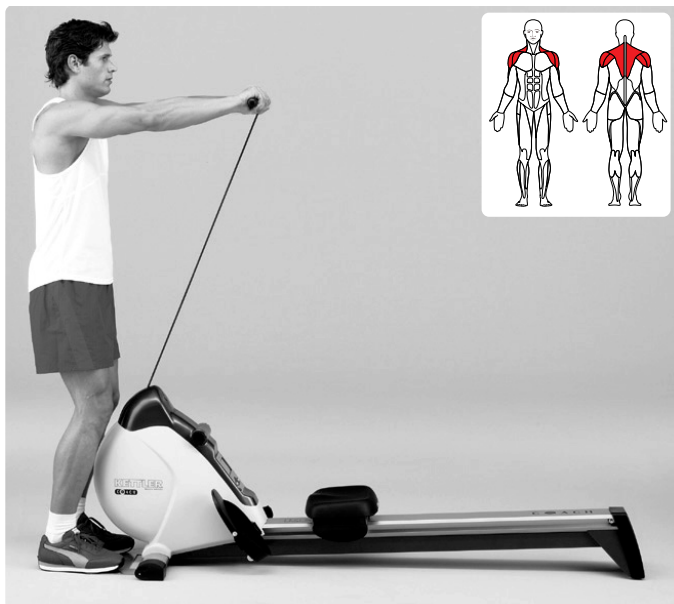
### SLO | 8. Veslanje z dvignjenimi komolci

**Izhodiščni položaj:** tako, kot v fazi 1.

**Izvajanje gibov:** iztegnite noge in med gibanjem nazaj, dvignite komolce v višino ramen. Roke se na široko vodijo nazaj. Nato pojdite v izhodiščni položaj.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice hrbta in ramen, upogibalka rok





### D | 9. Frontheben stehend

**Ausgangsposition:** Gerader Stand vor dem Gerät auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange von oben. Die Arme werden leicht gebeugt in Beckenhöhe gehalten.

**Bewegungsausführung:** Die Arme nach oben in die Vorhalte führen, bis sie sich in Schulterhöhe befinden. Danach die Arme senken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur

### GB | 9. Front raise in standing position

**Starting position:** Upright stance with both feet on footplate. The handle is gripped from above by both hands. The arms are held slightly bent at waist level.

**Exercise:** Move the extended arms upwards until they reach shoulder level. Lower the arms once again.

**Benefits:** Shoulder muscles

### F | 9. Lever devant soi, debout

**Position initiale:** droit devant l'appareil, debout sur le marchepieds. Prendre la barre de traction par le haut. Fléchir légèrement les bras et les maintenir à hauteur du bassin.

**Mouvement:** lever les bras devant soi jusqu'à hauteur des épaules, puis les baisser.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules

### NL | 9. Heffen, staand

**Uitgangspositie:** ga rechtop staan met uw voeten op de treeplank. Pak met beide handen de greep bovenhands vast. Houd uw armen hierbij licht gebogen ter hoogte van uw bekken.

**Oefening:** breng uw naar voren gestrekte armen tot op schouderhoogte en laat deze daarna zakken.

**Getrainde spieren:** schouder spieren

### E | 9. Levantar hacia delante de pie

**Posición inicial:** Recto de pie delante de aparato, sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde arriba. Los brazos ligeramente flexionados se mantienen a la altura de la pelvis.

**Ejecución del movimiento:** Llevar los brazos hacia delante y arriba, hasta la altura de los hombros. Luego bajar los brazos.

**Efecto:** Músculos de los hombros.

### I | 9. Trazione della barra in posizione eretta frontale

**Posizione di partenza:** la posizione deve essere diritta dinanzi all'apparecchio. Le mani devono afferrare la barra dall'alto. Le braccia devono essere leggermente piegate e trovarsi all'altezza del bacino.

**Sequenza del movimento:** muovere le braccia verso l'alto fino a raggiungere l'altezza delle spalle, quindi abbassarle.

**Effetto:** muscolatura della spalla

### PL | 9. podnoszenie wyciągu na stojąco

**Pozycja wyjściowa:** wyprostowana postawa przed urządzeniem na podłożu. Ręce trzymają wyciąg od góry. Ramiona są lekko zgięte i trzymane na wysokości klatki piersiowej.

**Przebieg ruchów:** ręce wyciągnąć do góry przed siebie, aż znajdą się na wysokości barków. Następnie opuścić ramiona.

**Działanie:** mięśnie barków.

### CZ | 9. Zdvihání před tělem vestoje

**Výchozí poloha:** Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Rukama uchopte táhlo seshora. Lehce ohnuté paže držte ve výšce pánve.

**Provedení pohybu:** Vedte paže nahoru do pozice před tělem až do výšky ramen. Poté spusťte paže.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo

### P | 9. Elevação frontal, em pé

**Posição inicial:** de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tração por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados à altura da bacia.

**Execução do movimento:** levante os braços até à altura dos ombros. De seguida, estique-os.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides

### DK | 9. Frontløft, stående

**Udgangsstilling:** Stil dig ret op foran maskinen på fodpladen. Tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Hold armene let bøjet i bækkenhøjde.

**Øvelse:** Før de strakte armene opad, indtil de er i skulderhøjde. Sænk armene igen.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler

### RUS | 9. Тяга ручки перед собой в положении стоя

**Исходное положение:** Прямая стойка, ноги на платформе. Руки держат ручку сверху. Руки слегка согнуты и находятся на уровне бедер.

**Выполнение:** Поднимите руки вверх перед собой до уровня плеч. Затем опустите руки.

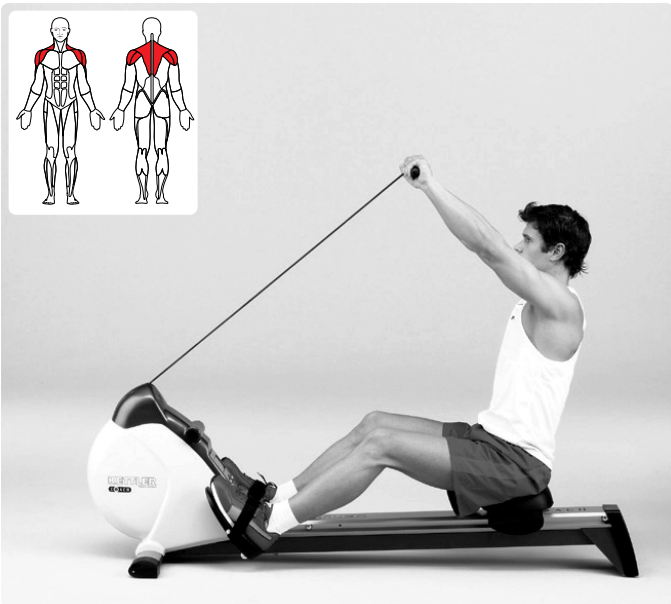
**Задействованные мышцы:** Мышцы плеч.

### SLO | 9. Dvigovanje na sprednji strani stoje

**Izhodišni položaj:** vzravnan položaj pred napravo na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog od zgoraj. Roke se lahko upognejo in držijo v višini medenice.

**Izvajanje gibov:** roke vodite navzgor v predročenje, dokler niso v ravni ramen. Nato spustite roke.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice ramen



#### D | 10. Frontheben sitzend

**Ausgangsposition:** Gerader Sitz auf dem Gerät und die Zugstange von oben greifen. Der Rücken ist aufgerichtet, die Arme sind leicht gebeugt. Die Beine leicht angewinkelt.

**Bewegungsausführung:** Die Zugstange aus der Vorhalteposition über den Kopf in die Hochhalteposition führen. Anschließend die Zugstange wieder in die Vorhalte bringen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur

#### GB | 10. Front raise in seated position

**Starting position:** Seated upright on machine. The handle is gripped from above. The back is straight and the arms slightly bent. Bend the knees slightly.

**Exercise:** Move the handle upwards from its position in front of the body until it is over the head. Then return it to the position in front of the body.

**Benefits:** Shoulder muscles

#### F | 10. Lever devant soi, assis

**Position initiale:** assis bien droit sur l'appareil, prendre la barre de traction par le haut. Le dos bien droit, les bras légèrement pliés, les jambes légèrement fléchies.

**Mouvement:** tirer la barre de la position basse en position haute, au-dessus de la tête, puis ramener la barre en position basse.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules

#### NL | 10. Heffen, zittend

**Uitgangspositie:** ga rechtop zitten en pak de trekstang bovenhands vast. Houd uw rug recht en uw armen licht gebogen. Uw benen dient u iets op te trekken.

**Oefening:** breng de trekstang vanuit horizontale positie tot boven uw hoofd. Breng de stang daarna in de uitgangspositie terug.

**Getrainde spieren:** schouder spieren

#### E | 10. Levantar hacia delante sentado

**Posición inicial:** Sentado recto sobre el aparato, cogiendo la barra de tracción desde arriba. La espalda está erguida, los brazos ligeramente doblados. Las piernas ligeramente flexionadas

**Ejecución del movimiento:** Llevar la barra de tracción desde la posición delante a la posición levantada arriba, por encima de la cabeza. Luego volver a bajar la barra a la posición delante.

**Efecto:** Músculos de los hombros.

#### I | 10. Trazione della barra in posizione seduta

**Posizione di partenza:** stare seduti in modo diritto sull'apparecchio e afferrare la barra dall'alto. La schiena deve essere diritta e le braccia leggermente piegate. La gambe devono essere leggermente flette.

**Sequenza del movimento:** portare la barra, oltre la testa, in una posi-

zione elevata. Successivamente ricondurla nella posizione iniziale.

**Effetto:** muscolatura della spalla

#### PL | 10. Podnoszenie wyciągu na siedząco

**Pozycja wyjściowa:** pozycja wyprostowana na siedzeniu, wyciąg chwycić od góry. Plecy są wyprostowane, ramiona lekko zgięte. Nogi lekko podkurzone.

**Przebieg ruchów:** wyciąg poprowadzić z pozycji przed sobą do góry ponad głowę. Następnie opuścić wyciąg do pozycji przed siebie.

**Działanie:** mięśnie barków

#### CZ | 10. Zdvihání před tělem v sedě

**Posição inicial:** de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados à altura da bacia.

**Execução do movimento:** levante os braços até à altura dos ombros. De seguida, estique-os.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides.

#### P | 10. Elevação frontal, sentado

**Posição inicial:** sente-se direito no aparelho e segure a barra de tracção por cima. As costas estão direitas e os braços ligeiramente flexionados. As pernas estão ligeiramente dobradas.

**Execução do movimento:** puxe a barra de tracção para cima, desde a sua posição inicial em frente ao tronco até chegar acima do nível da cabeça. De seguida, desça novamente a barra de tracção até ficar em frente ao tronco.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides

#### DK | 10. Frontløft, siddende

**Udgangstilling:** Sæt dig ret op på maskinen og tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Ryggen skal være ret, armene svagt bøjet. Bøj benene en smule.

**Øvelse:** Før trækstangen op over hovedet med fremadstrakte arme. Før så stangen tilbage til udgangsstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler

#### RUS | 10.

**Исходное положение:** Сядьте ровно и возьмитесь за ручку сверху. Спина прямая, руки слегка согнуты. Ноги слегка согнуты.

**Выполнение:** Потяните ручку из положения перед собой над головой до самой высокой позиции. Затем вернитесь в исходное положение.

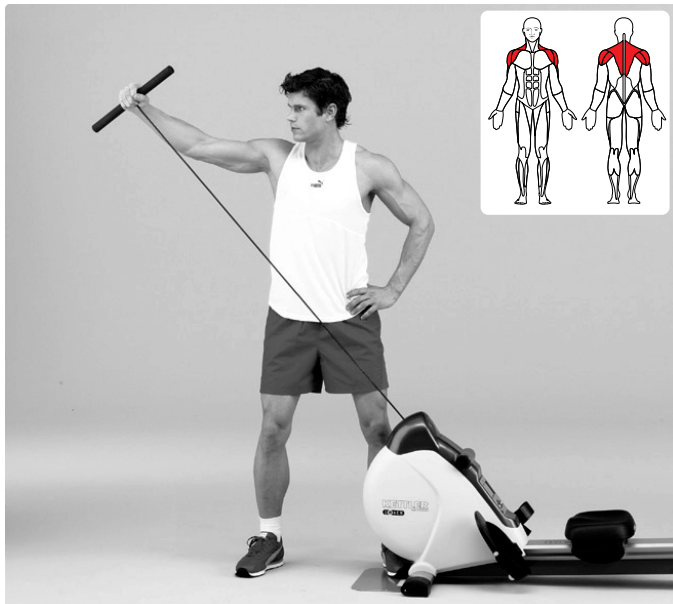
**Задействованные мышцы:** Мышцы плеч.

#### SLO | 10. Dvigovanje na sprednji strani sede

**Izhodiščni položaj:** vzravnano sedenje na napravi in vlečni drog primite od zgoraj. Hrbet je vzravna, roke so rahlo skrčene. Noge so rahlo upognjene.

**Izvajanje gibov:** vlečni drog speljite iz predročnega položaja prek glave v vzročni položaj. Nato vlečni drog ponovno premaknite v predročni položaj.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice ramen



### D | 11. Armseitheben

**Ausgangsposition:** Seitlicher Stand zum Gerät. Der linke Fuß steht auf der Trittplatte. Die rechte Hand faßt die Mitte der Zugstange. Die Zugstange wird neben dem linken Oberschenkel gehalten. Der Arm ist leicht gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Die Zugstange seitlich vom Körper bis auf Schulterhöhe führen und wieder zum Oberschenkel senken. Nach einem Satz die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur

### GB | 11. Side pull

**Starting position:** Upright stance at side of machine. The left foot rests on the footplate. The handle is held in the centre with the right hand. The handle is held close to the left thigh. The arm is slightly bent.

**Exercise:** Pull the handle upwards and to the side until it reaches shoulder level. Then allow it to return to thigh level. Change sides after one set.

**Benefits:** Shoulder muscles

### F | 11. Lever le bras sur le côté

**Position initiale:** se placer à côté de l'appareil, le pied droit sur le marchepied. La main gauche saisit la barre de traction au milieu. Celle-ci est gardée à côté de la cuisse gauche, le bras légèrement plié au coude.

**Mouvement:** tirer la barre sur le côté du corps, jusqu'à hauteur de l'épaule, puis la laisser revenir jusque contre la cuisse. Changer de côté après une série d'exercices.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules

### NL | 11. Zijwaarts armheffen

**Uitgangspositie:** zijdelings naast het toestel gaan staan. De linkervoet op de treeplank zetten. Met de rechterhand het midden van de trekstang vasthouden. De arm licht gebogen.

**Oefening:** de trekstang aan de zijkant van het lichaam tot op schouderhoogte brengen en weer terug tot dijbeenhoogte. Na een serie van zijde wisselen.

**Getrainde spieren:** schouderpijeren

### E | 11. Levantar brazo lateralmente

**Posición inicial:** De pie a un lado del aparato. El pie izquierdo sobre la placa de apoyo. La mano derecha sostiene la barra de tracción por el centro. La barra se mantiene al lado del muslo izquierdo. El brazo ligeramente flexionado.

**Ejecución del movimiento:** Llevar la barra de tracción por el lado del cuerpo hasta la altura de los hombros y volver a bajarla hasta el muslo. Después de una serie cambiar de lado.

**Efecto:** Músculos de los hombros.

### I | 11. Trazione della barra in posizione eretta laterale

**Posizione di partenza:** la posizione deve essere laterale. Il piede destro deve poggiare sul tubo. Il piede sinistro deve poggiare sulla pedana. Afferrare con la mano destra il centro della barra. Tenere la barra accanto alla coscia destra. Il braccio deve essere leggermente piegato.

**Sequenza del movimento:** la barra deve essere condotta lateralmente fino a raggiungere l'altezza delle spalle, quindi essere abbassata fino alla coscia. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

**Effetto:** muscolatura della spalla

### PL | 11. Wyciąganie liny do góry

**Pozycja wyjściowa:** postawa bokiem do urządzenia. Lewa stopa stoi na podłożu. Prawa ręka trzyma środek wyciągu. Wyciąg trzymany jest przy lewym udzie. Ręka jest lekko zgięta.

**Przebieg ruchów:** poprowadzić wyciąg bokiem do ciała na wysokość barków i na powrót opuścić do uda. Po jednej serii zmienić stronę.

**Działanie:** mięśnie barków

### CZ | 11. Zdvihání paží do stran

**Výchozí poloha:** Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Pravou rukou uchopíte střed táhla. Táhlo držíte vedle levého stehna. Paže je lehce pokrčena.

**Provedení pohybu:** Táhlo vedte od těla po stranách až do výšky ramen a opět je spusťte ke stehnu. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo

### P | 11. Tracção lateral do braço

**Posição inicial:** de pé, virado de lado para o aparelho. O pé esquerdo deve ficar sobre a placa para os pés. Segure no meio da barra de tracção com a mão direita. Segure a barra de tracção junto à coxa esquerda. O braço está ligeiramente flexionado.

**Execução do movimento:** puxe a barra de tracção para cima e para o lado, até chegar à altura do ombro, e volte a descê-la até à coxa. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides

### DK | 11. Skuldertræk til siden

**Udgangsstilling:** Stil dig ved siden af maskinen. Placer den venstre fod på fodpladen. Tag fat midt på stangen med højre hånd. Hold stangen tæt ved siden af venstre lår. Bøj armen en smule.

**Øvelse:** Træk stangen til siden foran kroppen og op til skulderhøjde og sænk den ned til låret igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler

### RUS | 11. Боковая тяга

**Исходное положение:** Встаньте сбоку от тренажера. Левая нога стоит на платформе. Правая рука держит ручку в центре. Держите ручку у левого бедра. Рука слегка согнута.

**Выполнение:** Отведите ручку в сторону до уровня плеч и опустите снова до уровня бедер. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

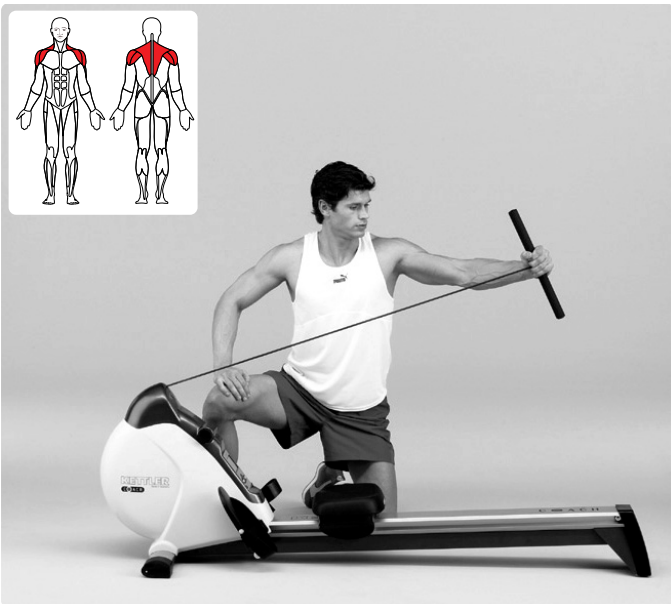
**Задействованные мышцы:** Мышцы плеч.

### SLO | 11. Stranski dvig rok

**Izhodišni položaj:** Z bokom se postavite ob napravo. Leva noga je na stopalni plošči. Desno roka prime sredino vlečnega droga. Vlečni drog držite ob levem stegnu. Roka je rahlo skrčena.

**Izvajanje gibov:** vlečni drog peljite stransko ob telesu do višine ramen in ga ponovno spustite do stegna. Po enem nizu zamenjajte stran.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice ramen



## I | 12. Trazione della barra in posizione inginocchiata

**Posizione di partenza:** la posizione deve essere laterale. Il piede destro deve poggiare sul tubo. La gamba sinistra dovrà essere inginocchiata. Afferrare con la mano sinistra il centro della barra. Tenere la barra davanti al corpo, all'altezza delle spalle.

**Sequenza del movimento:** La barra deve essere condotta lateralmente, quindi riportata nella posizione iniziale. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

**Effetto:** muscolatura della spalla.

## PL | 12. Wyciąganie liny do góry kłęcząc

**Pozycja wyjściowa:** pozycja bokiem do urządzenia. Prawa stopa stoi na rurze podstawy. Lewa kolano podkurczone. Lewa ręka trzyma wyciąg. Wyciąg należy trzymać przed sobą na wysokości barków.

**Przebieg ruchów:** poprowadzić wyciąg z pozycji wyjściowej w bok i z powrotem. Po jednej serii zmienić stronę.

**Działanie:** mięśnie barków

## CZ | 12. Zdvihání paží do stran v kleče

**Výchozí poloha:** Poloha bokem k přístroji. Postavte pravé chodidlo na spodní trubku stojanu. Levou nohou poklekněte. Levou rukou uchopte táhlo. Táhlo držte před tělem ve výšce ramen.

**Provedení pohybu:** Táhlo ved'te z pozice před tělem do strany a následně zpět do pozice před tělem. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo

## P | 12. Tracção lateral do braço, com um joelho no chão

**Posição inicial:** de lado para o aparelho. O pé direito deve ficar apoiado sobre o tubo da base. Ponha o joelho esquerdo no chão. Segure na barra de tracção com a mão esquerda. Mantenha a barra de tracção à altura dos ombros, em frente ao tronco.

**Execução do movimento:** puxe a barra de tracção para o lado, desde a sua posição inicial em frente ao tronco e, de seguida, leve-a à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides

## DK | 12. Skuldertræk til siden, på knæ

**Udgangsstilling:** Placer dig ved siden af maskinen. Placer højre fod på bundrøret. Sæt dig på knæ med venstre ben. Tag fat i trækstangen med venstre hånd. Hold stangen i skulderhøjde foran kroppen.

**Øvelse:** Træk stangen til siden foran kroppen og før den så tilbage ind foran kroppen igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler

## RUS | 12. Боковая тяга стоя на колене

**Исходное положение:** Встаньте сбоку от тренажера. Одна нога стоит на платформе. Встаньте на левое колено. Левая рука держит ручку в центре. Ручку держать перед собой на уровне плеч.

**Выполнение:** Потяните ручку из положения перед собой в сторону и затем вернитесь в исходное положение. Выполните серию упражнений, смените сторону.

**Задетые мышцы:** Мышцы плеч.

## SLO | 12. Stranski dvig rok kleče

**Izhodiščni položaj:** Z bokom se postavite ob napravo. Desna noga je na talni cevi. Z levo nogo pokleknite. Leva roka drži vlečni drog. Vlečni drog držite v višini ramen pred telesom.

**Izvajanje gibov:** vlečni drog premaknite iz predročnega položaja ob strani in nato ga ponovno vrnite v predročni položaj. Po enem nizu zamenjajte stran.

**Obremenjeno mišičevje:** mišice ramen

## D | 12. Armseitheben kniend

**Ausgangsposition:** Seitliche Position zum Gerät. Der rechte Fuß steht auf dem Bodenrohr. Mit dem linken Bein in den Kniestand gehen. Die linke Hand faßt die Zugstange. Die Zugstange in Schulterhöhe vor dem Körper halten.

**Bewegungsausführung:** Die Zugstange aus der Vorhalteposition seitwärts führen und anschließend in die Vorhalteposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur

## GB | 12. Side pull

**Starting position:** At side of machine. The right foot is on the base bar. The left leg is in the kneeling position. The handle is held in the centre with the left hand. The handle is held at shoulder height in front of the body.

**Exercise:** Pull the handle to the side away from the body. Then allow it to return to the position in front of the body. Change sides after one set.

**Benefits:** Shoulder muscles

## F | 12. Lever le bras, à genou

**Position initiale:** se placer à côté de l'appareil, le pied droit est placé sur le tube au sol. Mettre le genou droit à terre, la main droite prend la barre. Tenir celle-ci devant le corps, à hauteur des épaules.

**Mouvement:** tirer la barre devant soi, sur le côté, puis la ramener devant soi. Changer de côté après une série.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules

## NL | 12. Armheffen, zijwaarts, geknield

**Uitgangspositie:** ga naast het toestel staan. Rechervoet staat op de bodembuis. Kniel op één knie. Pak de trekstang met uw linker hand vast en houd de stang op schouderhoogte voor uw lichaam.

**Oefening:** trek de stang naast uw lichaam en breng deze terug in de uitgangspositie. Voer deze oefening na beëindiging van één serie met uw andere hand uit.

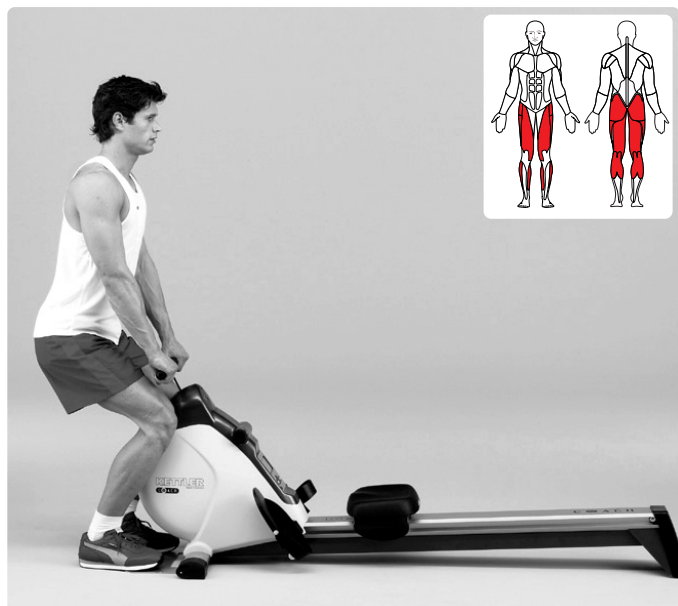
**Getrainde spieren:** schouderpielen

## E | 12. Levantar brazo arrodillado

**Posición inicial:** Posición de lado hacia el aparato. El pie derecho está sobre la barra de suelo. La pierna izquierda arrodillada. La mano izquierda coge la barra de tracción. Mantener la barra de tracción delante del cuerpo a la altura de los hombros.

**Ejecución del movimiento:** Llevar la barra de tracción desde la posición delantera hacia el lado y volver adelante. Cambiar de lado al terminar la serie.

**Efecto:** Músculos de los hombros.



### D | 13. Kniebeugen

**Ausgangsposition:** Fester Stand auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange von oben.

**Bewegungsausführung:** Knie- und Hüftgelenke beugen und anschließend wieder strecken. Dabei stets auf einen geraden Rücken achten.

**Beanspruchte Muskulatur:** Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur

### GB | 13. Squats

**Starting position:** Firm stance on the footplate. The handle is gripped from above with both hands.

**Exercise:** Crouch forward bending at both knees and thigh. Ensure that the back remains straight.

**Benefits:** Leg muscles, gluteal muscles

### F | 13. Flexion des genoux

**Position initiale:** debout sur le marchepieds, les mains prennent la barre par le haut.

**Mouvement:** fléchir les genoux et les hanches puis les étendre. veiller à ce que le dos reste bien droit.

**Muscles sollicités:** extenseurs et fléchisseurs des jambes, muscles des fesses

### NL | 13. Kniebuiging

**Uitgangspositie:** vaste stand op de treeplank. Met beide handen de trekstang bovenhands vasthouden.

**Oefening:** knie- en heupgewricht buigen en aansluitend strekken. Erop letten dat de rug voortdurend gestrekt is.

**Getrainde spieren:** quadriceps, hamstrings, bilspiieren en kuitspiieren

### E | 13. Flexiones de rodillas

**Posición inicial:** Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde arriba.

**Ejecución del movimiento:** Flexionar las articulaciones de rodillas y caderas y volver a estirarlas. Prestar atención en mantener la espalda siempre recta.

**Efecto:** Extensores y flexores de piernas, músculos de nalgas, muslos.

### I | 13. Flessione delle ginocchia

**Posizione di partenza:** la posizione deve essere diritta sulla pedana. Le mani devono afferrare la barra dall'alto.

**Sequenza del movimento:** piegare le articolazioni dell'anca e delle ginocchia, quindi tenderle, badando affinché la posizione della schiena sia diritta.

**Effetto:** estensore della gamba, muscolatura del deretano e dei polpacci.

### PL | 13. Zginanie kolan

**Pozycja wyjściowa:** stabilna postawa na podłożu, ręce trzymają wyciąg od góry.

**Przebieg ruchów:** zgiąć staw kolanowy i biodrowy a następnie ponownie wyciągnąć. Uważać przy tym stale na wyprostowane plecy.

**Działanie:** mięśnie pośladków, tydziek, zginacz nóg

### CZ | 13. Dřepy

**Výchozí poloha:** Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopíte táhlo ses-hora.

**Provedení pohybu:** Ohněte kolenní a kyčelní klouby a následně je opět natáhněte. Přitom stále dbejte na rovná záda.

**Namáhané svalstvo:** Extenzory stehna, flexory bérce, hýžděové svalstvo, lýtkové svalstvo.

### P | 13. Flexão de joelhos

**Posição inicial:** de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tração por cima.

**Execução do movimento:** dobre e estique os joelhos e os quadris. Durante o exercício, certifique-se de que tem as costas direitas.

**Músculos trabalhados:** músculos flexores das pernas, músculos glúteos, músculos da barriga das pernas.

### DK | 13. Knæbøjninger

**Udgangsstilling:** Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb.

**Øvelse:** Bøj ned i knæ og hofter og stræk dem igen. Husk at holde ryggen ret.

**Muskler, der trænes:** Benenes strække- og bøjemuskler, sædemuskler, lægmuskler.

### RUS | 13. Приседания

**Исходное положение:** Встаньте на платформу. Руки держат ручку сверху.

**Выполнение:** Согните ноги в тазобедренных и коленных суставах и снова выпрямите. Следите, чтобы спина была прямая.

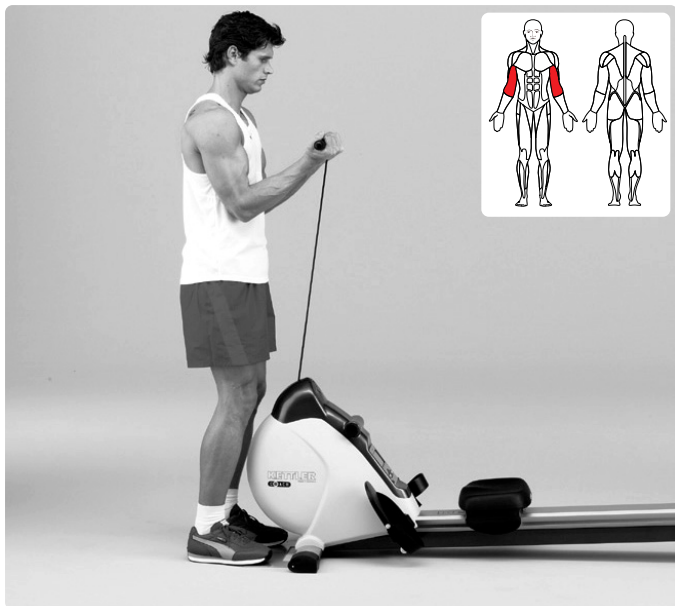
**Задействованные мышцы:** Мышца-сгибатель и мышца-разгибатель, ягодичные мышцы, мышцы голени.

### SLO | 13. Kolenski zgibi

**Izhodišni položaj:** stabilna stoja na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog od zgoraj.

**Izvajanje gibov:** kolenske in kolčne sklepe upognite in jih nato ponovno iztegnite. Pri tem nenehno pazite na vzravnani hrbet.

**Obremenjeno mišičevje:** iztegovalka nog, upogibalka nog, mišičevje zadnjice, mišičevje mečnice



#### D | 14. Bizepscurls stehend

**Ausgangsposition:** Fester Stand auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Zugstange vor dem Körper halten. Die Arme sind leicht gebeugt. Die Oberarme liegen am Oberkörper an.

**Bewegungsausführung:** Durch Beugen der Arme im Ellenbogen wird die Zugstange in Richtung Schulter bewegt. Die Oberarme bleiben dabei am Körper fixiert.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armbeuger

#### GB | 14. Biceps curls standing

**Starting position:** Firm stance on the footplate. The handle is gripped in both hands from below. Hold the handle in front of the body. The arms are slightly bent. The upper arms are held close to the body.

**Exercise:** The handle is moved towards the shoulder by bending the arm at the elbow. The upper arms remain pressed against the body.

**Benefits:** Biceps

#### F | 14. Rouler les biceps, en position debout

**Position initiale:** bien debout sur le marchepieds. Les mains saisissent la barre par le dessous. Maintenir la barre de traction devant le corps, les bras légèrement fléchis, la partie supérieure des bras collée au tronc.

**Mouvement:** plier les bras au coude pour déplacer la barre de traction en direction des épaules. La partie supérieure des bras reste collée au corps.

**Muscles sollicités:** fléchisseurs des bras

#### NL | 14. Biceptraining, staand

**Uitgangspositie:** ga rechtop op de treeplank staan. Pak met beide handen de greep onderhands vast. Houd de trekstang met licht gebogen armen voor het lichaam. Houd uw bovenarmen tegen uw bovenlichaam.

**Oefening:** door het buigen van de armen wordt de trekstang in de richting van de schouders bewogen. De bovenarmen blijven daarbij tegen het lichaam gedrukt.

**Getrainde spieren:** biceps

#### E | 14. Rotación de bíceps de pie

**Posición inicial:** Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Sostener la barra delante del cuerpo. Los brazos están ligeramente flexionados. Los brazos tocan la parte superior del cuerpo.

**Ejecución del movimiento:** Flexionando los brazos en los codos, la barra de tracción se mueve hacia los hombros. Los brazos quedan fijos contra la parte superior del cuerpo.

**Efecto:** Flexores de brazos.

#### I | 14. Bicipiti in posizione eretta

**Posizione di partenza:** la posizione deve essere diritta sulla pedana. Le mani devono afferrare la barra dal basso. Tenere la barra davanti al corpo. Le braccia devono essere leggermente piegate. Le braccia superiori poggiano sul busto.

**Sequenza del movimento:** piegando le braccia la barra viene condotta verso le spalle. Le parti superiori delle braccia rimangono fissate al corpo.

**Effetto:** flessore del gomito

#### PL | 14. Podnoszenie bicepsów

**Pozycja wyjściowa:** stabilna postawa na podłożu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Trzymać wyciąg przed tułowiem. Ramiona są lekko zgięte i przylegają do tułowia.

**Przebieg ruchów:** poprzez zginanie rąk w stawie łokciowym wyciąg kierowany jest w kierunku barków. Ramiona są przy tym dalej przy ciele.

**Działanie:** Mięsień zginacz rąk

#### CZ | 14. Bicepsové zdvihy ve stoje

**Výchozí poloha:** Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopíte táhlo zespodu. Držte táhlo před tělem. Paže jsou lehce pokrčeny. Nadloktí přiléhají k horní části těla.

**Provedení pohybu:** Ohýbáním paží v lokti se táhlo pohybuje směrem k rameni. Nadloktí přitom zůstávají u těla.

**Namáhané svalstvo:** Flexory paže

#### P | 14. Rotação dos bíceps, em pé

**Posição inicial:** de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tração por baixo. Mantenha a barra de tração em frente ao tronco. Os braços estão ligeiramente flexionados. Os antebraços estão junto ao tronco.

**Execução do movimento:** dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tração na direcção dos ombros. Os antebraços permanecem fixos junto ao corpo.

**Músculos trabalhados:** músculo flexor do braço

#### DK | 14. Bicepscurl, stående

**Udgangsstilling:** Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Hold stangen foran kroppen. Arme skal være svagt bøjedede. Overarmene skal ligge ind til overkroppen.

**Øvelse:** Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene. Overarmene skal holdes fikseret ind mod kroppen.

**Muskler, der trænes:** Armbøjere

#### RUS | 14. Сгибание рук в положении стоя

**Исходное положение:** Встаньте на платформу. Руки держат перекладину снизу. Ручку держать перед собой. Руки и слегка согнуты. Локти прилегают к туловищу.

**Выполнение:** Сгибая руки в локтях, потяните ручку к плечам. При этом локти также прилегают к туловищу.

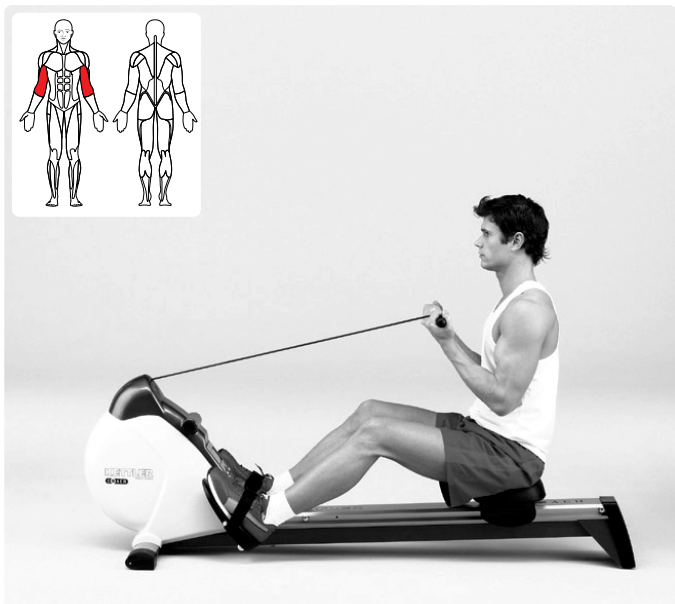
**Задействованные мышцы:** плечевые мышцы

#### SLO | 14. Biceps curls stoje

**Izhodišni položaj:** stabilna stoja na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog v spodnjem ročaju. Vlečni drog držite pred telesom. Roke so rahlo skrčene. Nadlakti se prilegata zgornjemu delu telesa.

**Izvajanje gibov:** z upogibanjem rok v komolcu se vlečni drog premika v smeri ramen. Nadlakti ostaneta pri tem fiksirani ob telesu.

**Obremenjeno mišičevje:** upogibalka rok.



### D | 15. Bizepscurls sitzend

**Ausgangsposition:** Gerader Sitz auf dem Gerät. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Zugstange auf Brusthöhe mit leicht gebeugten Armen vor dem Körper halten.

**Bewegungsausführung:** Durch Beugen der Arme im Ellenbogen wird die Zugstange in Richtung Schulter bewegt.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armbeuger

### GB | 15. Biceps curls in seated position

**Starting position:** Seated upright on machine. The handle is gripped from beneath. It is held at chest level in front of the body with arms slightly bent.

**Exercise:** The handle is moved towards the shoulder by bending the arm at the elbow.

**Benefits:** Biceps

### F | 15. Rouler les biceps étant assis

**Position initiale:** assis bien droit sur l'appareil. Les mains saisissent la poignée par le bas. Maintenir la barre de traction devant le corps, à hauteur de la poitrine, les bras légèrement pliés.

**Mouvement:** mouvoir la barre de traction en direction des épaules, en pliant les bras au coude.

**Muscles sollicités:** fléchisseurs des bras

### NL | 15. Bicepstraining, zittend

**Uitgangspositie:** ga rechtop op het toestel zitten. Pak de trekstang met beide handen onderhands vast en houd deze met licht gebogen armen op borsthoogte voor uw lichaam.

**Oefening:** breng de trekstang door uw armen te buigen naar uw schouders.

**Getrainde spieren:** biceps

### E | 15. Rotación de bíceps sentado

**Posición inicial:** Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Mantener la barra de tracción a la altura del pecho con los brazos ligeramente flexionados delante del cuerpo.

**Ejecución del movimiento:** Flexionando los antebrazos en los codos, la barra de tracción se mueve hacia los hombros.

**Efecto:** Flexores de brazos.

### I | 15. Bicipiti in posizione seduta

**Posizione di partenza:** stare seduti in modo diritto sull'apparecchio e afferrare la barra da basso. Portare la barra all'altezza del torace tenendo le braccia leggermente piegate.

**Sequenza del movimento:** piegando le braccia la barra viene mossa verso le spalle

**Effetto:** flessore del gomito

### PL | 15. Ćwiczenie bicepsów na siedząco

**Pozycja wyjściowa:** usiąść w pozycji wyprostowanej na urządzeniu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Wyciąg trzymać na wysokości klatki piersiowej przy pomocy lekko zgiętych ramion.

**Przebieg ruchów:** poprzez zgięcie rąk w stawie kolanowym wyciąg przesuwany jest w kierunku barków.

**Działanie:** mięsień zginacz rąk

### CZ | 15. Bicepsové zdvihy v sedě

**Výchozí poloha:** Sedíte rovně na přístroji. Rukama uchopíte táhlo zespodu. Táhlo držíte s lehce pokrčenými pažemi před tělem ve výšce prsou.

**Provedení pohybu:** Ohýbáním paží v lokti se táhlo pohybuje směrem k rameni.

**Namáhané svalstvo:** Flexory paže

### P | 15. Rotação dos bíceps, sentado

**Posição inicial:** sente-se no aparelho com as costas direitas. Segure na barra de tracção por baixo. Mantenha a barra de tracção à altura do peito, em frente ao tronco, com os braços ligeiramente dobrados.

**Execução do movimento:** dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção dos ombros.

**Músculos trabalhados:** músculo flexor do braço

### DK | 15. Bicepscurl, siddende

**Udgangsstilling:** Sæt dig ret op på maskinen. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Hold stangen i brysthøjde foran kroppen med svagt bøjede arme.

**Øvelse:** Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene.

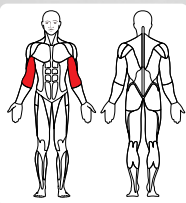
**Muskler, der trænes:** Armbøjere

### RUS | 15. Сгибание рук в положении сидя

**Исходное положение:** Сядьте ровно. Руки держат перекладину снизу. Потяните ручку до уровня груди и удерживайте перед собой слегка согнутыми руками.

**Выполнение:** Сгибая руки в локтях, потяните ручку к плечам.

**Задействованные мышцы:** плечевые мышцы



### D | 16. Bizepscurls liegend

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf befindet sich auf dem Sitzpolster. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Arme sind leicht gebeugt und liegen am Oberkörper an.

**Bewegungsausführung:** Durch Beugen der Arme im Ellenbogengelenk wird die Zugstange in Richtung Kinn bewegt. Die Oberarme bleiben dabei am Oberkörper fixiert.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armbeuger

### GB | 16. Biceps curls in reclined position

**Starting position:** Flat on back on padded bench. The head rests on the seat. The handle is held from beneath in both hands. The arms are slightly bent and held close to the body.

**Exercise:** The handle is moved toward the chin by bending the arms at the elbow. The upper arms remain pressed against the body.

**Benefits:** Biceps

### F | 16. Rouler les biceps étant couché

**Position initiale:** couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Saisir la barre de traction par le bas, les bras, légèrement fléchis, reposent contre le tronc.

**Mouvement:** en pliant les bras au coude, on déplace la barre de traction en direction du menton. La partie supérieure des bras reste collée au tronc.

**Muscles sollicités:** fléchisseurs des bras

### NL | 16. Bicepstraining, liggend

**Uitgangspositie:** ga op uw rug op het kussen liggen. Pak met beide handen de trekstang onderhands vast. Uw armen dienen hierbij licht gebogen te zijn en zich ter hoogte van uw bovenlichaam te bevinden.

**Oefening:** beweeg de trekstang naar uw kin door uw armen te buigen. Uw bovenarmen dienen daarbij ter hoogte van uw bovenlichaam te blijven.

**Getrainde spieren:** biceps

### E | 16. Rotación de bíceps acostado

**Posición inicial:** De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza sobre el asiento. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Los brazos están ligeramente flexionados y tocando el cuerpo.

**Ejecución del movimiento:** Flexionando los antebrazos en las articulaciones de codos, la barra de tracción se mueve hacia el mentón. Los brazos permanecen fijos contra el cuerpo.

**Efecto:** Flexores de brazos.

### I | 16. Bicipiti in posizione supina

**Posizione di partenza:** posizione supina sulla tavola con cuscino. La testa poggia sul sedile imbottito. Afferrate dal basso la barra di trai-

no con ambedue le mani, piegando leggermente le braccia.

**Sequenza del movimento:** piegando le braccia la barra viene condotta in direzione del mento. Le parti superiori delle braccia rimangono fissate al corpo.

**Effetto:** flessore del gomito

### PL | 16. Ćwiczenie bicepsów na leżącej

**Pozycja wyjściowa:** plecy położone. Głowa znajduje się na siedzeniu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Ręce są lekko zgięte i są przy tułowiu.

**Przebieg ruchów:** przez zgięcie rąk w stawie łokciowym wyciąg przesuwany jest w kierunku brody. Ramiona przylegają przy tym do ciała.

**Działanie:** mięsień zginacz rąk

### CZ | 16. Bicepsové zdvihy v leže

**Výchozí poloha:** Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopíte táhlo zespodu. Paže jsou lehce pokrčeny a přiléhají k horní části těla.

**Provedení pohybu:** Ohýbáním paží v loketním kloubu se táhlo pohybuje směrem k bradě. Nadloktí přitom zůstávají u těla.

**Namáhané svalstvo:** Flexory paže

### P | 16. Rotação dos bíceps, deitado

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure na barra de tracção por baixo. Os braços estão ligeiramente dobrados e permanecem junto ao tronco.

**Execução do movimento:** dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção do queixo. Os antebraços permanecem fixos junto ao tronco.

**Músculos trabalhados:** músculo flexor do braço

### DK | 16. Bicepscurl, liggende

**Udgangsstilling:** Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Bøj armene en smule og hold dem ind mod overkroppen.

**Øvelse:** Bøj i albuerne, og bevæg trækstangen op mod hagen. Overarmene skal holdes fikseret ind mod overkroppen.

**Muskler, der trænes:** Armbøjere

### RUS | 16. Сгибание рук в положении лежа

**Исходное положение:** Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину снизу. Руки слегка согнуты и прилегают к туловищу.

**Выполнение:** Сгибая руки в локтях, потяните ручку к подбородку. При этом локти также прилегают к туловищу.

**Задействованные мышцы:** плечевые мышцы

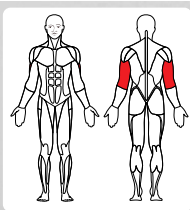
### SLO | 16. Biceps curls leže

**Izhodišni položaj:** hrbtina lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem ročaju. Roki sta rahlo upognjeni in se prilegata zgornjemu delu telesa.

**Izvajanje gibov:** z upogibanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog premika v smeri brade. Nadlakti ostaneta pri tem fiksirani ob zgornjem delu telesa.

**Obremenjeno mišičevje:** upogibalka rok.





### D | 17. Armstrecken liegend

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf befindet sich auf dem Sitzpolster. Die Hände fassen die Zugstange im Obergriff. Oberarme und Oberkörper stehen im 90° Winkel zueinander. Das Ellenbogengelenk ist ebenfalls im 90° Winkel gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Durch Strecken der Arme im Ellenbogengelenk wird die Zugstange über den Brustkorb geführt. Anschließend die Arme im Ellenbogengelenk beugen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armstrecker

### GB | 17. Arm extension in reclining position

**Starting position:** Flat on back on padded bench. The head rests on the seat. The handle is gripped from above by both hands. The upper arms are held at an angle of 90° to the body. The elbow is also bent at an angle of 90°.

**Exercise:** The handle is pulled over the chest by straightening the arms at the elbow, and returned by bending them again.

**Benefits:** Triceps

### F | 17. Extension des bras, en position couchée

**Position initiale:** couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Saisir la barre de traction par le haut. Avant-bras et tronc forment un angle de 90°. Avant-bras et bras forment également un angle de 90°.

**Mouvement:** en étendant les avant-bras au coude, la barre passe au-dessus du tronc. Plier ensuite les bras au coude.

**Muscles sollicités:** extenseurs des bras

### NL | 17. Tricepsoefening

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op het kussen liggen met uw hoofd op de zitting. Pak met beide handen de trekstang bovenhands vast. Buig uw ellebogen 90°; bovenarmen en bovenlichaam bevinden zich nu ten opzichte van elkaar in een hoek van 90°.

**Oefening:** strek uw armen, breng de trekstang naar uw borst en buig uw armen dan weer

**Getrainde spieren:** triceps

### E | 17. Estiramiento de brazos acostado

**Posición inicial:** De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza se encuentra sobre el asiento. Las manos sostienen la barra de tracción por arriba. Los brazos en ángulo de 90° respecto al torso. Codos también flexionados 90°.

**Ejecución del movimiento:** Estirando los antebrazos en las articulaciones de codos, la barra de tracción se mueve por encima del pecho. A continuación se flexionan los brazos en las articulaciones de codos.

**Efecto:** Flexores de brazos.

### I | 17. Estensione delle braccia in posizione supina

**Posizione iniziale:** posizione supina sulla tavola con cuscino. Afferrare dall'alto la barra di traino con ambedue le mani. Avambraccio e tronco formano un angolo di 90°. Lo stesso vale per avambraccio e braccio.

**Sequenza del movimento:** estendendo l'avambraccio, la barra passa al di sopra del tronco. Piegare poi le braccia per tornare alla posizione di partenza.

**Effetto:** estensione dei muscoli delle braccia.

### PL | 17. Prostowanie rąk w pozycji leżącej

**Pozycja wyjściowa:** plecy położone na podłożu. Głowa znajduje się n a siedzeniu, ręce trzymają wyciąg od góry. Ramiona i górne partie ciała ułożone są względem siebie pod kątem 90°. Staw łokciowy jest również zgięty pod kątem 90°.

**Przebieg ruchów:** poprzez prostowanie ramion w stawie łokciowym wyciąg prowadzony jest ponad klatkę piersiową. Na końcu należy zgiąć ramiona w stawie łokciowym.

**Działanie:** mięsień zginacz

### CZ | 17. Natahování paží v leže

**Výchozí poloha:** Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopíte táhlo seshora. Nadloktí svírají s horní částí těla úhel 90°. Loketní kloub je rovněž pokrčen v úhlu 90°.

**Provedení pohybu:** Napnutím paží v loketním kloubu vedte táhlo nad hrudní koš. Následně ohněte paže v loketním kloubu.

**Namáhané svalstvo:** Extenzory paže

### P | 17. Extensão de braços por cima da cabeça, deitado

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure com ambas as mãos na barra de tracção por cima. Os antebraços estão dobrados num ângulo de 90° em relação ao tronco. A articulação dos cotovelos está igualmente dobrada a 90°.

**Execução do movimento:** esticando os braços nos cotovelos, puxe a barra de tracção por cima do peito. De seguida, dobre os cotovelos.

**Músculos trabalhados:** tríceps

### DK | 17. Armstræk, liggende

**Udgangsstilling:** Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb. Overarme og overkrop skal være 90° i forhold til overkroppen. Albuerne er også bøjet i en 90° vinkel.

**Øvelse:** Ved at strække albuerne, føres trækstangen hen over brystet. Bøj derefter albuerne igen.

**Muskler, der trænes:** Armstrækkere

### RUS | 17. Разгибание рук лежа

**Исходное положение:** Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину сверху. Плечи расположены под углом 90° к туловищу. Локти также вогнуты под углом 90°.

**Выполнение:** Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над грудной клеткой. Затем вернуться в исходное положение.

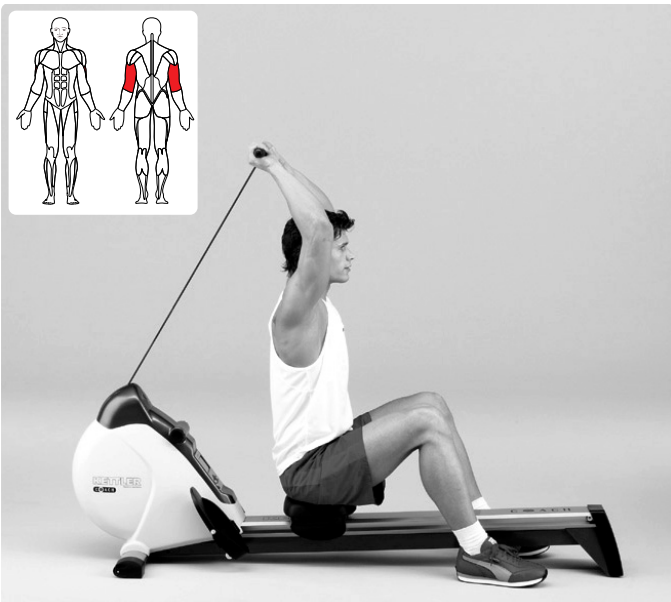
**Задействованные мышцы:** мышца-разгибатель

### SLO | 17. Iztegovanje rok leže

**Izhodišni položaj:** hrbtina lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem zgornjem. Nadlakta in zgornji del telesa sta v medsebojnem položaju v kotu 90°. Komolčni sklep jeprav tako upognjen v kotu 90°.

**Izvajanje gibov:** z iztegovanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog pelje pre prsnega koša. Nato roke upognite v komolčnem sklepu.

**Obremenjeno mišičevje:** iztegovalka rok



## E | 18. Estiramiento de brazos sentado

**Posición inicial:** De pie delante del aparato. Tirar la barra de tracción aprox. 1,5 m fuera de la caja. Empujar el asiento rodante cerca de la caja, sentarse de espaldas a la caja. Llevar los brazos hacia arriba. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Los codos están flexionados en un ángulo de 90°, de modo que la barra de tracción se encuentra detrás de la cabeza.

**Ejecución del movimiento:** Estirar los brazos en las articulaciones de los codos y llevar la barra de tracción por detrás de la cabeza a la posición inicial.

**Efecto:** Flexores de brazos.

## I | 18. Estensione delle braccia in posizione seduta

**Posizione iniziale:** in piedi davanti all'attrezzo. Tirare la barra di traino per ca. 1,5 mt. Posizionare il sedile vicino al meccanismo centrale. Sedersi sul sedile con il dorso rivolto verso il meccanismo. Portare le braccia in alto impugnandola dall'alto. I gomiti sono piegati ad angolo di 90° in modo che la barra di trazione si trovi dietro il capo.

**Sequenza del movimento:** allungare le braccia e portare la barra di traino sopra la testa. Piegare poi le braccia e tornare alla posizione di partenza.

**Effetto:** tricipiti

## PL | 18. Prostowanie rąk w pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** stanąć przed urządzeniem. Wyciąg wyciągnąć na ok. 1,5m. Siedzenie przesunąć w okolice obudowy. Usiąść na siedzeniu, plecy przesunąć do osłony. Ramiona podnieść do góry. Ręce trzymają wyciąg od góry. Stawy łokciowe są zgięte pod kątem 90°, tak że wyciąg znajduje się za głową.

**Przebieg ruchów:** wyciągnąć ręce w stawie łokciowym i poprowadzić wyciąg ponad głowę. Zgiąć ramiona a wyciąg poprowadzić za głowę.

**Działanie:** mięśnie ramion

## CZ | 18. Natahování paží v sedě

**Výchozí poloha:** Postoj před přístrojem. Vytáhněte z krytu táhlo s délkou lana cca 1,5 m. Posuvný sedák posuňte do blízkosti krytu. Posadte se na posuvný sedák, zády ke krytu. Uvedte paže do vzpažení. Rukama držte táhlo seshora. Loketní klouby jsou pokrčeny v úhlu 90°, tak aby se táhlo nacházelo za hlavou.

**Provedení pohybu:** Napněte paže v loketním kloubu a vedte táhlo nad hlavu. Následně ohněte paže a umístěte táhlo do výchozí polohy za hlavu.

**Namáhané svalstvo:** Extenzory paže

## P | 18. Extensão de braços por cima da cabeça, sentado

**Posição inicial:** de pé, em frente do aparelho. Puxe a barra de tracção até sair da caixa aprox. 1,5 m de comprimento de cabo. Empurre o banco deslizante para junto da caixa do cabo. Sente-se no banco deslizante de costas para a caixa. Levante os braços. As mãos seguram na barra de tracção por cima. Os cotovelos estão dobrados num ângulo de 90°, de modo que a barra de tracção se encontra atrás da cabeça.

**Execução do movimento:** estique os braços nos cotovelos e puxe a barra de tracção por cima da cabeça. De seguida, dobre os braços e leve a barra de tracção para trás da cabeça, para a posição inicial.

**Músculos trabalhados:** tríceps

## DK | 18. Siddende armstræk

**Udgangstilling:** Stil dig foran maskinen. Træk stangen ca. 1,5 m ud fra maskinen. Skub rulleædet hen mod kabinettet. Sæt dig på rulleædet, med ryggen mod kabinettet. Løft armene op. Hold i trækstangen med et overhåndsgreb. Albuerne skal være bøjet 90°, så stangen er placeret bag hovedet.

**Øvelse:** Stræk albuerne og før stangen op over hovedet. Bøj så armene og før stangen tilbage til udgangsstillingen bag hovedet.

**Muskler, der trænes:** Armstrækkere

## D | 18. Armstrecken sitzend

**Ausgangsposition:** Stand vor dem Gerät. Die Zugstange mit einer Seillänge von ca. 1,5 m aus der Verkleidung herausziehen. Den Rollstuhl in die Nähe der Verkleidung schieben. Auf den Rollstuhl setzen, Rücken zur Verkleidung. Die Arme in die Hochhalteposition bringen. Die Hände halten die Zugstange im Obergriff. Die Ellenbogengelenke sind im 90° Winkel gebeugt, so daß sich die Zugstange hinter dem Kopf befindet.

**Bewegungsausführung:** Die Arme im Ellenbogengelenk strecken und die Zugstange über den Kopf führen. Anschließend die Arme beugen und die Zugstange hinter den Kopf in die Ausgangsposition bringen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armstrecker

## GB | 18. Arm extension in seated position

**Starting position:** Pull the handle until about 1.5 metres of cable has emerged from the casing of the machine. Push the seat close to the machine. Sit with your back to the casing. Raise the arms above the head, holding the handle from above. The elbow joints are bent at an angle of 90°, which means that the handle is behind the head.

**Exercise:** Straighten the arms, thus pulling the handle over the head. Bend the arms again and return the handle to the starting position behind the head.

**Benefits:** Triceps

## F | 18. Extension des bras en position assis

**Position initiale:** debout devant l'appareil. Tirer de son logement la barre de traction avec environ 1,5 m de câble. Pousser le siège sur roulettes près de l'habillage. S'asseoir sur le siège, le dos tourné vers l'habillage. Amener les mains en position haute. Les mains tiennent la barre par le haut, de sorte qu'elle se trouve derrière la tête.

**Mouvement:** éntendre les bras au coude et amener la barre au-dessus de la tête. Fléchir ensuite les bras et amener la barre derrière la tête en position initiale.

**Muscles sollicités:** extenseurs des bras

## NL | 18. Armstrekken, zittend

**Uitgangspositie:** ga vóór het apparaat staan. Trek de trekstang helemaal uit (ca. 1,5 m). Plaats de rollenzitting in de nabijheid van de koordhouder. Ga op de zitting zitten met uw rug naar de koordhouder. Breng beide armen omhoog en pak de trekstang onderhands vast. Uw ellebogen dienen hierbij 90° gebogen te zijn zodat de trekstang zich achter uw hoofd bevindt.

**Oefening:** strek uw armen en trek de stang over uw hoofd heen, buig uw armen en breng dan de trekstang weer in de uitgangspositie.

**Getrainde spieren:** triceps

### RUS I 18. Разгибание рук в положении сидя

**Исходное положение:** Станьте перед тренажером. Вытяните ручку из тренажера на приблизительно 1,5 м. Подвиньте подвижное сиденье ближе к тренажеру. Сядьте на подвижное сиденье, спиной к тренажеру. Поднимите руки вверх. Руки держат перекладину сверху. Руки согнуты в локтях под углом 90° так, чтобы ручка находилась за головой.

**Выполнение:** Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над головой. Затем согните руки и вернитесь в исходное положение.

**Задействованные мышцы:** мышца-разгибатель.

### SLO I 18. Iztegovanje rok v sedečem položaju

**Izhodiščni položaj:** stoječi položaj pred napravo. Vlečni drog povlecite za eno dolžino vrvi, pribl. 1,5 m iz obloge. Sedež na valjih potisnite v bližino obloge. Sedite na sedež z valji, hrbet je proti oblogi. Roke premaknite v vzročni položaj. Roke primejo vlečni drog v zgornjem ročaju. Sklepi komolca so upognjeni za 90° tako, da je vlečni drog izza glave.

**Izvajanje gibov:** roke iztegnite v komolcu in peljite vlečni drog prek glave. Nato upognite roke in premaknite vlečni drog izza glave v izhodiščni položaj.

**Obremenjeno mišičevje:** iztegovalka rok





