

KETTLE

ST2520-64

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 na tréning a obsluhu
Trænings – og brugervejledning
Instruções de treino e utilização

deutsch
english
française
nederlands
español
italiano
polski
čeština
dansk
português



COACH M

MADE IN GERMANY





Inhaltsverzeichnis

Safety instructions	14		
• Service	14		
• Your safety	14		
Brief description	15		
• Functional area / keys	15		
• Display area / display	15		
• Functions of the electronics	15		
Functional area	16		
• Keys	16		
• Display	16-18		
Settings			
• The time	19		
Training	20		
Without settings	20		
With settings	20		
• Time	20		
• Rowing strokes	20		
• Energy	20		
• Stroke frequency	20		
Age	20		
Alarm tone	21		
Target pulse selection (fat/fit)	21		
• Target pulse	21		
Training functions			
• Ready for training	21		
		• Start of training	21
		• Interruption / ending of training	21
		Stand-by	21
		Resumption of training	21
		• Recovery (measurement of recovery	22
		pulse rate)	22
		General instructions	23
		• System tones	23
		• Fitness level calculation	23
		• Average value calculation	23
		• Pulse measurement instructions 11	23
		With the chest strap	23
		• Brake resistance display	23
		• Changing batteries/computer faults	23
		• Glossary	23
		Training instructions	24
		• Endurance training	24
		• Training load intensity	24
		• Scope of training load	24
		• More training advices	122



This character provides a reference to either the general instructions or the glossary in the introduction. The corresponding term is explained in the glossary.

Safety instructions

In the interests of your personal safety, please comply with the following points:

- The training equipment has to be set up on a solid base which fits its purpose.
- The connections and joints should be checked prior to the initial start-up and also after approx. 6 days of operation.
- To prevent injuries due to improper strain or overload, the training equipment must only be used according to the instructions.
- Setting up this equipment in damp indoor areas is not recommended over the long term due to the risk of rusting.
- Check and ensure that the training equipment is free of damage and functioning correctly on a regular basis.
- The safety checks form part of the operator's obligations and must be carried out correctly on a regular basis.
- Defective or damaged components are to be exchanged straight away. Please use original KETTLER spare parts only.
- This equipment should not be used until the maintenance is complete.
- The safety level of the equipment can only be guaranteed on

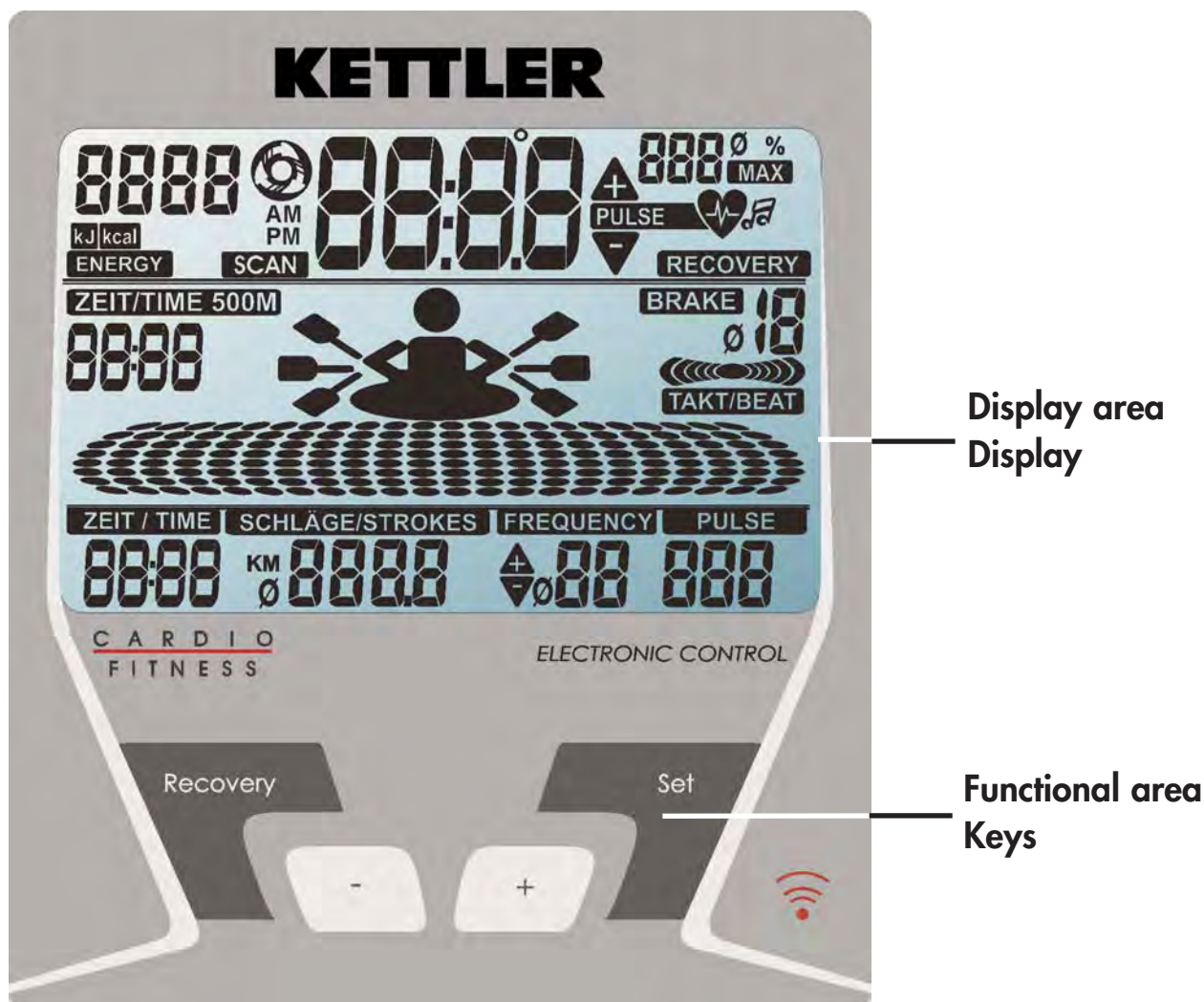
condition that it is checked for damage and wear and tear on a regular basis.

In the interests of your personal safety:

- **Before starting training, please consult your doctor to make sure that you are physically able to use this equipment. Your doctor's report should also form the basis for the development of your training programme. Incorrect or excessive training can cause injury and/or health problems.**

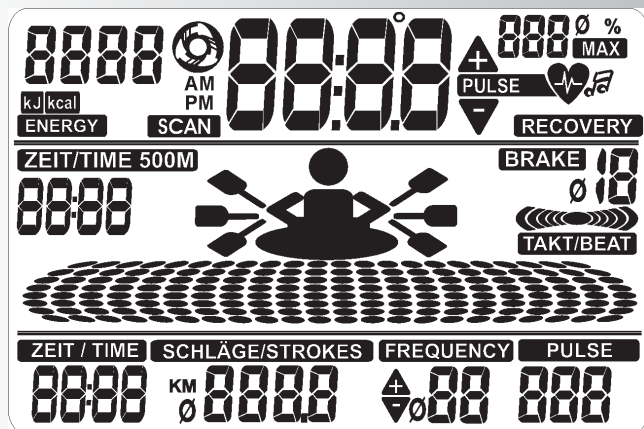
Brief description

The electronics unit is comprised of a functional area with keys and a display area (display) with symbols and graphics that can be changed.



The electronics include the following functions:

- Training settings
Target pulse, times, strokes, energy consumption
- Monitoring with visual and acoustic cues
Age-based maximum pulse rate, target pulse rate and number of strokes
- Displaying a fitness level from 1-6, calculated on the basis of the recovery pulse value after 1 minute
- Displaying the 500m time
- Displaying the last training unit with average values
- Choice of display for energy consumption [K-joules or K-cals]
- Braking level display 1-10
- Calculation of energy consumption according to braking level and stroke frequency
- Display-change of the values in the large upper display (adjustable)
- Rowing animation for the rowing and wave movement.
- Pulse rate receiver already installed for the T34 chest strap by POLAR.



Functional area

The four keys are described in brief below.

The exact use is explained in the individual chapters. The names of the function keys are used in these descriptions.

SET (press briefly)

Inputs are activated.

The data that is set is saved and applied.

Reset (press SET for longer)

The current display is deleted prior to a restart.

Minus – / Plus + keys

With these functional keys, the values in the different menus are changed prior to the training and the load in the training is adjusted.

- proceed with 'Plus'
- or go back with 'Minus'
- pressing down for longer > a quick change
- 'Plus' and 'Minus' pressed down at the same time:
- value input switches over to 'Off'

RECOVERY

With this functional key, the recovery pulse function is initialised.

Note:

Additional functions of the keys are explained at a suitable points in the instructions manual.

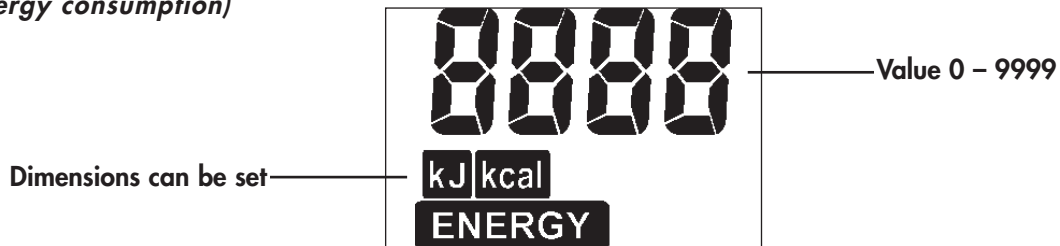
Pulse measurement

The pulse measurement takes place in the chest strap.

Display area / display

The display area provides information about the different functions and the settings that have been selected

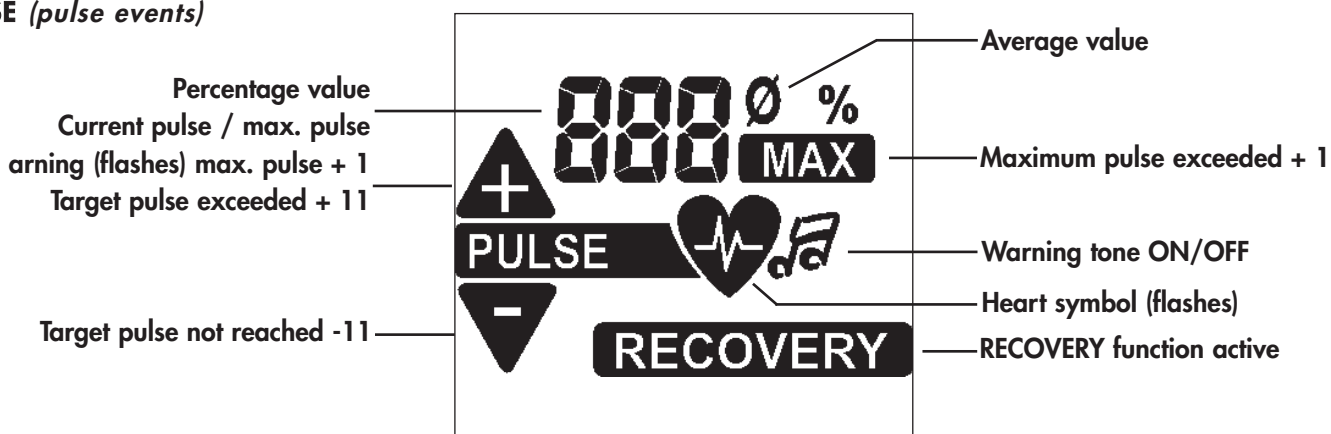
ENERGY (energy consumption)



SCAN (variable display)



PULSE (pulse events)



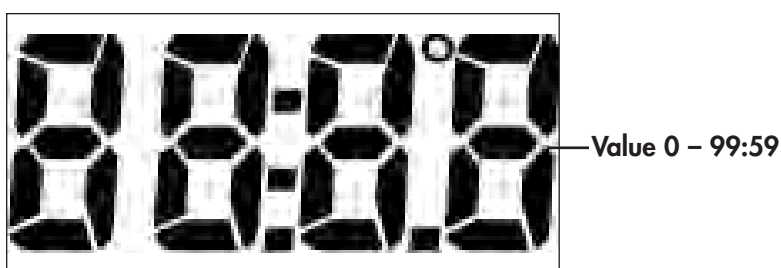
TIME 500m



BRAKE (brake resistance)
BEAT (beat generator)



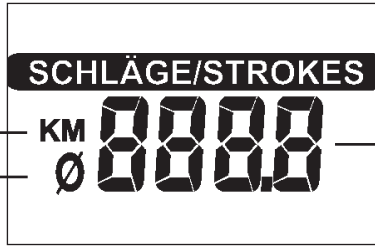
TIME (training time)



Training and Instructions Manual

STROKES (rowing strokes)

Dimensions can be set
Average value



value 0 – 9999

ANIMATION

1 rowing stroke is presented as the sequence of the 3 rowing blade positions



Animation:
simulated wave movement

FREQUENCY (stroke frequency)

Reference (flashes)
Target frequency exceeded +1
Reference (flashes)
Target frequency not reached +1
Average value



Value 6 – 99
Flashes on setting

PULSE (heart frequency)



value 40 – 199

Settings

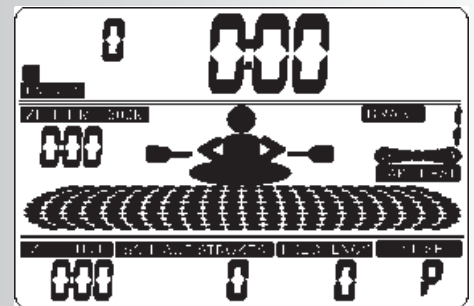
Time

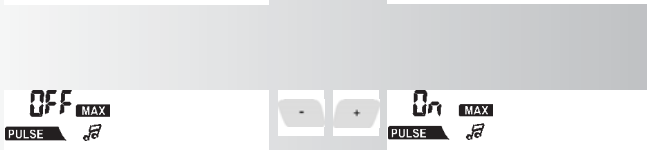
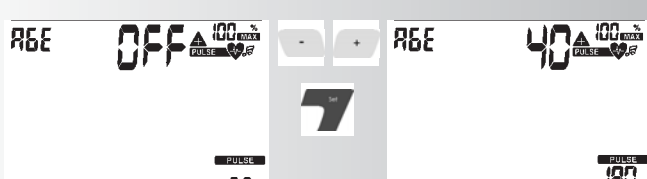
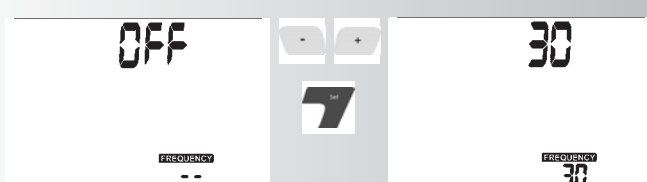
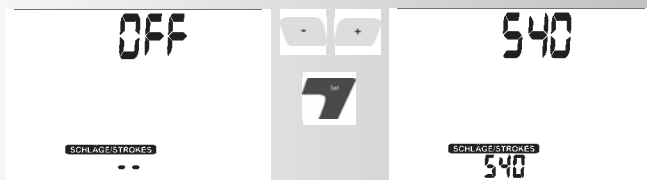
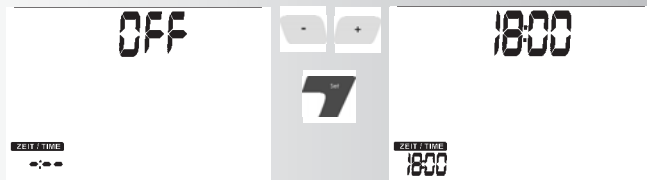
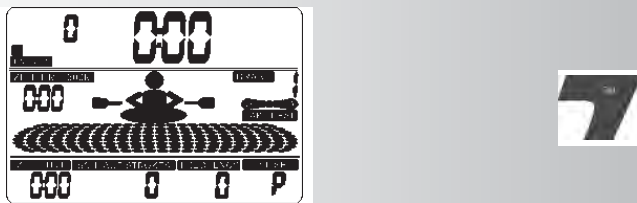
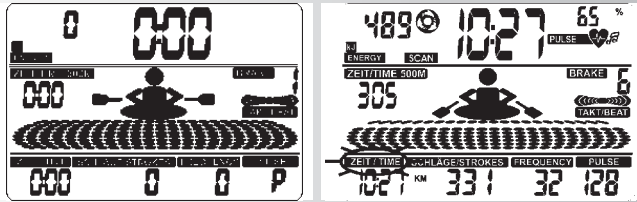
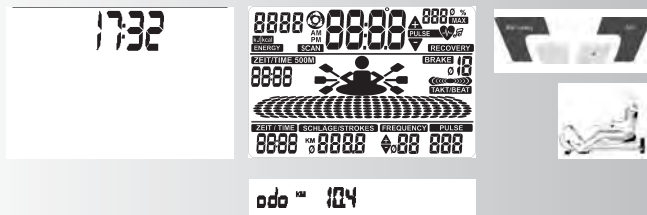
- Install battery
Set hours (12 hour display AM/PM)
or
- Press **recovery**
Set hours (24 hour display)
- Press **Minus - / Plus +**
Change the hours
- Press **Set**
Set minutes
- Press **Minus - / Plus +**
Change minutes
- Press **Set**
Display of the total kilometres display with 'odo'
- Press **Set** 'Ready for training' display











Training

1. Training without settings

- Press a key

All segments are displayed

The total kilometres **odo** is displayed briefly

The 'ready for training' status is displayed with the zero values, the current braking level and the pulse values (if pulse measurement is active).

and / or

- **Rowing**

The training time and the following values are displayed in incremental form.

The **SCAN** display changeover is active

2. Training with settings

Display: 'Ready for training'

- Press "SET": Settings area

Setting the time (ZEIT/TIME)

- Enter values using 'Plus' or 'Minus' (e.g. 18:00)

Confirm with 'SET'.

Display: next menu 'SCHLÄGE/STROKES'

Setting the rowing strokes (SCHLÄGE/STROKES)

- Enter values using 'Plus' or 'Minus' (e.g. 540)

Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "ENERGIE"

Energy settings (ENERGY / k-joules / kcal)

- Enter values using 'Plus' or 'Minus' (e.g. 280)

Confirm with 'SET'.

- Select the unit k-joule or kcal with 'Plus' or 'Minus'.

Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "FREQUENCY"

Stroke frequency setting (FREQUENCY)

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

Display: next menu: "AGE"

Inputting of age (AGE)

Inputting your age assists with ascertaining and monitoring the maximum pulse rate (HI symbol, warning tone, if activated).

- Enter the values using 'Plus' or 'Minus' (e.g. 40).

This results in the calculation of the maximum pulse rate at 180 (220 - age).

Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "alarm tone"

Alarm tone on exceeding the maximum pulse rate

- Select On/OFF using the 'Plus' or 'Minus' function.

Confirm with 'SET'.

Display : next menu target pulse selection 'FA 65%'

Target pulse monitoring FA 65%FI75%

- Make your selection using 'Plus' or 'Minus'
 - Fat burning 65%, fitness 75% of maximum pulse
- Confirm with 'SET' (setting mode finished)

Display : Ready for training with the settings

or

Target pulse setting

Input 40 - 199 is to determine and monitor a training pulse rate irrelevant of age (HI symbol, warning tone if activated, no maximum pulse monitoring). To this end, the age input has to be on 'OFF'.

- Switch off the maximum pulse monitoring with "Plus" and "Minus".

Display : "AGE OFF"

Confirm with 'SET'.

Display : nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Next setting 'target pulse' (Pulse)
 - Enter value using 'Plus' or 'Minus' (e.g. 130)
- Confirm with 'SET' (setting mode finished)

Display : Ready for training with the settings

Start of training

- **Rowing**
- The set values are displayed counting down.
- The SCAN display changeover is active
- The brake resistance level is decreased by turning to the left and increased by turning to the right.
- The system bleeps in time with the rowing strokes.
- The -/+ arrows flash in the event of a stroke deviating from the set frequency (if stated) in order to help with keeping to the stroke frequency.

Note:

The bleeping tone, in time with the rowing stroke, can be stopped by pressing on the -/+ key at the same time.

The SCAN operation can be stopped by pressing the SET key in the training mode. It is reactivated by re-pressing it.

You can switch over to the next area with the -/+ key. The settings are deleted in the event of a 'Reset'.

Interruption / ending of training / Standby

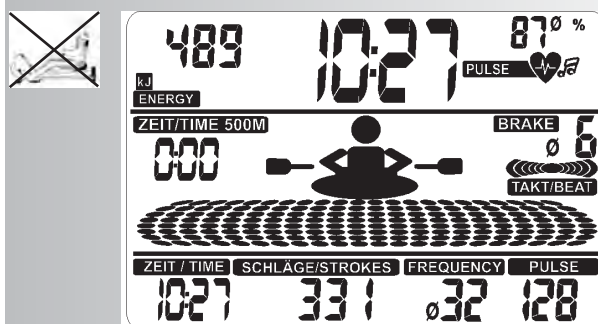
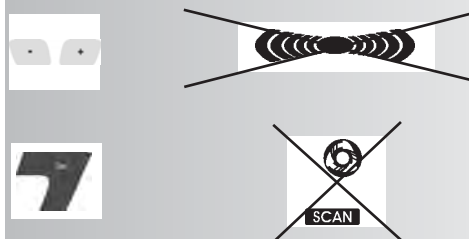
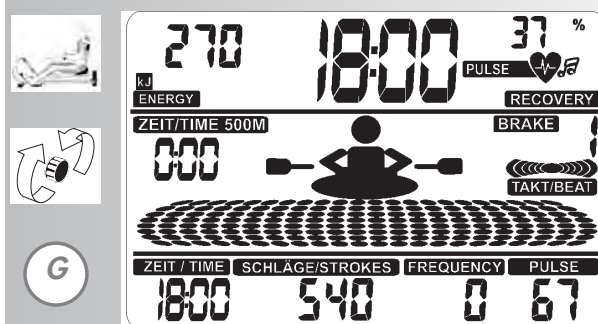
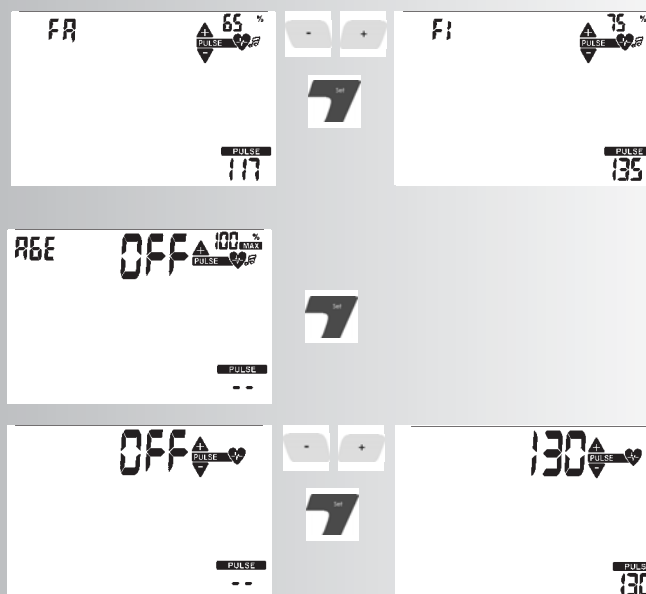
With less than 5 strokes / min or by pressing the 'RECOVERY' key, the electronics recognises an interruption to the training. The training data attained are displayed. The pulse, brake resistance and stroke frequency are displayed as average values with the Ø symbol.

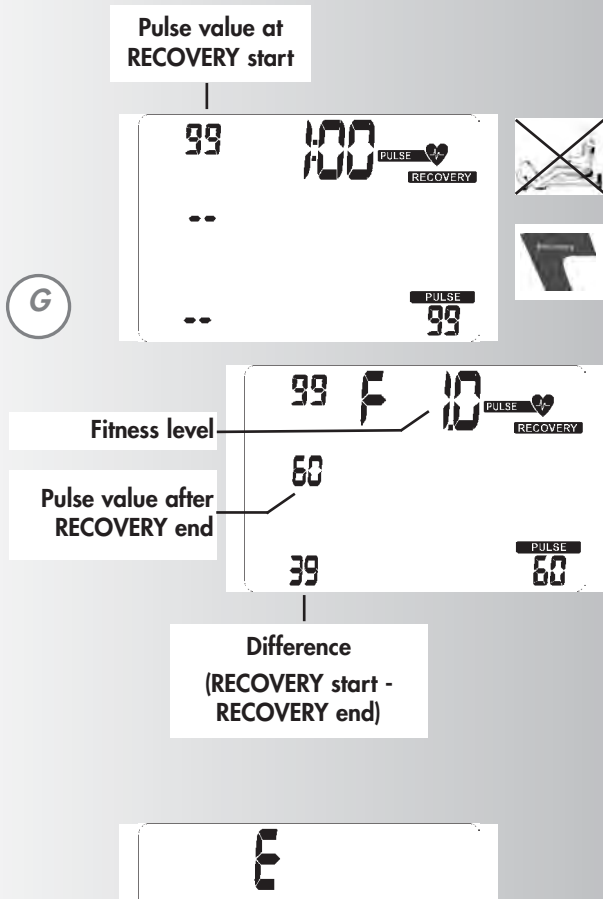
You can change to the current display with 'Plus' or 'Minus'. The training data are displayed for 4 minutes. If you do not press any keys during this time and you do not train, the electronics unit switches into the standby mode. nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.

Resumption of training

On continuing your training within 4 minutes, the most recent values are kept and/or counted down.

The **SCAN** display changeover is active





RECOVERY – function

Measurement of recovery pulse rate

The electronics unit measures your pulse for 60 seconds and calculates your fitness level. Press 'RECOVERY' on finishing your training. Your current pulse value is saved (in the image: '99').

After 60 seconds, your pulse value is saved again (in the image: '60'). The difference between the values is then displayed (in the image: '39'). Your fitness level is then calculated (in the image: 'F 1.0'). The display finishes after 10 seconds. 'RECOVERY' or 'RESET' interrupts this function.

If no pulse is measured at the start or the end of the time countdown period, an error message appears.

General instructions

Systemtöne

System tones

Switch on

On switching on, a tone will sound during the segment test

Exceeding the maximum pulse

If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat then 2 brief tones will sound at this time.

Settings

On attaining the time, distance and k-joule/kcal settings, the corresponding value will flash.

Recovery

Calculation of your fitness level (F):

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

P1 training pulse rate P2 = recovery pulse rate
F1.0 = very good F6.0 = unsatisfactory

The following case differentiations have to be carried out to determine the fitness level:

1. P1 is smaller than P2 (P1 - P2 = negative)

The fitness level 6.0 is stated and the pulse difference is displayed = 0

2. The value in the brackets is greater than 5.0. The fitness level 1.0 is stated.

3. P1 is greater than P2, and the value in the brackets is in the range of 0 to 5.0.

Average value calculation

The average value calculations refer to prior training units subsequent to a reset or the standby mode.

Pulse measurement information

This training computer calculates your pulse via the chest strap. The receiver is located in the device. The pulse calculation starts when the heart-symbol flashes in time with your pulse rate on the display.

Chest strap

Please follow the appropriate instructions.

Brake resistance display

The brake resistance is divided into stages 1 - 10. If this classification is either damaged or lost, please reset it as follows:

- Check that the 3-pin connector lead is plugged in on the rear of the display.
- Install the batteries and press down the 'SET' key until the segment test is over.
- Turn the hand wheel to the minimum setting and press the 'SET' key when the following is displayed: 0%, BRAKE 0.
- Turn the hand wheel to the maximum setting and press the 'SET' key when the following is displayed: 100%, BRAKE 10.

The procedure is now complete.

Battery change / faults with the training computer

Record the number of kilometres. If the display becomes dim, pulse problems are experienced, or the training computer functions erratically, replace the batteries.

The training kilometres will in this case be lost. The time of day will have to be reset.

Glossary

Age

Enter your age to calculate your maximum pulse rate.

Dimensions

Units for displaying km/h or mi/h, k-joule or kcal.

Fat burning pulse rate

Calculated value of: 65% of MaxPulse

Fitness pulse

Calculated value of: 75% of MaxPulse

Glossary

A collection of attempted explanations

HI-Symbol (arrow points upwards)

If 'HI' appears, a target pulse is too high by 11 beats. If HI flashes, the maximum pulse is exceeded. The 'HI' monitoring is always initialised.

LO-Symbol (arrow points downwards)

If 'LO' appears, a target pulse rate is too low by 11 beats. The 'LO' monitoring is activated if the target pulse is achieved during the training.

MaxPulse

Calculated value: 200 minus your current age

Menu

The display, in which values are either entered or selected.

Pulse

Calculation of heart beats per minute

Recovery

Measurement of your recovery pulse rate at end of training. The difference between the pulse rate at the very end of the training and one minute after the end of the training is calculated, and the fitness level is then ascertained. Improving this result is a yardstick for improving your fitness level during training.

Reset

Deleting the display and restarting the display.

Target pulse

By entering a certain pulse value which is to be monitored.

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:

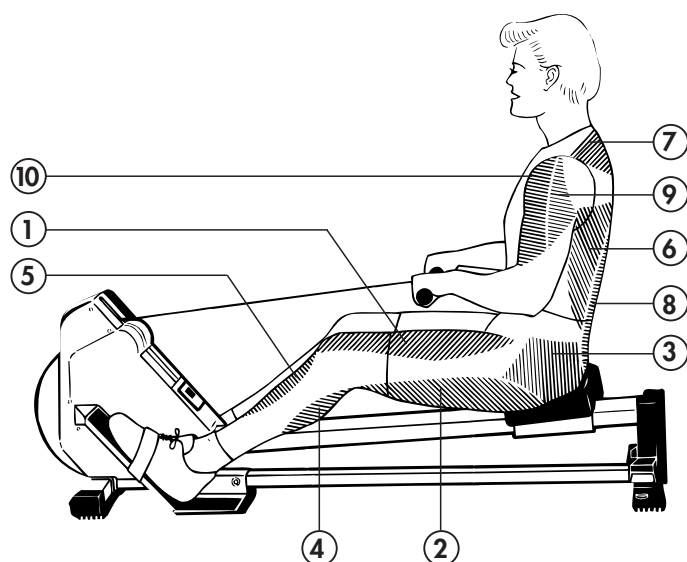
Important

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

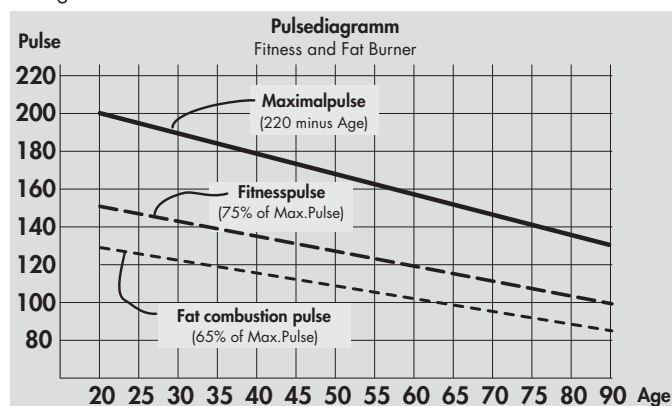
The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an endurance test to determine your physical performance. The results of the test should be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you 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:

Sessions per week	Length of session
Daily	10 minutes
two or three times a week	20-30 minutes
once or twice 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:

1st/2nd week

Sessions per week three

Length of exercise blocks

3 minutes rowing

1 minute break

3 minutes rowing

1 minute break

3 minutes rowing

3rd/4th week

Sessions per week four

Length of exercise blocks

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.

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	
	S*	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 122.

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.

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 rozpoczną 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.



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. Le 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 dolegliwości 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 bøjede. Sæt dig med ret ryg, let foroverbøjet. Ved kroniske knæproblemer bør knæet ikke bøjes, så vinklen er mindre end 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.

PT 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.



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

Quando 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 propnuty, 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 tilbøjet. I slutningen af bevægelsen, skal benene stadigvæk være let bøjede.



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

Vedťe drřadlo dopředu. Jakmile se drřadlo nachází zhruba ve výři 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.

DK 4 fase

Bevæg håndtaget fremad. Når håndtaget er ca. i knæhøjde, så træk benene til dig og gå tilbage til udgangsstillingen.

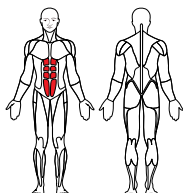


D 1. Crunches

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 podkurczyć, 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 nahore, 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. Nezdvíhejte 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

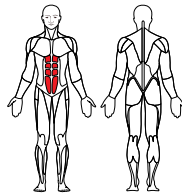


D 2. Rudern vorgebeugt

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 trzymają 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 uchopte 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 tração. Estique os braços.

Execução do movimento: levante a barra de tração em direção 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.

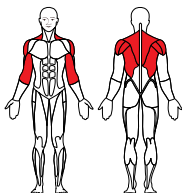


D 3. Einarmiges Rudern

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 verticale 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 uchopte 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

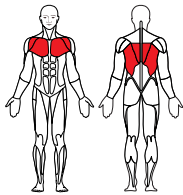


D 4. Überzüge

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. Sostener 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, 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 głową.

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

Výchozí 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

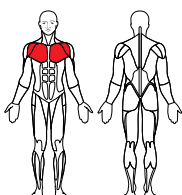


D 5. Seilzug stehend

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.

Bewegungsausführung: 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 přitáhnete 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. Dobre o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Dobre 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

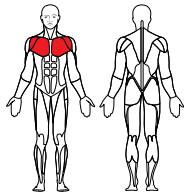


D | 6. Seilzug kniend

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, gekniel

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 diritta.

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 kłęzącej

Pozycja wyjściowa: pozycja bokiem do urządzenia, jedna stopa stoi na rurze podstawy, druga noga kłęczy. Chwycić 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. Záva 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

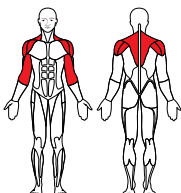


D | 7. Rudern stehend

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 marche-pieds, 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: schouderpijeren 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

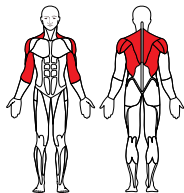


D 8. Rudern mit angehobenen Ellenbogen

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, Armbeuger



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

Udgangstilling: 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.

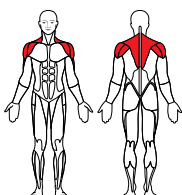


D 9. Frontheben stehend

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: schouderdspieren

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 trzymają 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 uchopíte táhlo seshora. Lehce ohnuté paže držíte ve výšce pánve.

Provedení pohybu: Ved'te paže nahoru do pozice před tělem až do výšky ramen. Poté spust'te 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 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

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 bækkenøjde.

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

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

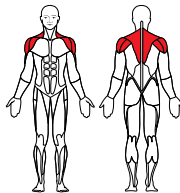


D 10. Frontheben sitzend

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, audessus 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: schouderpijeren

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 posizione 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 podkurczone.

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

Posiç_ão inicial: de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracç_ão por cima. Os braços est_ão ligeiramente flexionados „ altura da bacia.

Execuç_ão do movimento: levante os braços até „ 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

Udgangsstilling: 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

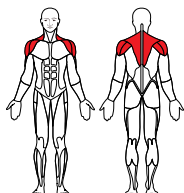


D 11. Armseitheben

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: schouderdspieren

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. Prawą ręką 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. Zdvíhání paží do stran

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

Provedení pohybu: Táhlo ved'te 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

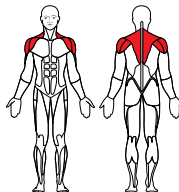


D | 12. Armseitheben kniend

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: schouderdspieren

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.

I | 12. Trazione della barra in posizione inginocchiata laterale

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

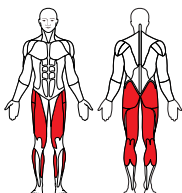


D | 13. Kniebeugen

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, łydek, 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, hýžd'ové 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 tracção 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 bøjemusklér, sædemuskler, lægmuskler.

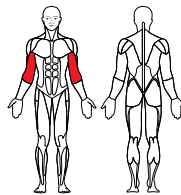


D | 14. Bizepscurls stehend

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 tocando 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. Bicepsovė zdvihy ve stoje

Výchozí poloha: Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopte 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 tracção por baixo. Mantenha a barra de tracção 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 tracção 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 bøjede. 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

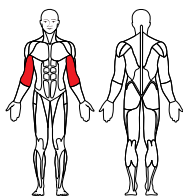


D 15. Bizepscurls sitzend

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. Bicepsově zdvihy v sedě

Výchozí poloha: Sed'te rovně na přístroji. Rukama uchopte táhlo zespodu. Táhlo držte 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

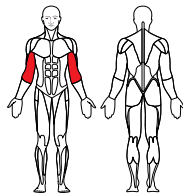


D | 16. Bizepscurls liegend

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 traino 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. Bicepsovė 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

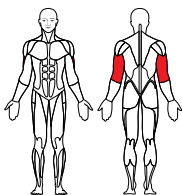


D | 17. Armstrecken liegend

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. Piegarlo 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 tração 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 tração 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.

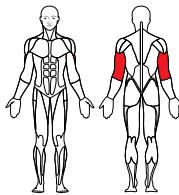
Øvelse: Ved at strække albuerne, føres trækstangen hen over brystet. Bøj derefter albuerne igen.

Muskler, der trænes: Armstrækkere



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: étendre 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 die-

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: Napiňte 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

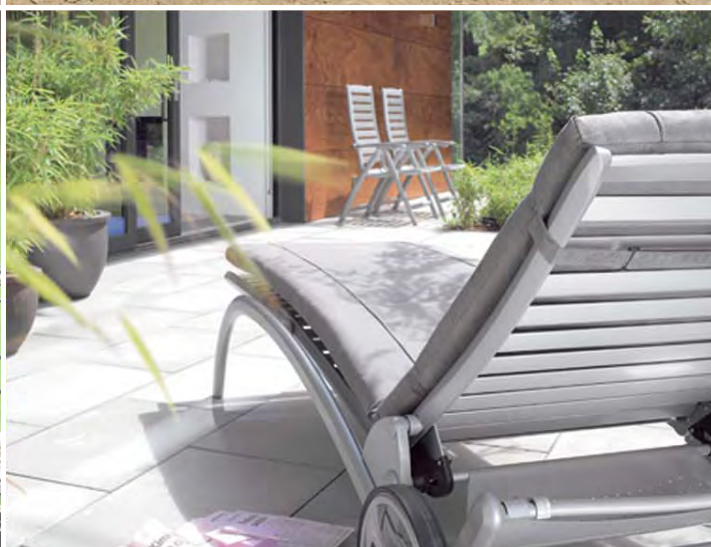
DK 18. Siddende armstræk

Udgangsstilling: Stil dig foran maskinen. Træk stangen ca. 1,5 m ud fra maskinen. Skub rullæsædet hen mod kabinettet. Sæt dig på rullæsædet, 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

KETTLER



® HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 • D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net
docu 2839/07.10