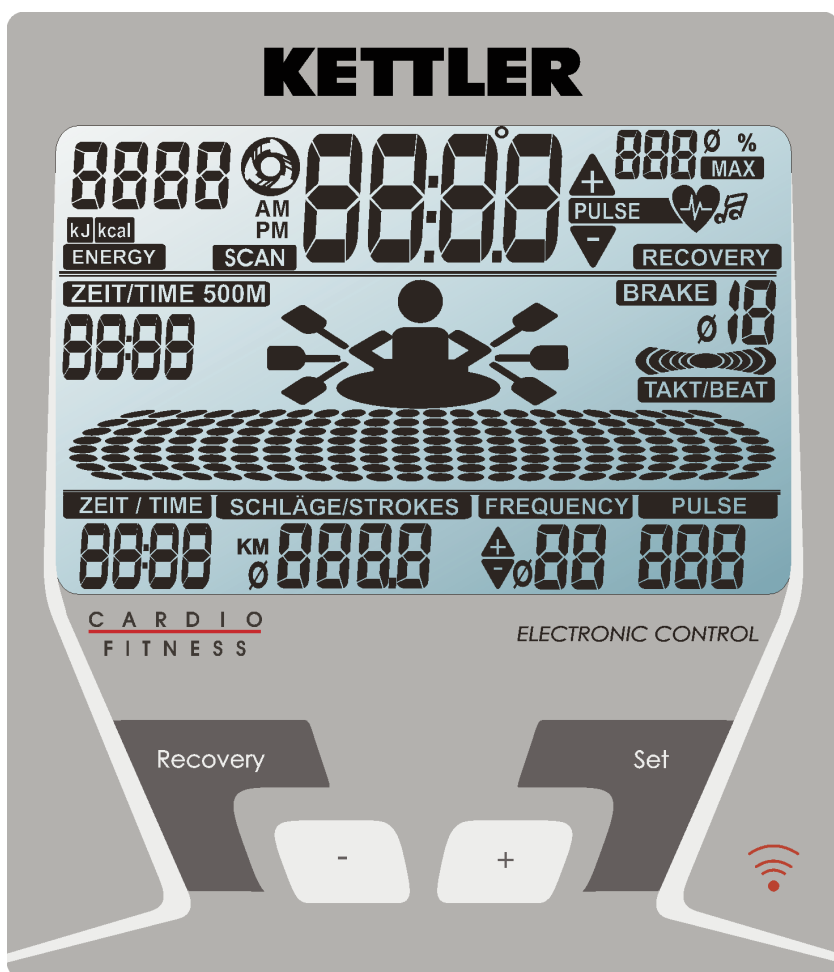


Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



COACH M



Оглавление

Указания по технике безопасности	62	• Частота гребков	68	• Индикация степени торможения	71
• Сервис	62	• Возраст	68	• Замена батареек/Неполадки компьютер	71
• Безопасность пользователя	62	• Звуковой сигнал	68	• Глоссарий	71
Краткое описание	63	• Выбор целевого пульса (Fat/Fit)	69	Рекомендации по проведению тренировок	72
• Область функций / кнопки	63	• Целевой пульс	69	• Тренировка выносливость и	72
• Область индикации / дисплей	63	Функции тренировки		• Интенсивность нагрузки	72
• Функции электронной системы	63	• Готовность к тренировке	70	• Объем нагрузки	73
Область функций	64	• Начало тренировки	70	• Дальнейшие описания упражнений	74
• Кнопки	64	• Прерывание/завершение тренировки	70		
• Индикация	65-66	• Возобновление тренировки	70		
Настройки	67	• Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха)	71		
• Время	67	Общие указания	71		
Тренировка	68	• Системные звуки	71		
Без настроек	68	• Подсчет оценок состояния	71		
С настройками	68	• Расчет среднего значения	71		
• Время	68	• Указания касательно измерения пульса	71		
• Гребки веслом	68	Измерение с помощью нагрудного датчика	71		
• Энергия	68				



Этот знак в руководстве означает ссылку на глоссарий. В нем объясняется соответствующее понятие.

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

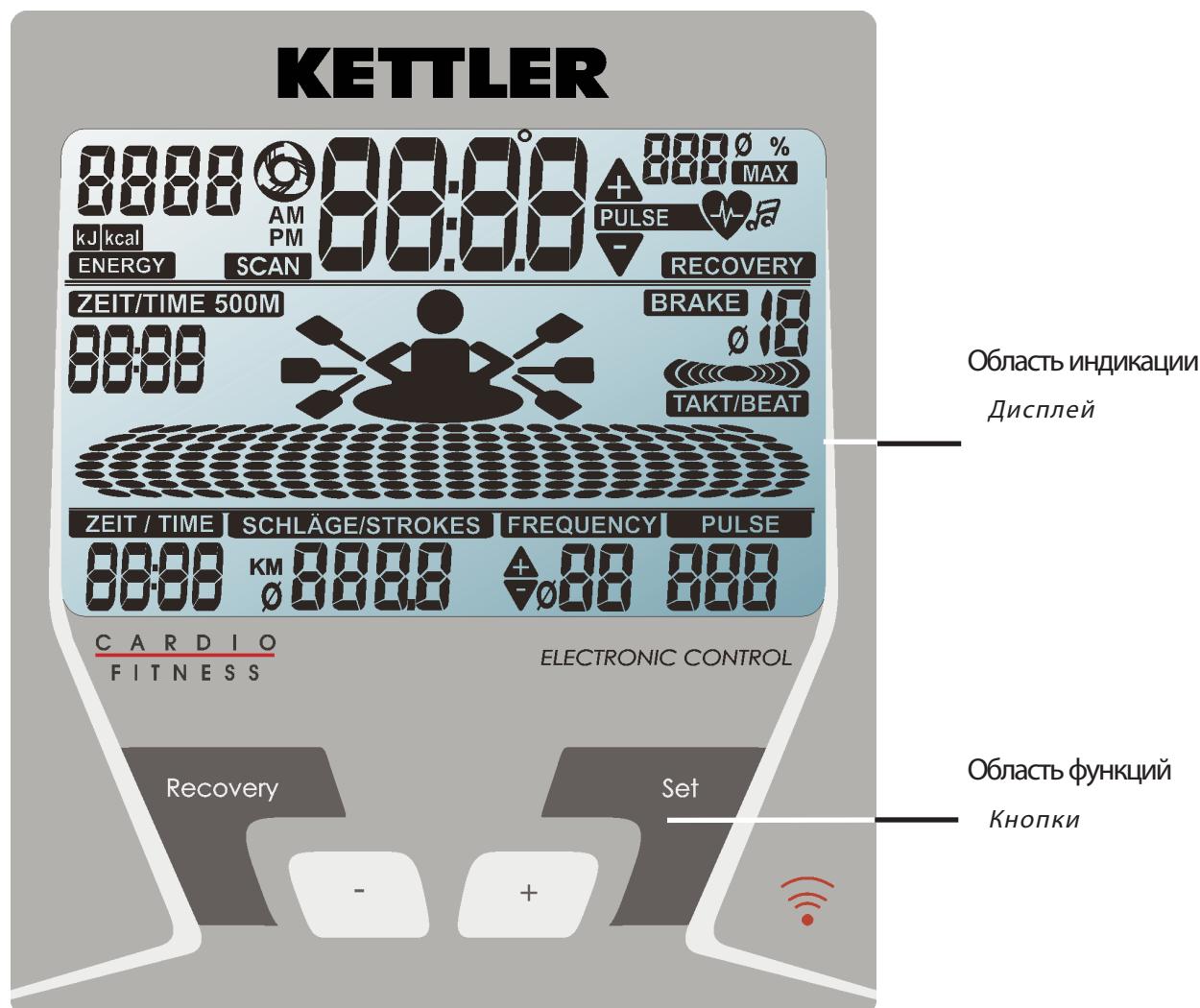
- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно. Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.

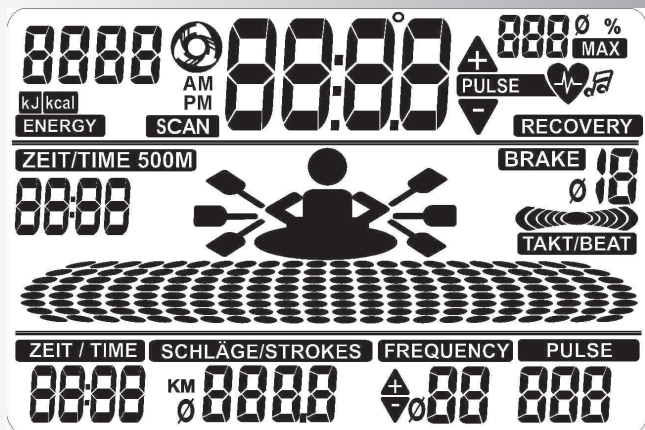
Краткое описание

У электронного модуля есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой.



Электронная система имеет следующие функции:

- Настройки тренировки Целевой пульс, время, гребки, расход энергии
- Контроль посредством оптического и акустического указания Возрастной максимальный пульс, целевой пульс и число гребков
- Индикация оценки состояния 1-6, рассчитанной с использованием значения пульса отдыха по истечении 1 минуты
- Индикация времени на 500 м
- Индикация средних значений результатов последней тренировки
- Выбор индикации для расхода энергии [кДж или ккал]
- Индикация степени торможения 1-10
- Расчет расхода энергии согласно степени торможения и частоты гребков
- Изменение показателей на большой области индикации вверх (отключаемо)
- Анимация гребли: движение вёсел и волн.
- Приемник сигнала пульса встроен в тренажер для возможности подключения нагрудного датчика T34 фирмы POLAR.



Область функций

Ниже объясняется назначение четырех кнопок.

Подробности касательно применения изложены в отдельных главах. В описаниях названия функциональных кнопок используются в таком виде.

SET (краткое нажатие)

Для активации ввода данных.

Применяются введенные данные.

Сброс (длительное нажатие SET)

Текущие показатели удаляются для повторного запуска.

Кнопки минус – / плюс +

С помощью этих функциональных кнопок перед началом тренировки выполняется изменение значений в различных меню, а во время тренировки — регулировка нагрузки.

- дальше «Плюс»
- или назад «Минус»
- длительное нажатие > быстрый переход
- «Плюс» и «Минус» нажаты вместе
устанавливается значение Выкл. (Off)

RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.

Примечание:

Другие функции кнопок объясняются в соответствующих пунктах руководства по эксплуатации.

Измерение пульса

Измерение пульса происходит при помощи нагрудного датчика.

Область индикации / дисплей

Область индикации предоставляет информацию о различных функциях и выбранных режимах настройки.

ENERGY (Расход энергии)

Настраиваемая единица измерения



Значение 0 – 9999

SCAN (Чередование показаний)

Индикация в режиме чередования

Индикация в режиме чередования



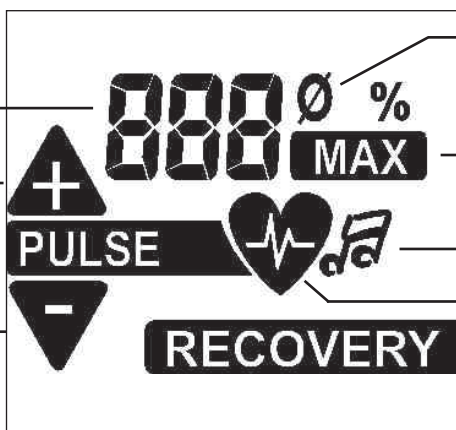
Индикация изображения всех значений мигает.

PULSE (Результаты пульса)

Процентное значение
Фактический пульс / макс. Пульс

Предупреждение (мигает), макс.
пульс +1
Целевой пульс превышен +11

Целевой пульс ниже установленной
границы -11



Среднее значение

Максимальный пульс
превышен +1

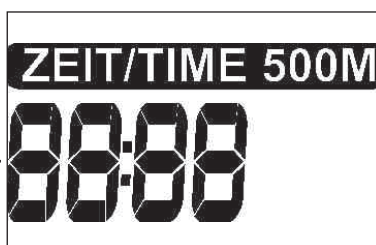
Звуковой сигнал ВКЛ/ВЫКЛ

Символ сердца (мигает)

Функция RECOVERY
активирована

ZEIT/TIME 500m (Время на 500 м)

Время, рассчитанное на 500 м



BRAKE (Степень торможения)

ТАКТ/BEAT (Датчик тактовых
импульсов)

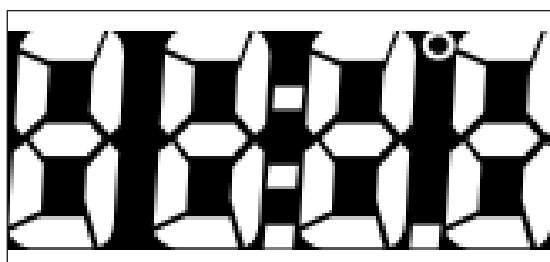
Среднее значение

Датчик тактовых импульсов
ВКЛ/ВЫКЛ. (звуковой/оптический)



Степень торможения 1-10

ZEIT/TIME
(время тренировки)



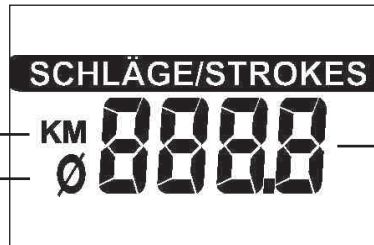
Значение 0 – 99:59

SCHLÄGE/STROKES

(Число гребков)

Настраиваемая единица измерения

Среднее значение



Значение 0 – 9999

АНИМАЦИЯ

1 Отображение гребка происходит после 3й смены позиции лопастей весла



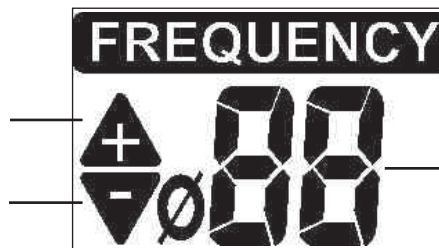
Анимация: имитация движения волн

FREQUENCY (Частота гребков)

Примечание (мигает)
Целевая частота превышена +1

Примечание (мигает)
Целевая частота ниже установленной границы -1

Среднее значение



Значение 6 - 99 Мигает при установке

PULSE (Частота пульса)



Значение 40 – 199

Настройки

Время

- Вставьте батарейки
Установка часов (12-часовая индикация до/после полудня)

или

- нажмите **Recovery**
Установка часов (24-часовая индикация)

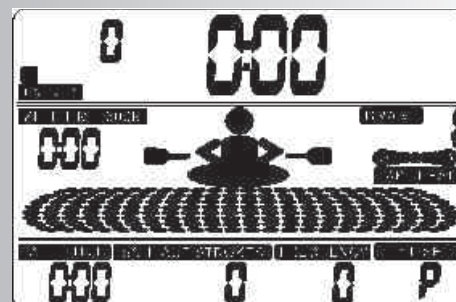
- Нажмите «минус» - / «плюс» +
Изменение индикации часов

- Нажмите «**SET**»:
Настройка индикации минут

- Нажмите «минус» - / «плюс» +
Изменение индикации минут

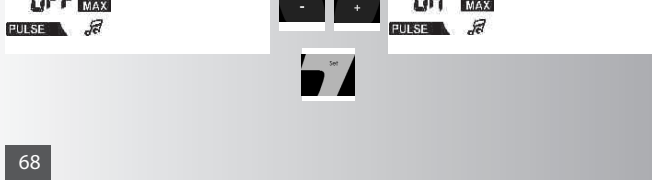
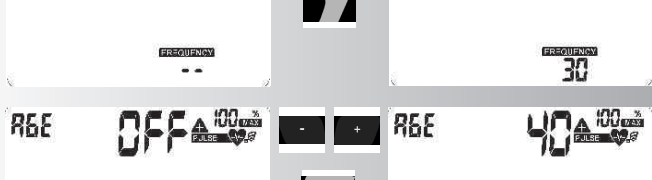
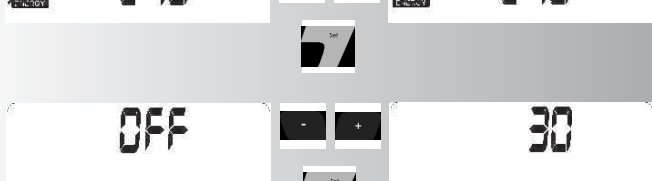
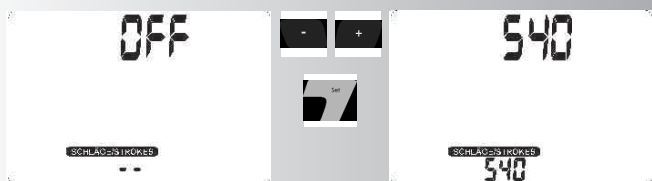
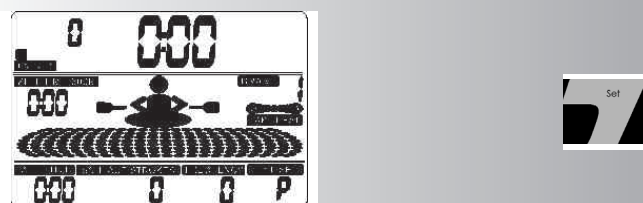
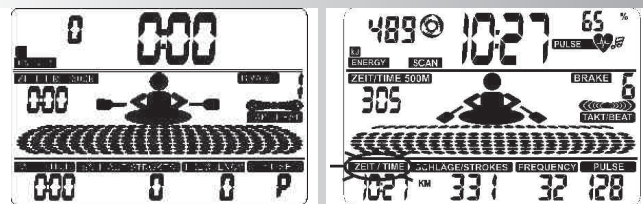
- Нажмите «**SET**»:
Индикация общего километража «odo»

- Нажмите «**SET**»:
Индикация готовности к тренировке





odo km 104



Тренировка

1. Тренировка без настроек

- Нажмите кнопку
Все сегменты отобразятся.
Общий километраж odo появится на короткое время
Отображаются индикации готовности к тренировке с нулевыми значениями, текущей степени торможения и значения пульса (если измерение пульса активировано).

и / или

- Гребля
Индикация готовности к тренировке и последующие значения отображаются в порядке возрастания.
Смена индикации SCAN активна

2. Тренировка с настройками

Индикация: «Готовность к тренировке»

- Нажмите «SET»; режим настройки

Настройка времени (ZEIT/TIME)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 18:00).
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню «SCHLÄGE/STROKES»

Настройка числа гребков (SCHLÄGE/STROKES)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 540).
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню «ЭНЕРГИЯ»

Настройка отображения расхода энергии (ENERGY /KJoule/kcal)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 280).
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.
- С помощью кнопки «плюс» или «минус» выберите единицу измерения – килджоули или килокалории.
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню «FREQUENCY»

Установка частоты гребков (FREQUENCY)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 30).
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню «ВОЗРАСТ»

Ввод возраста (AGE)

Ввод возраста необходим для определения и контроля максимального пульса (знак MAX, звуковой сигнал, если активирован).

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 40).
После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 180.
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню «Alarmton»

Звуковой при переходе верхней границы максимального пульса

- Выберите функцию Вкл./Выкл. с помощью кнопки «плюс» или «минус».
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню — выбор целевого пульса «FA 65%»

Контроль целевого пульса FA 65%/FI 75%

- Сделайте выбор с помощью кнопки « плюс » или « минус ».
- Сжигание жира 65%, фитнес 75% от максимального пульса.
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки

Или

Ввод целевого пульса

Ввод значения в диапазоне 40-199 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального пульса отсутствует).

Для этого при вводе возраста следует установить значение OFF.

- Отмените контроль максимального пульса с помощью кнопки « плюс » или « минус ».

Индикация: AGE OFF

Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующая настройка — « Целевой пульс » (Pulse).

- Введите значение с помощью кнопки « плюс » или « минус » (например, 130).
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки

Начало тренировки

- Гребля
- Установленные значения отображаются в порядке убывания.
- Смена индикации SCAN активна
- При вращении влево степень торможения понижается, при вращении вправо — повышается.
- Звуковой сигнал подается в такт с гребком.
- Стрелки «-»/«+» мигают при отклонении от установленной частоты гребли (если она задана), чтобы помочь сохранить ее.

Примечание:

Звуковой сигнал, подаваемый в такт с гребком, отключается одновременным нажатием кнопок «-»/«+».

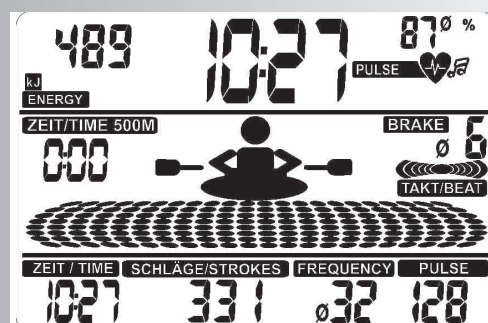
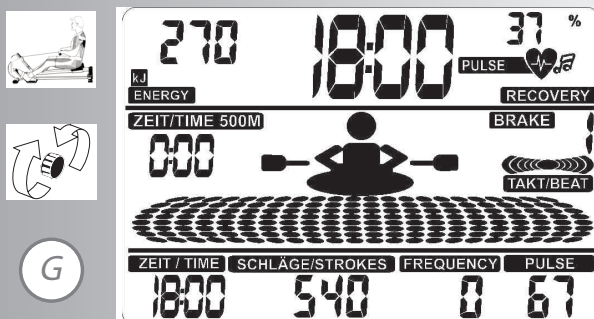
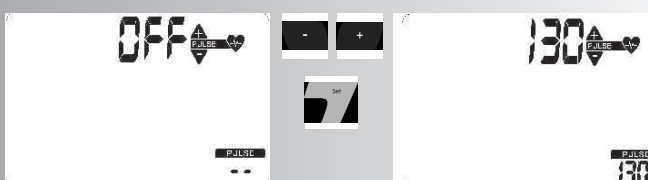
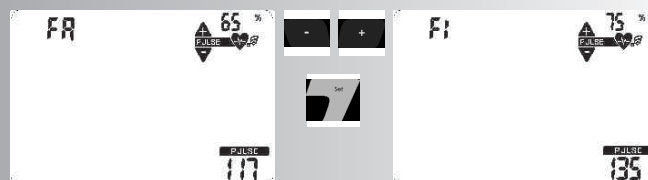
Режим SCAN отключается нажатием кнопки SET во время тренировки. И повторным нажатием активируется вновь. Кнопками «-»/«+» осуществляется переход к следующему разделу.

При сбросе настройки будут утеряны.

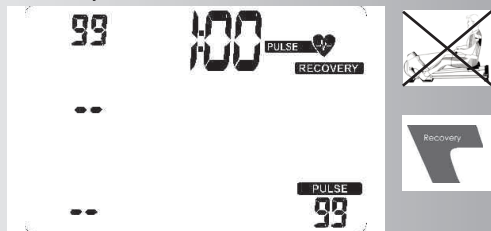
Прерывание или завершение тренировки / Режим ожидания

Если количество ударов составляет менее 5 в минуту или при нажатии на «RECOVERY», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Пульс, степень торможения и частота гребков отображаются в виде средних значений со значком Ø.

С помощью «Плюс» или «Минус» происходит переход к текущей индикации. Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в режим ожидания.

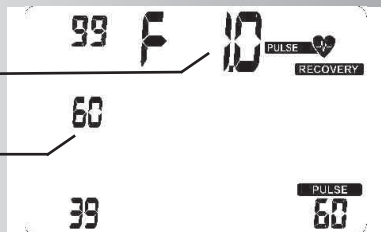


Значение пульса при запуске RECOVERY



Оценка состояния

Значение пульса по завершении RECOVERY



Разница
(запуск RECOVERY –
завершение RECOVERY)



Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала — будут использоваться последние полученные значения. Смена индикации SCAN активна

Функция RECOVERY

Измерение пульса во время отдыха

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд и даст оценку состояния

После завершения тренировки нажмите кнопку «RECOVERY». При этом будет сохранено актуальное значение пульса (на рисунке «99»).

По истечении 60 секунд значение пульса (на рисунке «60») будет сохранено снова. Будет отображена разница между двумя значениями (на рисунке «39»). На основе этого значения вычисляется оценка состояния (на рисунке «F 1,0»). По истечении 10 секунд индикация завершится.

При нажатии на «RECOVERY» или «RESET» выполнение функции будет прервано.

Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.

Общие указания

Системные звуки

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса

Если установленный максимальный пульс превышает на один удар, воспроизводится 2 коротких звука.

Настройки

При достижении времени, расстояния и расхода энергии соответствующее значение мигает.

Восстановление

Расчет оценки состояния (F):

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

P1 = Пульс нагрузки

P2 = Пульс отдыха

F1.0 = Очень хорошо

F6.0 = Плохо

Для вычисления оценки состояния необходимо определить следующее:

1. P1 меньше P2 (P1 - P2 = отрицательный)
Будет дана оценка состояния 6,0, указанная разница пульса равна 0
2. Общее значение превышает 5,0
Будет дана оценка состояния 1,0
3. P1 больше P2 и общее значение находится в пределах от 0 до 5,0

Расчет среднего значения

Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в спящий режим.

Указания касательно измерения пульса

Данный компьютер тренажера измеряет пульс через нагрудный датчик. Приемник находится в устройстве. Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью нагрудного датчика

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Индикация степени торможения

Регулировка тормоза подразделяется на уровни 1-10. Если это деление будет нарушено, Вы сможете восстановить его прежние значения:

- Проверьте, подключен ли 3-х полярный соединительный кабель с обратной стороны дисплея.
- Вставьте аккумуляторы и нажмите кнопку «SET», пока не будет произведена проверка сегментов.
- Переключите рулевое колесо в режим минимальной настройки. При отображении значений «0%», «BRAKE 0» нажмите кнопку «SET»
- Переключите рулевое колесо в режим максимальной настройки. При отображении значений «100%», «BRAKE 10» нажмите кнопку «SET».

Процесс завершен.

Замена батареек Неполадки компьютера тренажера

Запишите пробег в километрах. Замените батарейки при слабой индикации, проблемах с пульсом и необычной работе компьютера тренажера.

Показатель километража при этом теряется. Также следует заново установить время.

Глоссарий

Возраст

Параметр для расчета максимального пульса.

Измерение

Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории.

Пульс для сжигания жира

Текущий пульс — 65% от максимального значения.

Пульс для поддержания физической формы

Текущий пульс — 75% от максимального значения.

Глоссарий

Раздел, в котором собраны объяснения понятий.

Значок HI (Стрелка указывает вверх)

Появление значка HI означает, что текущий пульс на 11 ударов выше целевого. Если значок HI мигает, то превышен максимальный пульс. Контроль превышения пульса активен всегда.

Значок LO (Стрелка указывает вниз)

Появление значка LO означает, что текущий пульс на 11 ударов ниже целевого. Функция контроля с выводом значка LO активна лишь в том случае, если для тренировки задан целевой пульс.

Максимальный пульс

Значение, полученное в результате математической операции «220 – возраст».

Меню

Область ввода или выбора значений.

Пульс

Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Восстановление

Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между значениями пульса, полученными при замерах с интервалом в одну минуту, и определяется оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Сброс

Удаление показателей и перезапуск дисплея.

Целевой пульс

Заданное значение пульса, подлежащее контролю.

Рекомендации по проведению тренировок для Гребного тренажера COACH

С помощью KETTLER COACH Вы ощутите все преимущества тренировки в гребле без зачастую трудоемкого спуска лодки на воду. Благодаря тренировке улучшается как работоспособность сердечнососудистой системы, так и силовые качества. Перед началом тренировок следует учесть следующее:

Важное указание

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать KETTLER COACH для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. **Нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.**

Преимущества гребли

Как было упомянуто выше, гребля повышает эффективность работы сердечнососудистой системы. А также улучшает способность организма к усвоению кислорода. Кроме того, долговременные тренировки способствует сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жирных кислот вырабатывающих энергию.

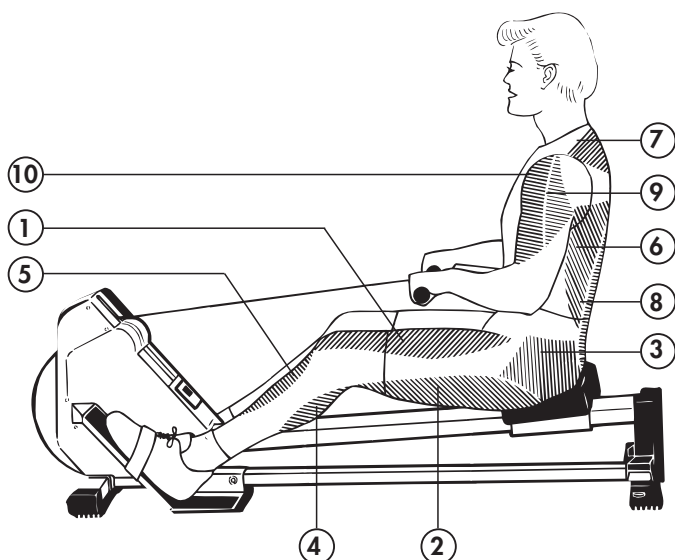
Другим преимуществом гребли является укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч.

В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни.

Таким образом тренировка на KETTLER COACH является комплексной. Она повышает выносливость и силу и в то же время не подвергает суставы большой нагрузке.

Какие мышцы задействованы?

Движение при упражнениях в гребле заставляет работать все группы мышц. Тем не менее, некоторые из них задействованы больше, чем другие. Они показаны на рисунке ниже.



На рисунке видно, что при гребле задействованы верхняя и нижняя части тела. В мышцах ног особенно задействованы мышцы-разгибатели (1), мышцы-сгибатели (2), а также квадрицепс и мышцы голени (4,5). Благодаря разгибательным движениям бедер при гребле также задействованы ягодичные мышцы (3).

В области мышц туловища при гребле задействованы широкие мышцы спины (6) и мышца-выпрямитель (8). Кроме того тренируются трапециевидная мышца (7), дельтовидная мышца (9), и плечевая (10).

Благодаря специальным упражнениям на KETTLER COACH

могут быть задействованы еще и другие группы мышц, которые описаны в одном из следующих разделов.

Планирование и управление тренировками в гребле.

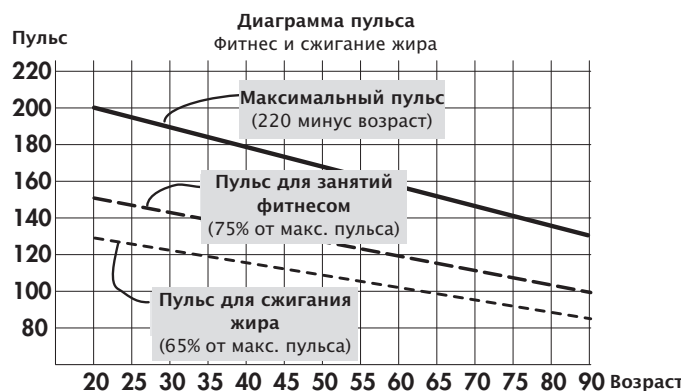
Основой для составления плана тренировок является Ваши текущие физические способности. С помощью пробного испытания нагрузкой Ваш врач может определить Ваше физическое состояние, которое станет основой для планирования тренировок. Если Вы не проходили пробное испытание нагрузкой, то высоких нагрузок следует избегать. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировки в гребле можно контролировать измерением частоты биения вашего сердца. Интенсивность тренировки на гребном тренажере регулируется с одной стороны количеством гребков, с другой стороны сопротивлением тягового прибора. С повышением числа гребков интенсивность тренировки увеличивается. Она также повышается, если увеличить сопротивление тягового прибора.

Начинающим следует избегать тренировок с очень высоким числом гребков или уровнем сопротивления. Индивидуальное число гребков и оптимальное сопротивление тягового прибора определяются на основе **рекомендуемой частоты пульса** (сравните с диаграммой пульса ниже). Проверьте Вашу частоту пульса три раза в течение тренировки. Перед тренировкой измерьте пульс в состоянии покоя. Во время тренировки (через приблизительно 10 мин после её начала) измерьте пульс при нагрузке; его значение при правильной нагрузке не должно сильно отклоняться от рекомендуемого для тренировки. Через несколько минут после завершения тренировки измерьте так называемый пульс восстановления.

Регулярные тренировки приводят к снижению пульса в состоянии покоя и при нагрузке. В этом заключается одно из многочисленных положительных воздействий долговременных тренировок. Так как частота сердцебиения снижается, времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды) становится больше.



Объем нагрузок

Под объемом нагрузок понимается длительность тренировки и количество тренировок в неделю. Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузки:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю по	20-30 мин
1-2 раза в неделю по	30-60 мин

Тренировки продолжительностью 20-30 минут/30-60 минут

не подходят для начинающих. Начинающим следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими по времени. Благоприятным вариантом для начала является тренировка с перерывами. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Объем тренировки	Окружность тренировки
1.-2. неделя	
3х еженедельно	3 минуты гребле
	1 минут перерыва
	3 минуты гребле
	1 минут перерыва
	3 минуты гребле
3.-4. неделя	
4х еженедельно	5 минуты гребле
	1 минут перерыва
	5 минуты гребле

В заключение этой четырехнедельной тренировки для начинающих можно тренироваться на гребном тренажере ежедневно по 10 минут без перерыва. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20–30 минут.

Гимнастика наряду с тренировками

Гимнастика является оптимальным дополнением к тренировкам в гребле. Перед началом тренировок следует обязательно сделать разминку. Активируйте свое кровообращение, выполняя легкие упражнения в гребле в течение нескольких минут (10–15 гребков в минуту). Затем начните с упражнений на растяжку. После этого следует непосредственно тренировка в гребле.

Завершайте тренировку также легкими упражнениями в гребле. Упражнения на растяжку завершают разминку.

Указания для силовых тренировок на KETTLER COACH

Наряду с тренировками в гребле COACH подходит также для силовых тренировок. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат Ваше физическое состояние и здоровье.

Наряду с тренировками в гребле COACH подходит также для силовых тренировок. Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты:

1. Начинающим следует избегать тренировок с сильным сопротивлением.
2. Тренируйтесь только с таким сопротивлением, которое не затрудняет дыхание.
3. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
4. Во время упражнений держите спину прямо, избегайте прогибаний и выгибаний спины.
5. Учтите, что Ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте сопротивление только постепенно.

Краткое описание некоторых методик тренировки

Для спортивной тренировки подходит методика, ориентированная на выносливость. Это означает, что упражнения с небольшим сопротивлением (около 40–50% индивидуальной «максимальной силы») повторяются 15–20 раз.

* Под максимальной силой подразумевается максимальные

личные силовые способности, которые используются для единовременного преодоления тяжелого веса.

Пример планирования тренировки

Упражнение	1.-2. Неделя		3.-4. Неделя		5.-6. Неделя	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	личный	2	личный	3	личный
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 = Комплекс или серия

*Wdh = Число повторений

Начинайте тренировку всегда с разминки. Делайте перерыв во время тренировки около 60 секунд после каждого комплекса упражнений и в это время выполняйте упражнения на расслабление и растяжку.

Тренируйтесь 2–3 раза в неделю на COACH и используйте всякую возможность для дополнения тренировки длительными прогулками, ездой на велосипеде, плаванием и т.д. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат Ваше физическое состояние и здоровье.

Дальнейшие описания упражнений: Страница 74

Предупреждения!

Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их. Устройство предназначено исключительно для использования взрослыми людьми.

Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенным в том, что Вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок.

Устройство никоим образом не предназначено для игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре или их темперамента при обращении с устройством могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.

Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет завершен надлежащим образом.

При регулярной эксплуатации тренажера, проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1–2 месяца, особенно болты и винты. Для поддержания гарантированных стандартов безопасности изношенные или поврежденные детали должны быть тотчас же заменены.

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 przeciwyczyć 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 robevægelserne. Bevægelserne lærer du bedst ved laveste modstand og det mindste antal åretag pr. minut. Først når du kan udføre robevægelserne perfekt, kan du starte på den regulære træning.

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

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

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

Неправильные движения, которые необходимо избегать:

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

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

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°.

PL 2. faza



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

CZ 2. Fáze

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

P 1. fase Iniciar o movimento realizado ao remar

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

DK 1. fase Robevægelse

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

SLO 1. faza za začetek gibanja med zavesljajem

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

RUS 1. Фаза гребного движения

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

P 2. fase

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

DK 2. fase

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

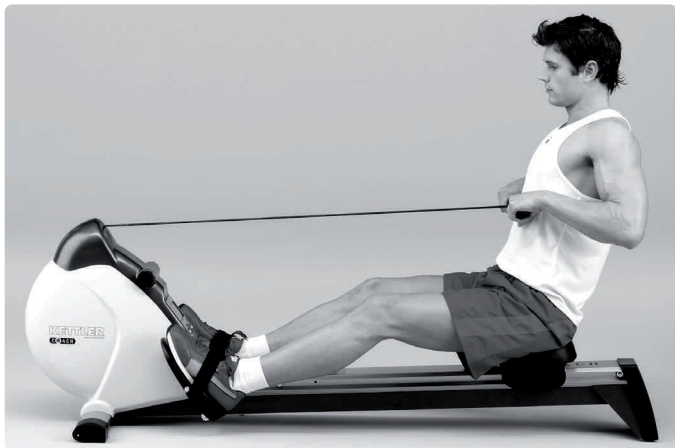
SLO 2. faza

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

RUS 2. Фаза

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

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.

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

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

P 3. fase

Quando as pernas estiverem praticamente esticadas, puxe a pega em direção 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 tilbagelænet. I slutningen af bevægelsen, skal benene stadigvæk være let bøje-

SLO 3. faza

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

RUS 3. фаза

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

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.

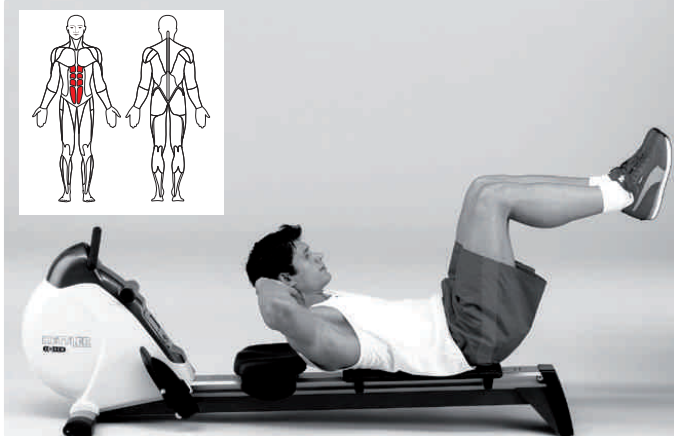
SLO 4 faza

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

RUS 4. фаза

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

PL 1. Crunch



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

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

Działanie: mięśnie brzucha.

CZ 1. Sed – leh

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

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

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo

P 1. Abdominal tradicional

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

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

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK 1. Crunch

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

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

Muskler, der trænes: Mavemuskler

SLO 1. Crunch

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

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

Obremenjeno mišičevje: trebušne mišice

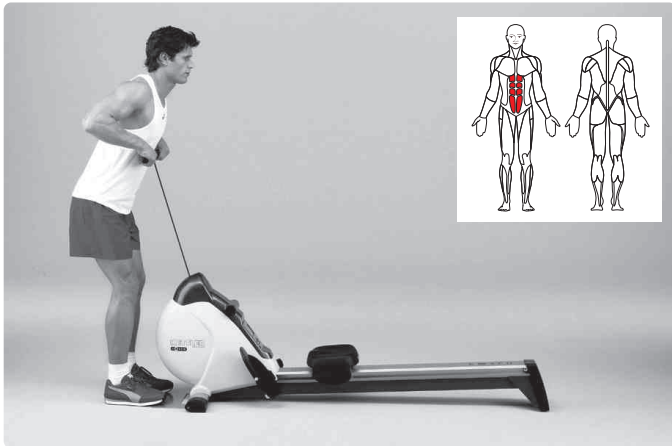
RUS 1. Сгибание

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Поднимите ноги так, чтобы бедренный и коленные суставы были согнуты под углом 90°. Руки за головой.

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

Задействованные мышцы: Брюшные мышцы

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 napnuty.

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

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

P 2. Remar em pé, com o tronco inclinado

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

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

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

DK 2. Foroverbøjet roning

Udgangstilling: 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.

SLO 2. Veslanje v sklonjenem položaju

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

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

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, mišice hrbta, upogibalka rok

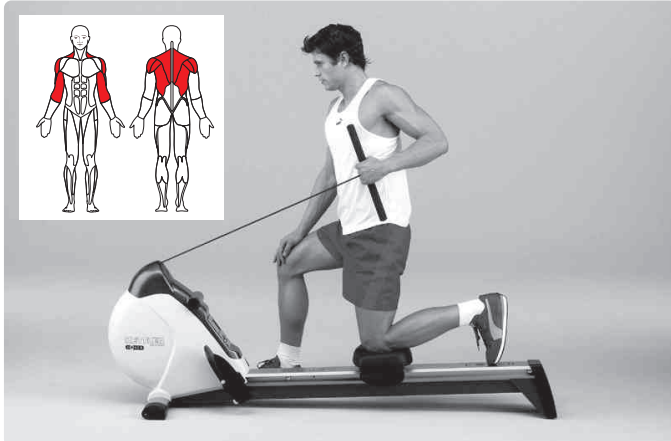
RUS 2. Гребля стоя

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

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

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы и мышцы спины.

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 zgąć 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, énarmer

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

SLO 3. Veslanje z eno roko

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

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

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

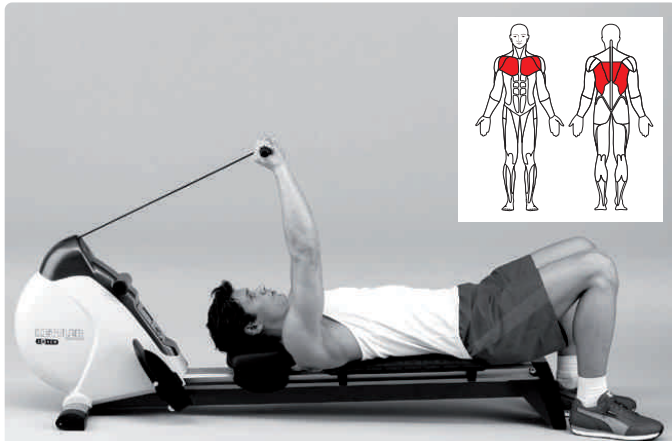
RUS 3. Гребля одной рукой

Исходное положение: Встаньте одним коленом на сиденье. Возьмите ручку одной рукой посередине. Ручку держать вертикально. Рука выпянута.

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

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы и мышцы спины.

PL 4. Przeciąganie nad głową



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

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

Działanie: mięśnie klatki piersiowej i pleców.

CZ 4. Cviky přes hlavu

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

SLO 4. Prevleki

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

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

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, hrbtne mišice

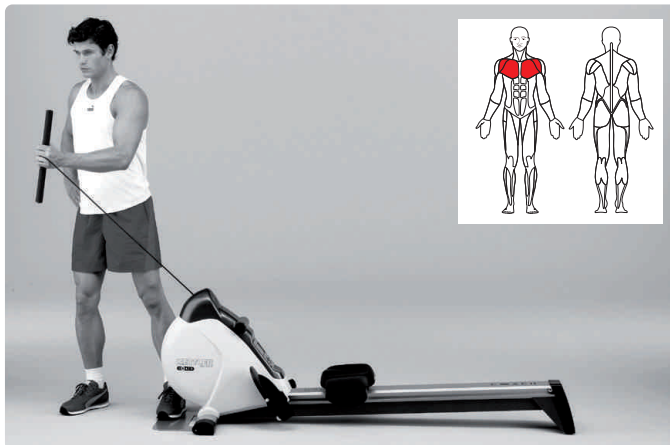
4. Перекрытие

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

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

Задействованные мышцы: Грудные мышцы и мышцы спины.

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 nakloněte dopředu. Lehce ohněte kolena. Levou rukou uchopte střed táhla.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Poté je vedte 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

SLO 5. Vleka vrvi vzravnano

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

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

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, sprednje ramenske mišice

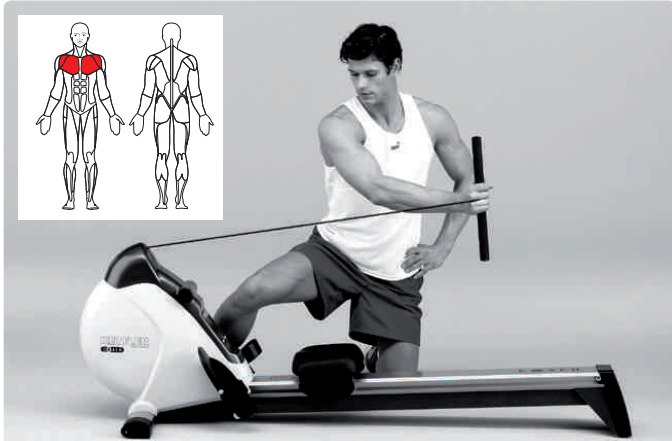
RUS 5. Боковая тяга стоя

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

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

Задействованные мышцы: Грудные мышцы и передняя группа мышц плеча.

PL 6. Ciągnięcie liny w pozycji klęczącej



Pozycja wyjściowa: pozycja bokiem do urządzenia, jedna stopa stoi na rurze podstawy, druga noga klęczy. 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. Záda zůstávají rovná.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Následně vedte 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 udgangstillingen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

SLO 6. Vleka vrvi v kleččem položaju

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

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

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, sprednje ramenske mišice

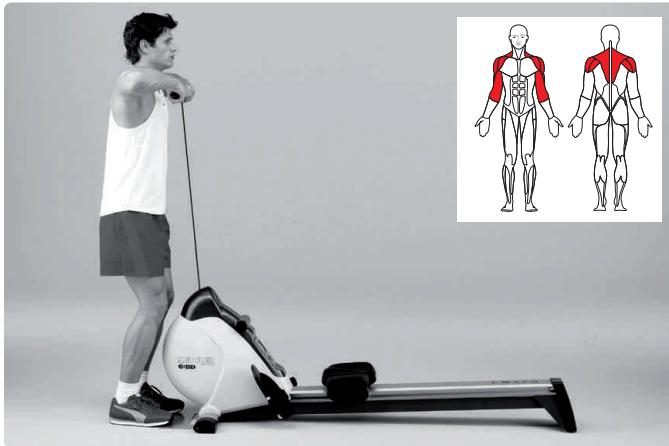
RUS 6. Боковая тяга стоя на колене.

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

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

Задействованные мышцы: Грудные мышцы и передняя группа мышц плеча.

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

SLO 7. Veslanje stoje

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

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

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, upogibalka rok

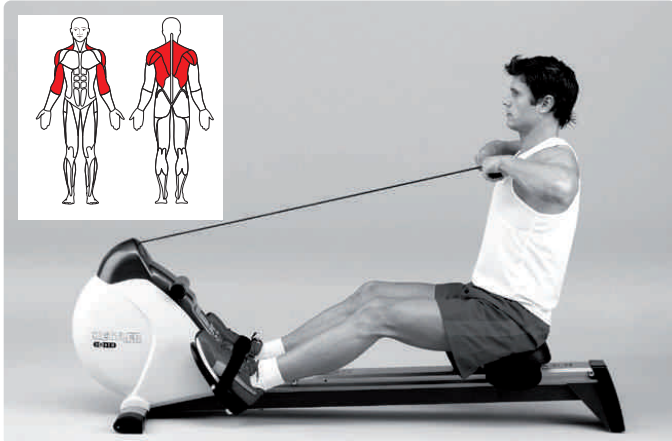
RUS 7. Гребля стоя

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

Выполнение: Потяните ручку до уровня плеч. При этом локти направлены в стороны и вверх. Затем опустите ручку.

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч

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.

SLO 8. Veslanje z dvignjenimi komolci

Izhodiščni položaj: tako, kot v fazi 1.

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

Obremenjeno mišičevje: mišice hrbta in ramen, upogibalka rok

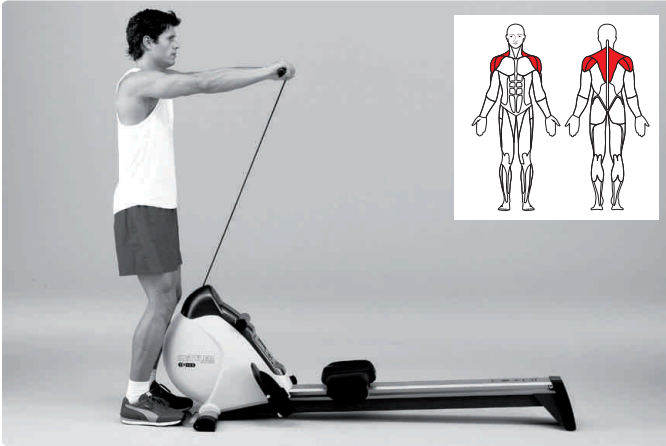
RUS 8. Гребля с приподнятыми локтями

Исходное положение: Как в фазе 1.

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

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч и мышцы спины.

PL | 9. podnoszenie wyciągu na stojąco



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

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

Działanie: mięśnie barków.

CZ | 9. Zdvihání před tělem vestoje

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

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

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 9. Elevação frontal, em pé

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

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

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 9. Frontløft, stående

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

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

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

SLO | 9. Dvigovanje na sprednji strani stoje

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

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

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen

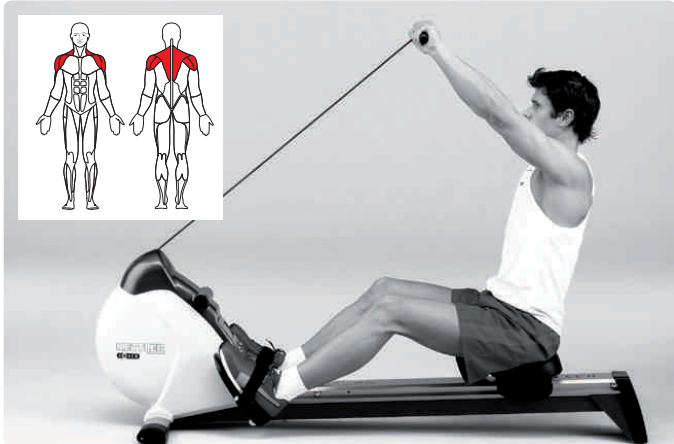
RUS | 9. Тяга ручки перед собой в положении стоя

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

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

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч.

PL 10. Podnoszenie wyciągu na siedząco



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

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

Działanie: mięśnie barków

CZ 10. Zdvihání před tělem v sedě

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

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

Músculos trabalhados: músculos deltóides.

P 10. Elevação frontal, sentado

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

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

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK 10. Frontløft, siddende

Udgangsstilling: Sæt dig ret op på maskinen og tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Ryggen skal være ret, arme 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

SLO 10. Dvigovanje na srednji strani sede

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

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

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen

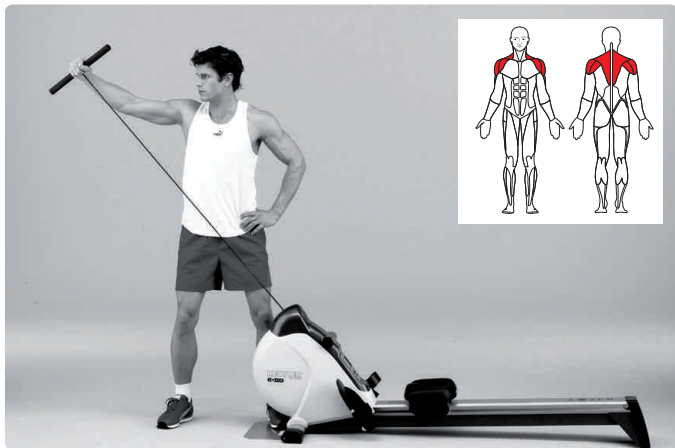
RUS 10. Тяга ручки перед собой в положении сидя.

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

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

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч.

PL 11. Wyciąganie liny do góry



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

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

Działanie: mięśnie barków

CZ 11. Zdvihání paží do stran

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

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

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P 11. Tração 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 tração com a mão direita. Segure a barra de tração junto à coxa esquerda. O braço está ligeiramente flexionado.

Execução do movimento: puxe a barra de tração para cima e para o lado, até chegar à altura do ombro, e volte a descer 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

SLO 11. Stranski dvig rok

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

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

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen

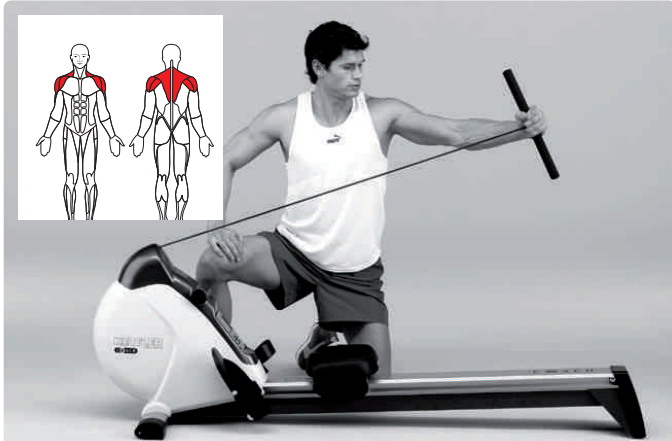
RUS 11. Отведение руки назад

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

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

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч.

PL 12. Wyciąganie liny do góry klęcząc



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. Tração 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 tração com a mão esquerda. Mantenha a barra de tração à altura dos ombros, em frente ao tronco.

Execução do movimento: puxe a barra de tração 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

SLO | 12. Stranski dvig rok kleče

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

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

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen

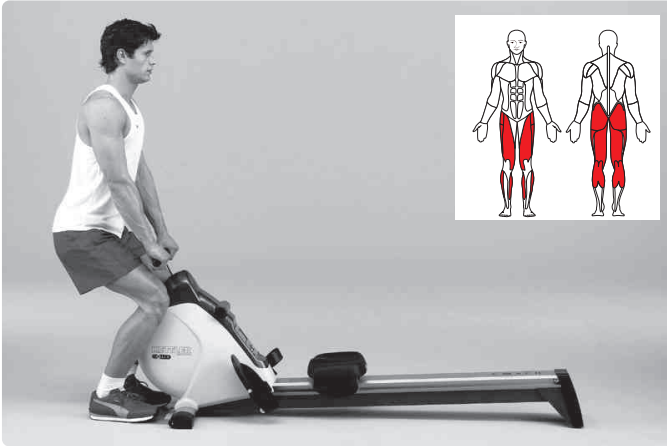
RUS 12. Боковая тяга стоя на колене.

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

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

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч.

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 uchopte táhlo seshora.

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

Namáhané svalstvo: Extenzory stehna, flexory bérce, hýžděvé 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 bøjemuskler, sædemuskler, lægmuskler.

SLO 13. Kolenski zgibi

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

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

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

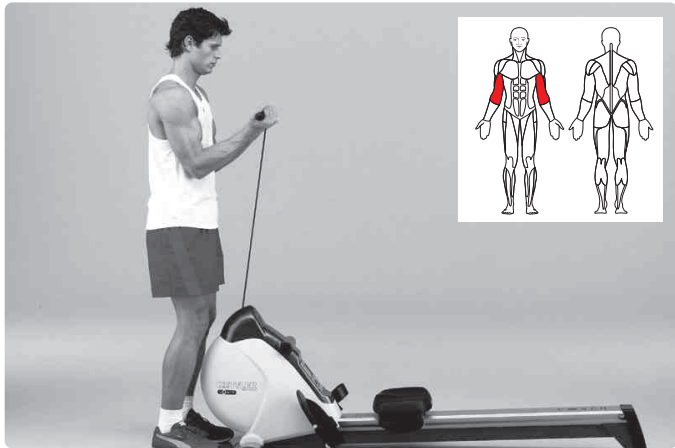
RUS 13. Приседания

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

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

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

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 bøjed. 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

SLO 14. Biceps curls stoje

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

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

Obremenjeno mišičevje: upogibalka rok.

RUS 14. Сгибание рук стоя

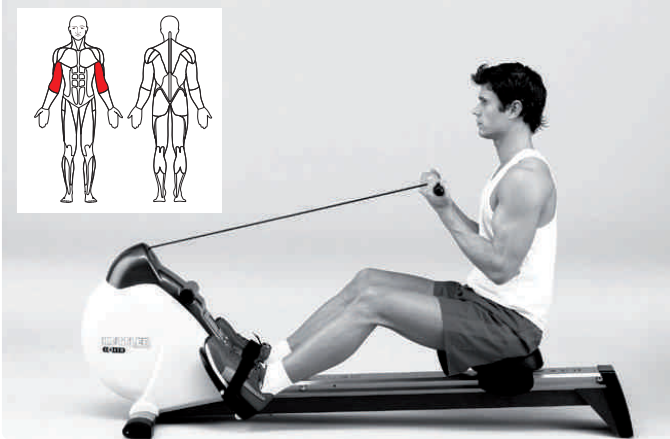
Исходное положение: Встаньте на платформу. Руки держат ручку снизу. Ручку держать перед собой. Руки слегка согнуты. Локти прилегают к туловищу.

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

При этом локти также прилегают к туловищу.

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы

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 ramiön.

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: Sedíte 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

SLO | 15. Biceps curls sede

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

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

Muskler, der trænes: Armbøjere

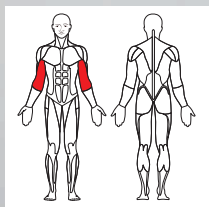
RUS 15. Сгибание рук сидя

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

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

Закдействованные мышцы: Плечевые мышцы

PL 16. Ćwiczenie bicepsów na leżącej



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

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

Działanie: mięsień zginacz rąk

CZ 16. Bicepsové zdvihy v leže

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

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

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P 16. Rotação dos bíceps, deitado

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

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

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 16. Bicepscurl, liggende

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

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

Muskler, der trænes: Armbøjere

SLO | 16. Biceps curls leže

Izhodiščni položaj: hrbtina lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem ročaju. Roki sta rahlo upognjeni in se prilegata zgornjemu delu telesa.

Izvajanje gibov: z upogibanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog premika v smeri brade. Nadlakti ostaneta pri tem fiksirani ob zgornjem delu telesa.

Obremenjeno mišičevje: upogibalka rok.

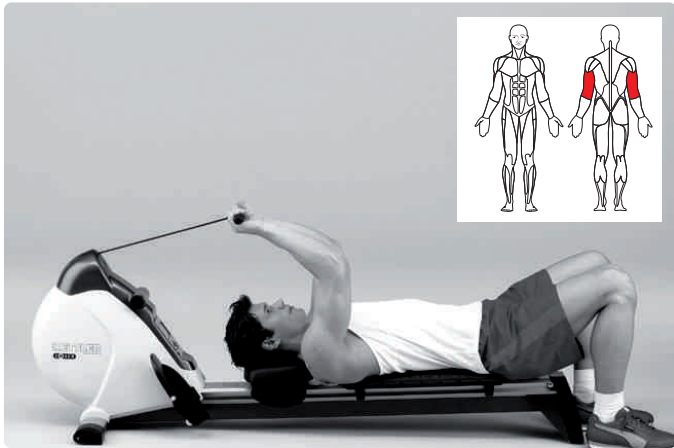
RUS 16. Сгибание рук лежа

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину снизу. Руки слегка согнуты и прилегают к туловищу.

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

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы

PL 17. Prostowanie rąk w pozycji leżącej



Pozycja wyjściowa: plecy położone na podłożu. Głowa znajduje się w pozycji siedzącej, ręce trzymają wyciąg od góry. Ramiona i górne partie ciała ułożone są względem siebie pod kątem 90°. Staw łokciowy jest również zgięty pod kątem 90°.

Przebieg ruchów: poprzez prostowanie ramion w stawie łokciowym wyciąg prowadzony jest ponad klatkę piersiową. Na końcu należy zgiąć ramiona w stawie łokciowym.

Działanie: mięsień zginacz

CZ 17. Natahování paží v leže

Výchozí poloha: Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopíte táhlo seshora. Nadloktí svírají s horní částí těla úhel 90°. Loketní kloub je rovněž pokrčen v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Napnutím paží v loketním kloubu vedte táhlo nad hrudní koš. Následně ohněte paže v loketním kloubu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P 17. Extensão de braços por cima da cabeça, deitado

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure com ambas as mãos na barra de tracção por cima. Os antebraços estão dobrados num ângulo de 90° em relação ao tronco. A articulação dos cotovelos está igualmente dobrada a 90°.

Execução do movimento: esticando os braços nos cotovelos, puxe a barra de tracção por cima do peito. De seguida, dobre os cotovelos.

Músculos trabalhados: tríceps

DK 17. Armstræk, liggende

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb. Overarme og overkrop skal være 90° i forhold til overkroppen. Albuerne er også bøjet i en 90° vinkel.

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

Muskler, der trænes: Armstrækkere

SLO 17. Iztegovanje rok leže

Izhodišnji položaj: hrbtina lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem zgornjem. Nadlaktka in zgornji del telesa sta v medsebojnem položaju v kotu 90°. Komolčni sklep je prav tako upognjen v kotu 90°.

Izvajanje gibov: z iztegovanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog pelje pre prsnega koša. Nato roke upognite v komolčnem sklepu.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka rok

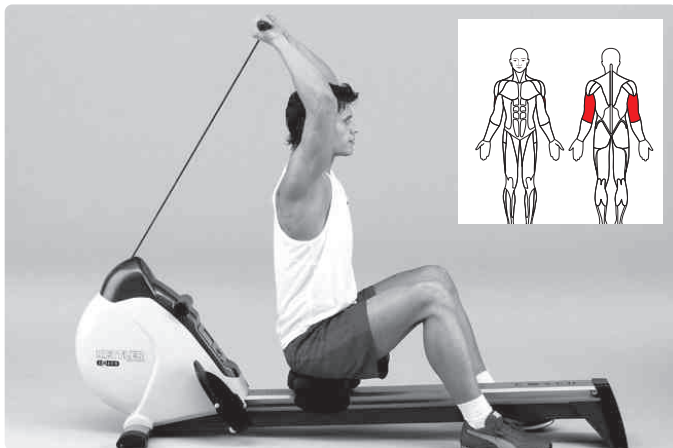
RUS 17. Разгибание рук лежа

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину сверху. Плечи расположены под углом 90° к туловищу. Локти также вогнуты под углом 90°.

Выполнение: Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над грудной клеткой. Затем вернуться в исходное положение.

Задействованные мышцы: Мышца-разгибатель

PL 18. Prostowanie rąk w pozycji siedzącej



Pozycja wyjściowa: stanąć przed urządzeniem. Wyciąg wyciągnąć na ok. 1,5m. Siedzenie przesunąć w okolice obudowy. Usiąść na siedzeniu, plecy przesunąć do osłony. Ramiona podnieść do góry. Ręce trzymają wyciąg od góry. Stawy łokciowe są zgięte pod kątem 90°, tak że wyciąg znajduje się za głową.

Przebieg ruchów: wyciągnąć ręce w stawie łokciowym i poprowadzić wyciąg ponad głowę. Zgiąć ramiona a wyciąg poprowadzić za głowę.

Działanie: mięśnie ramion

CZ 18. Natahování paží v sedě

Výchozí poloha: Postoj před přístrojem. Vytáhněte z krytu táhlo s délkou lana cca 1,5 m. Posuvný sedák posuňte do blízkosti krytu. Posadte se na posuvný sedák, zády ke krytu. Uvedte paže do vzpažení. Rukama držte táhlo seshora. Loketní klouby jsou pokrčeny v úhlu 90°, tak aby se táhlo nacházelo za hlavou.

Provedení pohybu: Napněte paže v loketním kloubu a vedte táhlo nad hlavu. Následně ohněte paže a umístěte táhlo do výchozí polohy za hlavu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P 18. Extensão de braços por cima da cabeça, sentado

Posição inicial: de pé, em frente do aparelho. Puxe a barra de tracção até sair da caixa aprox. 1,5 m de comprimento de cabo. Empurre o banco deslizante para junto da caixa do cabo. Sente-se no banco deslizante de costas para a caixa. Levante os braços. As mãos seguram na barra de tracção por cima. Os cotovelos estão dobrados num ângulo de 90°, de modo que a barra de tracção se encontra atrás da cabeça.

Execução do movimento: estique os braços nos cotovelos e puxe a barra de tracção por cima da cabeça. De seguida, dobre os braços e leve a barra de tracção para trás da cabeça, para a posição inicial.

Músculos trabalhados: tríceps

DK 18. Siddende armstræk

Udgangstilling: Stil dig foran maskinen. Træk stangen ca. 1,5 m ud fra maskinen. Skub 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 udgangstillingen bag hovedet.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

SLO 18. Iztegovanje rok v sedečem položaju

Izhodiščni položaj: stoječi položaj pred napravo. Vlečni drog povlecite za eno dolžino vrvi, pribl. 1,5 m iz obloge. Sedež na valjih potisnite v bližino obloge. Sedite na sedež z valji, hrbet je proti oblogi. Roke premaknite v vzročni položaj. Roke primejo vlečni drog v zgornjem ročaju. Sklepi komolca so upognjeni za 90° tako, da je vlečni drog izza glave.

Izvajanje gibov: roke iztegnite v komolcu in peljite vlečni drog prek glave. Nato upognite roke in premaknite vlečni drog izza glave v izhodiščni položaj.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka rok

RUS 18. Разгибание рук сидя

Исходное положение: Встаньте перед тренажером. Вытяните ручку из тренажера приблизительно на 1,5 м. Подвиньте подвижное сиденье ближе к тренажеру. Сядьте на подвижное сиденье, спиной к тренажеру. Поднимите руки вверх. Руки держат перекладину сверху. Руки согнуты в локтях под углом 90° так, чтобы ручка находилась за головой.

Выполнение: Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над головой. Затем согните руки и вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Мышца-разгибатель