



KETTLER

Training instructions for instant gym exercise bench TORSO

Art. No. 7410-550



- D
- GB
- S
- FIN
- EST
- LV
- LT
- RUS

Printed on 100% recycled paper!



Тренировочная скамья TORSO является универсальным и многофункциональным домашним спортивным устройством для оптимальных силовых тренировок, особенно с применением коротких гантелей. Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты:

1. Начинающим следует избегать тренировок с большими нагрузками.
2. Во время первых тренировок используйте такой вес, который вы сможете поднять 15 раз без затруднения дыхания.
3. Следите за регулярным ритмом дыхания: выдыхайте при преодолении сопротивления (концентрическая фаза), вдыхайте при опускании снаряда (эксцентрическая фаза). Обязательно избегайте затруднения дыхания.
4. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
5. Все движения необходимо выполнять по полному объему, чтобы избежать укорачивания мышц. Тем не менее, при выполнении упражнений на сгибание и растягивание необходимо обеспечить достаточное напряжение мышц, чтобы снизить нагрузку на суставы.
6. Особое внимание следует уделить стабильности спины. Поэтому на протяжении всей тренировки рекомендуется удерживать постоянное напряжение брюшных мышц.
7. Учтите, что ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте нагрузочное сопротивление только постепенно. Для этого разделите свои тренировки на следующие этапы:

- I. Увеличение частоты тренировок (количество тренировок в неделю)
- II. Повышения объема тренировки (количество подходов на упражнение)
- III. Повышение интенсивности (увеличение веса тренировки)

Важное указание:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, позволяет ли ваше здоровье использовать тренировочную скамью TORSO.

Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок.

Эти и нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.

Рекомендации для тренировок

Для спортивных и оздоровительных силовых тренировок наиболее подходят тренировки на силовую выносливость и наращивание мышечной массы (тренировки на гипертрофию мышц). Тренировки на силовую выносливость проводятся с небольшим весом (ок. 40–50% от максимальной силы*) и с высокой, но контролируемой, скоростью движений. Число повторений составляет от 16 до 20.

Тренировки на наращивание мышечной массы проводятся с большим весом (ок. 60–80% от максимальной силы*) и с достаточно низкой скоростью движений.

После программы тренировок на силовую выносливость на протяжении ок. 4 недель вполне можно перейти к умеренным тренировкам на наращивание мышечной массы. Как раз в старшем возрасте очень важно сохранить и/или нарастить мышечную массу, чтобы стабилизировать и разгрузить суставы.

* Под максимальной силой подразумевается максимальные личные силовые способности, которые используются для единовременного преодоления тяжелого веса.

Примеры планирования тренировок

Неделя 1–4 силовая выносливость (ок. 40–60% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
2 - 4	16 - 20	60 сек.	Высокая

Неделя 5–8 наращивание мышечной массы (ок. 60–80% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
3 - 4	10 - 14	3 - 4 мин.	Умеренно низкая

Начинайте тренировку всегда с разминки. Используйте перерывы для упражнений на расслабление мышц. Проводите тренировку с помощью VARIO 2–3 раза в неделю и используйте любую возможность дополнить тренировки, например, пешими прогулками, бегом трусцой, ездой на велосипеде, плаванием и пр.

Вы заметите, что регулярные тренировки улучшат ваше физическое состояние и самочувствие.

Предупреждения

Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом новейших 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 уверенными 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 возникнуть 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.

При использовании коротких гантелей и гантельных дисков следите за правильностью фиксации стопорных колец.

При использовании коротких гантелей и гантельных дисков следите за правильностью фиксации стопорных колец.



max. 130 kg

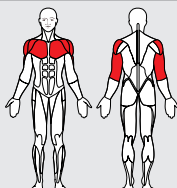


D 1. Kurzhanteldrücken auf der Flachbank

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Arme sind fast gestreckt, Kurzhanteln befinden sich über dem Schultergelenk.

Bewegungsausführung: Beugen des Ellenbogengelenkes, Absenken der Kurzhantel auf Brusthöhe, anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 1. Bench pressing with dumbbells

Starting position: Lie on your back on the flat bench. The arms are stretched almost to their full extent. The dumbbells are directly above the shoulder joint.

Exercise: Lower the weights to shoulder level and push them up again.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles, arm extensors

S 1. Bänkpress på plattbänken

Utgångsposition: Ligg på rygg på plattbänken.

Armarna är nästa helt utsträckta, vikterna befinner sig ovanför axelleden.

Rörelseutförande: Böj armen, släpp ned vikterna till brösthöjd och tryck upp dem igen.

Belastade muskler: Stora bröstmusklerna, främre axelmusklerna, armsträckarna

FIN 1. Punnerrus lyhyillä painoilla suoralla kuntopenkillä

Alkuasento: Asetu selinmakuulle suoralle kuntopenkille.

Käsivarret ovat lähes ojennettuina, painot ovat olkanivelen yläpuolella.

Liikkeen suoritus: Kynnenivelen taivutus, painot lasketaan rinnan korkeudelle ja punnerretaan sitten taas ylös.

Käytetyt lihakset: Isot rintalihakset, etummaisest olkalihakset, käsivarren ojentajat

EST 1. Hantlite tõukamine horisontaalsel pingil

Lähteasend: Selili horisontaalsel pingil.

Käed on välja sirutatud, hantlid on õlaliigeste kohal.

Harjutus: Painutage küünarliigest, langetage hantel rinnakõrgusele, seejärel tõugake taas üles.

Treenitavad lihased: suured rinnalihased, eesmised õlalihased, käe venituslihased



max. 130 kg



LV 1. Hanteļu spiešana uz horizontāla sola

Sākuma pozīcija: uz horizontālā sola nogulieties uz muguras.

Gandrīz pilnībā iztaisnojiet rokas, hanteles turiet virs plecu locītavām.

Vingrinājuma izpilde: salieciet rokas elkoņu locītavās, nolaidiet hanteles līdz krūšu līmenim, pēc tam atkal spiediet tās uz augšu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: krūšu muskulatūra, plecu priekšējās daļas muskulatūra, roku iztaisnotājmuskuļi

LT 1. Trumpų svarmenų stūmimas gulint ant tiesaus suoliuko

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant tiesaus suoliuko.

Rankas beveik ištieskite, o trumpus svarmenis laikykite virš pečių sąnarių.

Judesių atlikimas: lenkite rankas per sąnarius, nuleiskite trumpus svarmenis iki krūtinės aukščio ir vėl pakelkite.

Dirbantys raumenys: didieji krūtinės raumenys, priekiniai pečių raumenys, tiesiamasis rankos raumuo

RUS 1. Жим коротких гантелей на прямой скамье

Исходное положение: Лягте спиной на прямую скамью. Руки почти выпрямлены, короткие гантели находятся над плечевыми суставами.

Выполнение: Согните локти, опустите короткие гантели до уровня груди, затем снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: большая грудная мышца, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

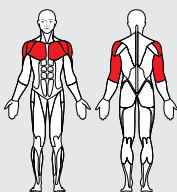


D 2. Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Schrägbank. Arme sind fast gestreckt, Kurzhanteln befinden sich über dem Schultergelenk.

Bewegungsausführung: Beugen des Ellenbogengelenkes, Absenken der Kurzhantel auf Brusthöhe, anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Obere Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 2. Inclined bench pressing with dumbbells

Starting position: Lie down on the inclined bench as shown. The arms are stretched almost to their full extent. The dumbbells are directly above the shoulder joint.

Exercise: Lower the weights to shoulder level and push them up again.

Benefits: Upper chest muscles, front shoulder muscles, arm extensors

S 2. Bänkpess på snedbänken

Utgångsposition: Ligg på rygg på plattbänken.

Armarna är nästa helt sträckta, vikterna befinner sig ovanför axelleden.

Rörelseutförande: Böj armbågen, släpp ned vikterna till brösthöjd och tryck upp dem igen.

Belastade muskler: Övre bröstmusklerna, främre axelmusklerna, armsträckarna

FIN 2. Punnerrus lyhyillä painoilla vinolla kuntopenkillä

Alkuasento: Asetu selinmakuulle vinolle kuntopenkille.

Käsivarret ovat lähes ojennettuina, painot ovat olkanivelen yläpuolella.

Liikkeen suoritus: Kyyrnivelen taivutus, painot lasketaan rinnan korkeudelle ja punneretaan sitten taas ylös.

Käytetyt lihakset: Ylemmät rintalihakset, etummaisat olkalihakset, käsivarren ojentajat

EST 2. Hantlite tõukamine kaldus pingil

Lähteasend: Selili kaldus pingil.

Käed on välja sirutatud, hantlid on õlaliigeste kohal.

Harjutus: Painutage küünarliigest, langetage hantel rinnakõrgusele, seejärel tõugake taas üles.

Treenitavad lihased: ülemised rinnalihased, eesmised õlalihased, käe venituslihased



LV 2. Hantļu spiešana uz slīpa sola

Sākuma pozīcija: uz slīpa sola nogulieties uz muguras.

Gandrīz pilnībā iztaisnojiet rokas, hanteles turiet virs plecu locītavām.

Vingrinājuma izpilde: salieciet rokas elkoņu locītavās, nolaidiet hanteles līdz krūšu līmenim, pēc tam atkal spiediet tās uz augšu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: krūšu augšējās daļas muskulatūra, plecu priekšējās daļas muskulatūra, roku iztaisnoājmuskuļi

LT 2. Trumpų svarmenų stūmimas gulint ant sulenktos suoliuko

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant sulenktos suoliuko.

Rankas beveik ištieskite, o trumpus svarmenis laikykite virš pečių sąnarių.

Judesių atlikimas: lenkite rankas per sąnarius, nuleiskite trumpus svarmenis iki krūtinės aukščio ir vėl pakelkite.

Dirbantys raumenys: viršutiniai krūtinės raumenys, priekiniai pečių raumenys, tiesiamasis rankos raumuo

RUS 2. Жим коротких гантелей на наклонной скамье

Исходное положение: Лягте спиной на наклонную скамью.

Руки почти выпрямлены, короткие гантели находятся над плечевыми суставами.

Выполнение: Согните локти, опустите короткие гантели до уровня груди, затем снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: верхние грудные мышцы, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

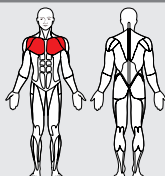


D 3. Fliegende Bewegung

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Die fast gestreckten Arme befinden sich senkrecht über der Brust.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen werden die Kurzhanteln zur Seite abgesenkt und wieder nach oben gebracht.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 3. ???

Starting position: Lie on the bench. The arms are stretched almost to their full extent vertically above the chest.

Exercise: Lower the dumbbells sideways (arms slightly bent) and raise again.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

S 3. Flyers

Utgångsposition: Ligg på rygg på bänkenmed armarna nästan helt sträckta rakt upp över bröstet.

Rörelseutförande: Sänk vikterna på sidan med lätt böjda armar och pressa upp igen.

Belastade muskler: Bröstmuskulaturen, främre axelmusklerna

FIN 3. Lentävä liike

Alkuasento: Asetu selinmakuulle penkille Käsivarret ovat melkein ojennettuina pystysuorassa rinnan yläpuolella.

Liikkeen suoritus: Kyynärnivelen ollessa hieman taivutettuna painot laskeaan sivulle ja viedään sitten taas ylös.

Käytetyt lihakset: Rintalihakset, etummaisat olkalihakset

EST 3. Lendamine

Lähteasend: Selili pingil. Peaaegu väljasirutatud käed on vertikaalselt rinna kohal.

Harjutus: Künarnukist kergelt kõverdatud käed kallutatakse koos hantlitega küljele ja seejärel taas üles.

Treenitavad lihased: rinnalihased, eesmised õlalihased



LV 3. Roku izvēršana

Sākuma pozīcija: uz sola nogulieties uz muguras. Gandrīz pilnībā iztaisnotas rokas novietojiet taisnā leņķī virs krūtim.

Vingrinājuma izpilde: ar elkoņos nedaudz saliektām rokām laidiet hanteles lejā uz sāniem un atkal celiet tās uz augšu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: krūšu muskulatūra, plecu priekšējās daļas muskulatūra

LT 3. Plasnojimo judesys

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant suoliuko. Beveik ištiesias rankas pakelkite vertikaliai virš krūtinės.

Judesių atlikimas: truputį sulenkę rankas per alkūnes nuleiskite svarmenis į šonus ir vėl pakelkite.

Dirbantys raumenys: krūtinės raumenys, priekiniai pečių raumenys

RUS 3. Махи

Исходное положение: Лягте спиной на скамью. Почти выпрямленные руки находятся в вертикальном положении над грудью.

Выполнение: Слегка согнутыми в локтях руками опустите короткие гантели в стороны, после чего снова поднимите их вверх.

Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы

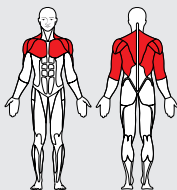


D 4. Kurzhantel Überzüge

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Die Kurzhanteln mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Hantel oberhalb der Brust halten.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Kurzhantel langsam hinter den Kopf – bis auf Schulterhöhe – gesenkt. Danach die Kurzhantel wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker



GB 4. Dumbbell pull-over

Starting position: Lie on the bench. Take hold of a dumbbell in each hand. Hold the dumbbells above the chest with the arms slightly bent.

Exercise: Keep the arms slightly bent at the elbows. Lower the dumbbells slowly behind the head until you reach shoulder level. Pull back into the starting position.

Benefits: Chest muscles, shoulder muscles, broad back muscle, arm extensors

S 4. Baklyft

Utgångsposition: Ligg på rygg på bänken. Fatta med båda händerna om vikterna. Håll vikterna med lätt böjda armar ovanför bröstet.

Rörelseutförande: För vikterna långsamt bakom huvudet med lätt böjda armar och sänk till axelhöjd. För sedan tillbaka vikterna till utgångsläget.

Belastade muskler: Bröstmuskulerna, främre axelmuskulerna, breda ryggmuskeln

FIN 4. Painot pään yli

Alkuasento: Asetu selinmakuulle penkille. Tartu painoihin molemmin käsin. Pidä painot rinnan yläpuolella, käsivarret ovat hieman koukistettu.

Liikkeen suoritus: Käsivarret on hieman koukistettu kynärnivelistä ja painot laskettu hitaasti pään taakse – olkapäätasolle asti. Tämän jälkeen painot viedään taas alkuasentoon.

Käytetyt lihakset: Rintalihakset, etummaisot olkalihakset, leveä selkälihas, käsivarren ojentajat

EST 4. Hantlite ületõsted

Lähteasend: Selili pingil. Hoidke hantleid mõlemas käes. Hoidke hantleid kergelt painutatud kätega rinna koha.

Harjutus: Hantel langetatakse küünarnukist kõverdatud kätega aeglaselt pea taha kuni õlakõrguseni. Seejärel viige hantel taas lähteasendisse.

Treenitavad lihased: rinnalihased, eesmised õlalihased, lai seljalihäs, käe sirutajalihas



LV 4. Hanteles pārceļšana

Sākuma pozīcija: uz sola nogulieties uz muguras. Satveriet hanteli ar abām rokām. Ar nedaudz saliektām rokām turiet hanteli virs krūšim.

Vingrinājuma izpilde: ar elkoņos nedaudz saliektām rokām lēnām virziet hanteli aiz galvas, līdz tiek sasniegts plecu augstums. Pēc tam novietojiet hanteli sākuma pozīcijā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: krūšu muskulatūra, plecu priekšējās daļas muskulatūra, platais muguras muskulis, roku iztaisnotājmuskuli

LT 4. Trumpų svarmenų kėlimas virš galvos

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant suoliuko. Suimkite svarmenis abiem rankomis. Truputį sulenkę rankas laikykite svarmenis virš krūtinės.

Judesių atlikimas: truputį sulenkę rankas per alkūnes nuleiskite svarmenis už galvos iki pečių aukščio. Tada vėl grąžinkite svarmenis į pradinę padėtį.

Dirbantys raumenys: krūtinės raumenys, priekiniai pečių raumenys, platus nugaros raumuo, rankos tiesiamasis raumuo

RUS 4. «Пуловер» короткой гантелью

Исходное положение: Лягте спиной на скамью. Возьмите короткую гантель обеими руками. Держите гантель слегка согнутыми руками над грудью.

Выполнение: Слегка согнутыми в локтях руками медленно опустите короткую гантель за голову — до высоты плеч. Затем верните гантель в исходное положение.

Задействованные мышцы: мышцы груди, передние плечевые мышцы, широкая мышца спины, мышцы-разгибатели

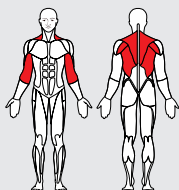




D 5. Rudern einarmig

Ausgangsposition: Linker Arm und linkes Knie sind auf der Bank abgestützt. Der Rücken wird gerade gehalten. Die rechte Hand hält die Kurzhantel. Der Arm ist annähernd gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Kurzhantel zur Brust ziehen. Dabei den Arm dicht am Oberkörper vorbeiführen. Anschließend die Kurzhantel wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.



Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, Armbieger

GB 5. Single arm rowing

Starting position: Rest the left hand and the left knee on the weight bench. Back straight. The weight bar is held in the right hand. Arm is almost stretched.

Exercise: Pull the dumbbell to the chest with the arms sweeping close to the body. Lower the dumbbell again. Repeat the exercise and then change sides.

Benefits: Back and shoulder muscles, arm-bending muscles

S 5. Rodd med en arm

Utgångsposition: Stötta dig med vänster arm och vänster knä på bänken. Håll ryggen rak. Håll vikterna i höger hand. Armen är aningen sträckt.

Rörelseutförande: Dra vikterna mot bröst genom att föra armen nära förbi överkroppen. Sänk sedan vikterna igen. Byt sida när du har upprepat övningen tillräckligt antal gånger.

Belastade muskler: Rygg- och axelmuskulerna, armböjarna

FIN 5. Soutu yhdellä kädellä

Alkuasento: Vasen käsivarsi ja vasen polvi on tuettu penkille. Pidä selkä suorana. Paino on oikeassa kädessä. Käsivarsi on lähes ojennettu.

Liikkeen suoritus: Vedä paino rintaan. Vie tällöin käsivarsi aivan ylävarjalan läheltä. Laske tämän jälkeen paino taas alas. Vaihda puolta, kun harjoittelun toistot on päätyneet.

Käytetyt lihakset: Selkä-, olkalihakset, käsivarren ojentajat

EST 5. Ühe käega aerutamine

Lähteasend: Vasak käsi ja vasak põlv toetuvad pingile. Selg on sirge. Paremas käes on hantel. Käsi on peaaegu välja sirutatud.

Harjutus: Tõmmake hantel rinna juurde. Sealjuures viige käsi ülakeha lähedalt mööda. Seejärel laske hantel uuesti alla. Pärast harjutuse kordamist vahetage poolt.

Treenitavad lihased: Selja- ja õlalihased, käe painutajalihas



LV 5. Airēšana ar vienu roku

Sākuma pozīcija: kreiso roku un kreiso celi atbalstiet uz sola. Muguru turiet taisni. Labajā rokā paņemiet hanteli. Rokai jābūt gandrīz pilnībā iztaisnotai.

Vingrinājuma izpilde: pievelciet hanteli pie krūtīm. To darot, virziet roku cieši blakus ķermeņa augšdaļai. Pēc tam atkal nolaidiet hanteli lejā. Pēc atkārtojumu izpildes veiciet to pašu ar ķermeņa otru pusi.

Nodarbinātās muskuļu grupas: muguras un plecu muskulatūra, roku saliecējmuskuļi

LT 5. Irklavimo viena ranka judesys

Padinė padėtis: kairę ranką ir kairį kelį atremkite ant suoliuko. Nugarą laikykite tiesiai. Dešinė ranka laikykite svarmenį. Ranka tuo metu turi būti beveik ištiesta.

Judesių atlikimas: traukite svarmenis prie krūtinės. Tai darydami laikykite ranką labai arti viršutinės kūno dalies. Tada vėl nuleiskite svarmenis. Keletą kartų pakartoję pratimą pakeiskite pusę.

Dirbantys raumenys: nugaros ir pečių raumenys, rankos tiesiamasis raumuo

RUS 5. Гребки одной рукой

Исходное положение: Левая рука и левое колено оперты о скамью. Спину необходимо держать прямой. В правой руке короткая гантель. Рука почти выпрямлена.

Выполнение: Поднимите короткую гантель к груди. При этом руку необходимо провести близко к верхней части туловища. Затем снова опустите короткую гантель. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

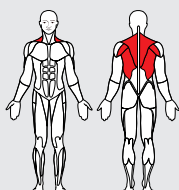
Задействованные мышцы: Группа мышц плеч и мышцы спины



D 6. Fliegende Bewegung rückwärts

Ausgangsposition: Bauchlage auf der Bank. Die Arme sind leicht angewinkelt. Die Kurzhanteln befinden sich knapp über dem Boden auf Schulterhöhe.

Bewegungsausführung: Mit fast gestreckten Armen werden die Kurzhanteln zur Seite geführt und dabei die Schulterblätter zusammengezogen. Anschließend werden die Arme in die Ausgangsposition abgesenkt.



Beanspruchte Muskulatur: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armstrecker

GB 6. Reverse Flies

Starting position: Lie on the bench face down. The arms are slightly flexed at the elbow. The dumbbells are just above the floor opposite the shoulders.

Exercise: With the arms almost stretched, move the dumbbells to the side. The shoulder blades are pulled together. Then lower the arms back to the starting position.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm extensors

S 6. Flyers, bakåt

Utgångsposition: Ligg på mage på bänken. Armarna är lätt böjda. Vikterna befinner sig nätt och jämt ovanför golvet i axelhöjd.

Rörelseutförande: För vikterna åt sidan med nästan sträckta armar så att skulderbladen dras ihop. Sänk sedan armarna till utgångsläget.

Belastade muskler: Breda ryggmuskeln, axelmuskeln, armsträckarna

FIN 6. Lentävä liike taaksepäin

Alkuasento: Asetu vatsallesi penkille Käsivarret ovat kyynärpästä hieman taivutettuina. Painot ovat hieman lattian yläpuolella olkapäiden korkeudella.

Liikkeen suoritus: Vie painot sivulle käsivarsien ollessa lähes ojennettuina ja vedä lapaluut yhteen. Tämän jälkeen käsivarret lasketaan alkuasentoon.

Käytetyt lihakset: Leveä selkälihas, olkalihakset, käsivarren ojentaajat

EST 6. Tagurpidi lendamine

Lähteasend: Kõhuli pingil. Käed on kergelt kõverdatud. Hantlid on veidi põrandast kõrgemal, õlgade kõrgusel.

Harjutus: Hantlid viiakse peaaegu väljasirutatud kätega küljele ning abaluud tõmmatakse samal ajal kokku. Seejärel langetatakse käed lähteasendisse.

Treenitavad lihased: lai seljalihäs, õlalihased, käe sirutajalihas



LV 6. Roku izvēršana uz aizmuguri

Sākuma pozīcija: uz sola nogulieties uz vēdera. Nedaudz salieciet rokas. Turiet hanteles nedaudz virs zemes, plecu platumā.

Vingrinājuma izpilde: ar gandrīz pilnībā izstieptām rokām celiet hanteles uz sāniem, vienlaicīgi savelkot kopā lāpstiņas. Pēc tam nolaidiet rokas sākuma pozīcijā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: platais muguras muskulis, plecu muskulatūra, roku iztaisnotājmuskulji.

LT 6. Plasnojimo atgal judesys

Pradinė padėtis: gulkitės ant pilvo ant suoliuko. Rankas truputį sulenkite. Svarmenys turi būti pakelti truputį virš grindų pečių plotyje.

Judesių atlikimas: beveik ištiesę rankas kelkite svarmenis į šonus suglausdami mentes. Tada nuleiskite rankas į pradinę padėtį.

Dirbantys raumenys: platusis nugaros raumuo, pečių raumenys, rankos tiesiamasis raumuo

RUS 6. Махи назад

Исходное положение: Лягте животом на скамью. Руки слегка согнуты. Короткие гантели находятся над самым полом на высоте плеч.

Выполнение: Почти выпрямленными руками разведите короткие гантели в стороны, сводя при этом лопатки вместе. Затем опустите руки в исходное положение.

Задействованные мышцы: широкая мышца спины, плечевые мышцы, мышцы-разгибатели



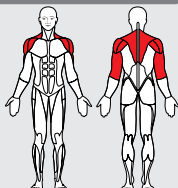


D 7. Kurzhantel Nackendrücken

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Die Arme sind gestreckt und die Kurzhanteln über dem Kopf zusammengeführt.

Bewegungsausführung: Die Arme werden im Ellenbogengelenk gebeugt und die Kurzhanteln bis auf Schulterhöhe abgesenkt. Danach die Arme wieder strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 7. Shoulder press with dumbbells

Starting position: Sit upright on the bench. The arms are stretched and the dumbbells are moved together above the head.

Exercise: The arms are bent at the elbow and the dumbbells lowered to shoulder level. Then stretch the arms again.

Benefits: shoulder muscles, arm extensors

S 7. Viktpress

Utgångsposition: Sitt rakt på bänken med sträckta armar och vikterna sammanförda ovanför huvudet.

Rörelseutförande: Sänk vikterna med böjda armar till axelhöjd. Sträck sedan armarna igen.

Belastade muskler: Axelmusklerna, armsträckarna

FIN 7. Niskanpunnerrus lyhyillä painoilla

Alkuasento: Istu suorana penkillä. Käsivarret on ojennettu ja painot viety yhteen pään yli.

Liikkeen suoritus: Koukista käsivarret kyynärnivelestä ja laske painot olkapäiden korkeudelle. Ojenna taas käsivarret tämän jälkeen.

Käytetyt lihakset: Olkalihakset, käsivarren ojentajat

EST 7. Hantlike tõukamine kuklalt

Lähteasend: Sirgelt pingil istumine. Käed on välja sirutatud ja hantlid on pea kohal koos.

Harjutus: Käed painutatakse küünarliigesest ja hantlid langetatakse õlgade kõrgusele. Seejärel sirutatakse käed uuesti välja.

Treenitavad lihased: õlalihased, käe sirutajalihased



LV 7. Hanteles spiešana no sprandas

Sākuma pozīcija: taisni apsēdieties uz sola. Iztaisnojiet rokas un salieciet hanteles kopā virs galvas.

Vingrinājuma izpilde: salieciet rokas elkoņu locītavās un nolaidiet hanteles līdz plecu augstumam. Pēc tam atkal iztaisnojiet rokas.

Nodarbinātās muskuļu grupas: plecu muskulatūra, roku iztaisnotājmuskuļi

LT 7. Kaklo treniravimas su trumpais svarmenimis

Pradinė padėtis: atsisėskite tiesiai ant suoliuko. Rankas ištieskite ir laikykite abu svarmenis už galvos.

Judesių atlikimas: sulenkite rankas per alkūnes, o svarmenis nuleiskite iki pečių aukščio. Tada vėl ištieskite rankas.

Dirbantys raumenys: pečių raumenys, rankos tiesiamasis raumuo

RUS 7. Жим коротких гантелей от затылка

Исходное положение: Сядьте ровно на скамью. Руки выпрямлены, гантели сведены над головой.

Выполнение: Руки сгибаются в локтях и гантели опускаются до уровня плеч. После этого руки снова выпрямляются.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

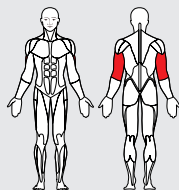


D 8. Trizeps drücken sitzend

Ausgangsposition: Der Arm ist annähernd gestreckt, die freie Hand fixiert den Oberarm am Ellenbogengelenk.

Bewegungsausführung: Die Kurzhantel hinter dem Kopf absenken, anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken. Nach Beendigung des Satzes die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



GB 8. Triceps press-up, seated

Starting position: The arm is almost stretched. The other hand holds the upper arm in position at the elbow.

Exercise: Lower the dumbbell down behind the head, then stretch the arm back to the starting position. Change sides after completing a set of exercises.

Benefits: arm extensors

S 8. Triceppress, sittande

Utgångsposition: Armen är aningen sträckt, den lediga handen håller fast överarmen vid armbågen.

Rörelseutförande: För ned vikterna bakom huvudet och sträck sedan igen till utgångsläget. Byt arm efter avslutat set.

Belastade muskler: Armsträckarna

FIN 8. Triceps lihaksen punnerrus istuen

Alkuasento: Käsivarsi on melkein ojennettu, vapaa käsi pitää olkavarren kiinni kyynäsnivelessä.

Liikkeen suoritus: Laske paino pään taakse, ojenna tämän jälkeen taas alkuasentoon. Vaihda puolta, kun harjoittelusarja on päättynyt.

Käytetyt lihakset: Käsivarren ojentajat

EST 8. Trittsepsilt istes tõukamine

Lähteasend: Käsi on peaaegu välja sirutatud, vaba käsi fikseerib õlavarre küünarliigesest.

Harjutus: Langetage hantel pea taha, seejärel viige lähteasendisse. Pärast harjutusseansi lõpetamist vahetage poolt.

Treenitavad lihased: käe sirutajalihas



LV 8. Tricepsu spiešana sēdus pozīcijā

Sākuma pozīcija: roku gandrīz pilnībā iztaisnoji, ar brīvo roku fiksējiet augšdelmu pie elkoņa locītavas.

Vingrinājuma izpilde: nolaidiet hanteli aiz galvas, pēc tam novietojiet to sākuma pozīcijā. Pabeidzot piegājienu, atkārtojiet to pašu ar otru roku.

Nodarbinātās muskuļu grupas: roku iztaisnotājmuskulji

LT 8. Trigalvio raumens treniravimas sėdint

Pradinė padėtis: ranką beveik ištieskite, o laisva ranka laikykite ištiestą ranką prie alkūnės.

Judesių atlikimas: nuleiskite svarmenį už galvos, tada vėl ištieskite ranką į pradinę padėtį. Baigę pratimą bloką pakeiskite pusę.

Dirbantys raumenys: rankos tiesiamasis raumuo

RUS 8. Жим на трехглавую мышцу из положения сидя

Исходное положение: Рука почти выпрямлена, свободная рука фиксирует плечо за локоть.

Выполнение: Опустите короткую гантель за голову, затем снова выпрямите в исходное положение. После завершения подхода смените сторону.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель





max. 130 kg

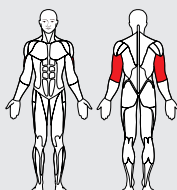


D 9. Vorgebeugtes Armstrecken knieid

Ausgangsposition: Linker Arm und linkes Bein sind auf der Hantelbank abgestützt. Die rechte Hand fasst die Kurzhantel. Der Arm ist im 90° Winkel im Ellenbogengelenk gebeugt und wird dicht am Oberkörper gehalten.

Bewegungsausführung: Den Arm im Ellenbogengelenk nach hinten strecken und wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



GB 9. Triceps kick-backs kneeling

Starting position: Rest the left hand and the left knee on the weight bench. The weight bar is held in the right hand. With the right elbow bent at 90° and hold tightly in against the body.

Exercise: Straighten the arm backwards at the elbow and lower again. Repeat the exercise and then change sides.

Benefits: Arm extensors

S 9. Framåtböj'd armsträckare, knästäende

Utgångsposition: Stötta dig med vänster arm och vänster ben på bänken. Fatta om vikterna med höger hand. Böj armbågen bakåt i 90 graders vinkel och håll den tätt intill överkroppen.

Rörelseutförande: Sträck armen bakåt i armbågen och sänk den igen. Byt sida när du har upprepat övningen tillräckligt antal gånger.

Belastade muskler: Armsträckarna

FIN 9. Käsivarren ojennus polvillaan

Alkuasento: Vasen käsivarsi ja vasen polvi on tuettu kuntopenkille. Paino on oikeassa kädessä. Käsivarsi on taivutettu 90° kulmassa kyynärnivelistä ja sitä pidetään aivan lähellä ylävartaloa.

Liikkeen suoritus: Ojenna käsivarsi kyynärnivelistä taaksepäin ja laske taas alas. Vaihda puolta, kun harjoittelun toistot on päättyneet.

Käytetyt lihakset: Käsivarren ojentajat

EST 9. Käte sirutamine põlvili ettepainutusega

Lähteasend: Vasak käsi ja vasak jalg toetuvad pingile. Paremas käes on hantel. Käsi on küünarliigesest 90° nurga all ja tihedalt vastu ülakeha.

Harjutus: Sirutage käsi küünarliigesest taha ja laske taas alla. Pärast harjutuse kordamist vahetage poolt.

Treenitavad lihased: käe sirutajalihas



max. 130 kg



LV 9. Saliektas rokas iztaisnošana, atbalstoties uz ceļgala

Sākuma pozīcija: kreiso roku un kreiso kāju atbalstiet uz hantelju sola. Labajā rokā turiet hanteli. Salieciet roku 90° leņķī elkoņa locītavā un turiet to cieši pie ķermeņa augšdaļas.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnojiet roku elkoņa locītavā uz aizmuguri un atkal nolaidiet to. Pēc atkārtojumu izpildes veiciet to pašu ar ķermeņa otru pusi.

Nodarbinātās muskuļu grupas: roku iztaisnoājmuskulji

LT 9. Sulenktos rankos kėlimas atsirėmus ant kelio

Pradinė padėtis: kairę ranką ir kairę koją atremkite ant svarmenų suoliuko. Dešinė ranka laikykite svarmenį. Sulenkite ranką per alkūnę 90° kampū ir laikykite ją arti viršutinės kūno dalies.

Judesių atlikimas: per alkūnę sulenktą ranką tieskite atgal ir vėl nuleiskite. Keletą kartų pakartoję pratimą pakeiskite pusę.

Dirbantys raumenys: rankos tiesiamasis raumuo

RUS 9. Выпрямление рук из наклона на колене

Исходное положение: Левая рука и левая нога оперты о гантельную скамью. Взять короткую гантель в правую руку. Согните руку в локте на 90° и прижмите ее к верхней части туловища.

Выполнение: Выпрямите руку в локте назад и снова опустите. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель

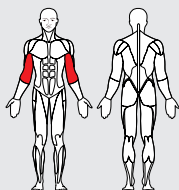


D 10. Biceps-Curls beidarmig

Ausgangsposition: Sitz auf der Schrägbank. Die Arme sind gestreckt. Die Kurzhanteln werden seitlich neben dem Körper gehalten.

Bewegungsausführung: Die Arme wechselseitig in den Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 10. Biceps curls, both arms

Starting position: Sit on the sloping bench. The arms are stretched. Hold the dumbbells at the side beside the body.

Exercise: Raise the dumbbells alternately by bending the arms at the elbows and then straighten into the starting position again.

Benefits: Arm bending muscles (biceps)

S 10. Bicepscurl, med båda armarna

Utgångsposition: Sitt rak på plattbänken med sträckta armar. Håll vikterna på sidan om kroppen.

Rörelseutförande: Böj armarna omväxlande i armbågen och sträck ut till utgångsläget igen.

Belastade muskler: Armböjarna

FIN 10. Biceps-curls molemmin käsin

Alkuasento: Istuudu vinolle kuntosalelle. Käsivarret on ojennettu. Painoja pidetään sivulla vartalon vieressä.

Liikkeen suoritus: Taivuta käsivarret vuorotellen kyynärpäistä ja ojenna ne tämän jälkeen alkuasentoon.

Käytetyt lihakset: Käsivarren ojentajat

EST 10. Biitsepsikõverdused mõlema käega

Lähteasend: Selili kaldus pingil. Jalad on sirutatud. Hantleid hoitakse küljel kere kõrval.

Harjutus: Painutage käsi vaheldumisi küünarnukkidest ja viige seejärel uuesti lähteasendisse.

Treenitavad lihased: käe painutajalihased

LV 10. Bicepsu vingrinājums abām rokām

Sākuma pozīcija: apsēdieties uz slīpa sola. Iztaisnojiet rokas. Turiet hanteles sānos, blakus ķermenim.

Vingrinājuma izpilde: pamīšus salieciet rokas elkoņu locītavās un pēc tam iztaisnojiet tās sākuma pozīcijā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: roku saliecējmuskuļi

LT 10. Abiejų rankų dvigalvių raumenų treniravimas

Pradinė padėtis: įsitaisykite ant sulenкто suoliuko. Rankas ištieskite. Laikykite trumpus svarmenis iš šonų šalia kūno.

Judesių atlikimas: pakaitomis lenkite rankas per alkūnes ir vėl ištieskite į pradinę padėtį.

Dirbantys raumenys: rankos lenkiamasis raumuo

RUS 10. Упражнения на бицепс двумя руками

Исходное положение: Сядьте на наклонную скамью. Руки выпрямлены. Короткие гантели удерживаются по сторонам возле туловища.

Выполнение: По очереди сгибайте руки в локтях и выпрямляйте в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы



max. 130 kg

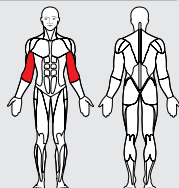


D 11. Biceps-Curls einarmig

Ausgangsposition: Sitz am Ende der Bank mit vorgebeugtem Oberkörper. Der Ellenbogen wird an der Oberschenkelinnenseite abgestützt. Der Arm ist gestreckt.

Bewegungsausführung: Den Arm im Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 11. Single arm biceps curls

Starting position: Sit at the end of the bench with the upper body bent forward. Rest the elbows on the inside of the thighs. The arm is stretched.

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

Benefits: Arm-bending muscles (biceps)

S 11. Biceps-curl, med en arm

Utgångsposition: Sätt dig längst ut på bänken med framåtböjd överkropp. Stötta armbågen mot insidan av låret. Armen är sträckt.

Rörelseutförande: Böj armen i armbågen och sträck sedan ut den igen till utgångsläget.

Belastade muskler: Armböjaren

FIN 11. Biceps-curls yhdellä kädellä

Alkuasento: Istuudu penkin päähän ylävartalo eteen taivutettuna. Kyynärpäätä on tuettu reiden sisäpuolella. Käsivarsi on ojennettu.

Liikkeen suoritus: Koukista käsivarsi kyynärpäistä ja ojenna ne tämän jälkeen alkuasentoon.

Käytetyt lihakset: Käsivarren ojentajat

EST 11. Biitsepsikõverdused ühe käega

Lähteasend: Istumine pingi otsas ette kallutatud ülakehaga. Künarnukk toetub reie siseküljele. Käsi on välja sirutatud.

Harjutus: Painutage kätt künarnukist ja viige seejärel uuesti lähteasendisse

Treenitavad lihased: käe painutajalihased



max. 130 kg



LV 11. Bicepsu vingrinājums vienai rokai

Sākuma pozīcija: apsēdieties sola galā, noliecot ķermeņa augšdaļu. Atbalstiet elkonī augšstilba iekšpusē. Gandrīz pilnībā iztaisnojiet roku.

Vingrinājuma izpilde: salieciet roku elkonī un pēc tam atgriezieties sākuma pozīcijā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: roku saliecējmuskuļi

LT 11. Vienos rankos dvigalvio raumens treniravimas

Pradinė padėtis: sėskitės suoliuko gale palenkę viršutinę kūno dalį į priekį. Atrėmkite alkūnę į vidinę šlaunies pusę. Ranką ištieskite.

Judesių atlikimas: lenkite ranką per alkūnę ir vėl ištieskite į pradinę padėtį.

Dirbantys raumenys: rankos lenkiamasis raumuo

RUS 11. Упражнения на бицепс одной рукой

Исходное положение: Положение сидя на конце скамьи с наклоненной верхней частью туловища. Локоть опирается о внутреннюю часть бедра. Рука вытянута.

Выполнение: Согните руку в локте и выпрямите в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы

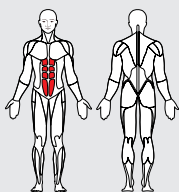


D 12. Crunch 1

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt, die Füße befinden sich auf den Beinpolstern. Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingeroht, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Rückenpolster. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



LV 12. Presīte 1

Sākuma pozīcija: uz sola nogulieties uz muguras. Salieciet gūžas un ceļu locītavas, pēdas novietojiet uz polsterētajiem kāju balstiem. Pirkstu gali vērsti uz pakausi.

Vingrinājuma izpilde: salieciet ķermeņa augšdaļu, nedaudz paceliet to un pēc tam atkal nolaidiet lejā. Mugurkaula lejas daļai jāpaliek piespiesti pie polsterētā muguras balsta. NEVELCIET ar rokām aiz sprandas.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra

LT 12. 1 atsilenkimai

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant suoliuko. sulenkite kojas per klubus ir kelius, pėdas padėkite ant kojų atramų. Pirštus pritraukite prie savęs ir nukreipkite į pakaušį.

Judesių atlikimas: šiek tiek pakelkite viršutinę kūno dalį ir vėl nuleiskite. Apatinė nugaros dalis lieka ant paminkštintos nugaros atramos. NETRAUKITE rankomis už kaklo.

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys

RUS 12. Сгибание 1

Исходное положение: Лягте спиной на скамью. Согните тазобедренные и коленные суставы, ступни поставьте на опоры для ног. Кончики пальцев направлены к затылку.

Выполнение: Медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Поясничный отдел позвоночника остается на мягкой спинке. НЕ тяните руками за шею.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

GB 12. Crunch 1

Starting position: Lie down on the bench. The hips and knees are bent. The feet are placed on the leg rest. The tips of the fingers point towards the back of the head.

Exercise: The upper torso is lifted, raised slightly and then lowered again. The lower back remains lying on the bench. Do NOT pull the head upwards with the hands.

Benefits: Stomach muscles

S 12. Crunch 1

Utgångsposition: Ligg på rygg på bänken. Höft- och knälederna är böjda, fötterna vilar mot benstöden. Fingertopparna pekar mot bakhuvudet.

Rörelseutförande: Rulla in överkroppen, lyft den lätt och sänk den igen. Pressa korsryggen mot underlaget. Dra INTE med händerna i nacken.

Belastade muskler: Magmuskulerna

FIN 12. Crunch 1

Alkuasento: Asetu selinmakuulle penkille Lonkka- ja polviniveet on taivutettu, jalat ovat jalkapehmusteilla. Sormenpäät näyttävät takaraivoon.

Liikkeen suoritus: Ylävartalo nostetaan kevyesti rullaten ja lasketaan sitten taas alas. Lanneranka jää selkäpehmusteelle. ÄLÄ vedä käsillä niskasta.

Käytetyt lihakset: Vatsalihakset

EST 12. Ülakehatõsted 1

Lähteasend: Selili pingil. Puusa- ja põlveliigesed on painutatud, jalad asuvad jalapolstritel. Sõrmenukid on pea tagakülje poole.

Harjutus: Ülakeha tõmmatakse käärasse, tõstetakse üles ja seejärel langetatakse. Selgroog jääb nimmeosas seljapolstrile. ÄRGE tõmmake kätega kukalt.

Treenitavad lihased: kõhulihased

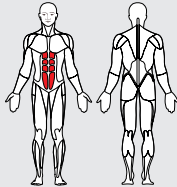


D 13. Crunch 2

Ausgangsposition: Auf der Bank liegend, im Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt. Handflächen schieben an der Hüfte vorbei.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder abgesenkt. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Rückenpolster.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



GB 13. Crunch 2

Starting position: Lie on the bench with hips and knees bent at 90 degrees. The hands push forward past the thighs.

Exercise: The upper torso is lifted forward, raised slightly and then lowered again. The lower back remains lying flat on the bench.

Benefits: Stomach muscles

S 13 Cruch 2

Utgångsposition: Ligg på bänken med höfter och knän i 90 graders vinkel. Handflatorna skjuter förbi höften.

Rörelseutförande: Rulla in överkroppen, lyft den lätt och sänk den igen. Pressa korsryggen mot underlaget.

Belastade muskler: Magmusklerna

FIN 13. Crunch 2

Alkuasento: Makaa penkillä, lantio ja polvinivel 90° kulmaan taivutettuna. Kädet liukuvat lonkkien ohi.

Liikkeen suoritus: Ylävartalo nostetaan kevyesti rullaten ja lasketaan sitten taas alas. Lanneranka jää selkäpehmusteelle.

Käytetyt lihakset: Vatsalihakset

EST 13. Ülakehatõsted 2

Lähteasend: Pingil selili, puusad ja põlved 90° painutatud. Peopesad liiguvad puusal.

Harjutus: Ülakeha tõmmatakse kägarasse, tõstetakse üles ja seejärel langetatakse. Selgroog jääb nimmeosas seljapolstrile.

Treenitavad lihased: kõhulihased

LV 13. Presīte 2

Sākuma pozīcija: nogulieties uz sola, salieciet gūžas un ceļu locītavas 90° leņķī. Stumiet plaukstas garām gurniem.

Vingrinājuma izpilde: salieciet ķermeņa augšdaļu, nedaudz paceliet to un pēc tam atkal nolaidiet to lejā. Mugurkaula lejas daļai jāpaliek piespiestai pie polsterētā muguras balsta.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra

LT 13. 2 atsilenkimai

Pradinė padėtis: gulkitės ant suoliuko, sulenkite kojas per klubus ir kelius 90° kampu. Stumkite rankų plaštakas už klubų.

Judesių atlikimas: šiek tiek pakelkite ir vėl nuleiskite viršutinę kūno dalį. Apatinė nugaros dalis lieka ant paminkštintos nugaros atramos.

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys

RUS 13. Сгибание 2

Исходное положение: Положение лежа на скамье, тазобедренные суставы и колени согнуты на 90°. Ладони прижаты к бедрам.

Выполнение: Медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Поясничный отдел позвоночника остается на мягкой спинке.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы



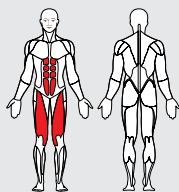


D 14. Sit-ups auf dem Schrägbrett

Ausgangsposition: Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkelgröße ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

Bewegungsausführung: Oberkörper aufrichten und senken. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



LV 14. Celšanās sēdus uz slīpa sola

Sākuma pozīcija: noregulējiet polsterētos pēdu atbalstus atbilstoši savu apakšstilbu garumam. Nofiksējiet pēdas aiz polsterētajiem pēdu atbalstiem un ķermeņa augšdaļu atlieciet uz aizmuguri. Pirkstu gali vērsti uz pakausi.

Vingrinājuma izpilde: ķermeņa augšdaļu celiet uz augšu un laidiet lejā. NEVELCIET ar rokām aiz sprandas.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra, gūžas saliecējmuskuļi, kāju iztaisnotājmuskuļi

GB 14. Sit-ups on inclined bench

Starting position: Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower your body into a reclining position. The tips of the fingers point towards the back of the head.

Exercise: Raise the upper body and lower again. Do NOT pull the head upwards with the hands.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

S 14. Situps på snedbänken

Utgångsposition: Ställ in fotstöden efter längden på dina underben. Fötterna fixeras bakom fotstöden medan överkroppen böjs bakåt. Fingertopparna pekar mot bakhuvudet.

Rörelseutförande: Råta upp överkroppen och sänk den igen. Dra INTE med händerna i nacken.

Belastade muskler: Magmuskulerna, höftböjaren och bensträckarmuskulerna

FIN 14. Sit-ups vinolla penkillä.

Alkuasento: Säädä jalkapehmusteet sääresi pituuden mukaan. Jalat kiinnitetään jalkapehmusteiden taakse ja ylävartalo on takakenossa. Sormenpäät näyttävät takaraivoon.

Liikkeen suoritus: Ojenna ja laske ylävartalo. ÄLÄ vedä käsillä niskasta.

Käytetyt lihakset: Vatsalihakset, lonkankoukistaja, jalanojentaja

EST 14. Istesetõus kaldus pingil

Lähteasend: Seadke jalapolster oma säärepikkusele. Jalalabad kinnitatakse jalapolstri taha ning ülakeha heidetakse selili põrandale.. Sõrmenekid on pea tagakülje poole.

Harjutus: Tõstke ülakeha üles ja alla. ÄRGE tõmmake kätega kukalt.

Treenitavad lihased: kõhulihased, puusapainutajalihas, jala sirutajalihas

LT 14. Atsisėdimai ant sulenktos lentos

Pradinė padėtis: pagal savo blauzdų ilgį nustatykite pėdų atramą. Užfiksukite pėdas už pėdų atramų, o viršutinę kūno dalį laikykite galinėje padėtyje. Pritraukite pirštus prie savęs ir nukreipkite į pakaušį.

Judesių atlikimas: pakelkite ir nuleiskite viršutinę kūno dalį. NETRAUKITE rankomis už kaklo.

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys, lenkiamasis klubų raumuo, tiesiamasis kojos raumuo

RUS 14. Поднимание туловища в положение сидя из положения лежа на наклонной скамье

Исходное положение: Установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Кончики пальцев направлены к затылку.

Выполнение: Поднимите и опустите верхнюю часть туловища. НЕ тяните руками за шею.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели



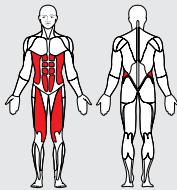


D 15. Sit-ups auf dem Schrägbrett mit Drehung

Ausgangsposition: Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkellänge ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

Bewegungsausführung: Oberkörper nach rechts gedreht aufrichten. Oberkörper senken und wieder nach links gedreht aufrichten. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 15. Sit-ups on inclined bench, varied

Starting position: Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower your body into a reclining position. The tips of the fingers point towards the back of the head.

Exercise: When raising the torso into an upright position turn slowly to the right (not any further as shown). Lower torso and then repeat for left hand side. Do NOT pull the head upwards with the hands.

Benefits: Stomach and abdominal muscles, hip flexors, leg extensors

S 15. Sit-ups på snedbänken med vridning

Utgångsposition: Ställ in fotstöden efter längden på dina underben. Fötterna fixeras bakom fotstöden medan överkroppen böjs bakåt. Fingertopparna pekar mot bakhuvudet.

Rörelseutförande: Råta upp överkroppen samtidigt som du vrider den åt höger. Sänk överkroppen och råta upp den igen samtidigt som du vrider den åt vänster. Dra INTE med händerna i nacken.

Belastade muskler: Magmusklerna, de diagonala magmusklerna, höftböjaren och bensträckarmusklerna

FIN 15. Sit-ups vinolla penkillä kiertäen

Alkuasento: Säädä jalkapehmusteet sääresi pituuden mukaan. Jalat kiinnitetään jalkapehmusteiden taakse ja ylävartalo on takakenossa. Sormenpäät näyttävät takaraiivon.

Liikkeen suoritus: Ojenna ylävartalo oikealle kiertäen. Laske ylävartalo alas ja ojenna taas vasemmalle kiertäen. ÄLÄ vedä käsillä niskasta.

Käytetyt lihakset: Vatsalihakset, vinot vatsalihakset, lonkankoukistaja, jalanojentaja



EST 15. Istesetõus kaldus pingil koos pöördega

Lähteasend: Seadke jalapolster oma säärepikkusele. Jalalabad kinnitatakse jalapolstri taha ning ülakeha heidetakse selili põrandale. Sõrmenukid on pea tagakülje poole.

Harjutus: Tõstke ülakeha üles, pöörates seda paremale. Langetage ülakeha ning tõstke uuesti üles, kallutades nüüd vasakule. ÄRGE tõmmake kättega kukalt.

Treenitavad lihased: kõhulihased, kaldkõhulihased, puusapainutajalihas, jala venitajalihas

LV 15. Celšanās sēdus uz slīpa sola pagriežoties

Sākuma pozīcija: noregulējiet polsterētos pēdu atbalstus atbilstoši savu apakšstilbu garumam. Nofiksējiet pēdas aiz polsterētajiem pēdu atbalstiem un ķermeņa augšdaļu atlieciet uz aizmuguri. Pirkstu gali vērsti uz pakausi.

Vingrinājuma izpilde: ķermeņa augšdaļu, kas pagriezta pa labi, celiet uz augšu. Nolaidiet ķermeņa augšdaļu uz leju un vēlreiz paceliet to, vienlaikus griežot to pa kreisi. NEVELCIET ar rokām aiz sprandas.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra, vēdera sānu muskulatūra, gūžas saliecējmuskuļi, kāju iztaisnotājmuskuļi

LT 15. Atsisėdimai ant sulenktos lentos pasisukant

Pradinė padėtis: pagal savo blauzdy ilgj nustatykite pėdy atramą. Užfiksukite pėdas už pėdy atramų, o viršutinę kūno dalį laikykite galinėje padėtyje. Pritraukite pirštus prie savęs ir nukreipkite į pakaušį.

Judesių atlikimas: pakelkite viršutinę kūno dalį pasisukdami į dešinę. Nuleiskite viršutinę kūno dalį ir vėl pakelkite pasisukdami į kairę. NETRAUKITE rankomis už kaklo.

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys, skersiniai pilvo raumenys, lenkiama-sis klubų raumuo, tiesiamasis kojos raumuo

RUS 15. Поднимание туловища в положение сидя из положения лежа с поворотом на наклонной скамье

Исходное положение: Установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Кончики пальцев направлены к затылку.

Выполнение: Поднимите верхнюю часть туловища с поворотом вправо. Опустите верхнюю часть туловища и снова поднимите с поворотом влево. НЕ тяните руками за шею.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, косые мышцы живота, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели



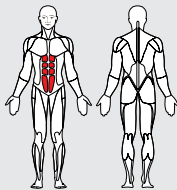


D 16. Beinheben gebeugt

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Beine sind in den Kniegelenken 90° gebeugt.

Bewegungsausführung: Becken aufrichten, Lendenwirbelsäule einrollen, Knie zum Oberkörper anheben und wieder absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



GB 16. Knee upward pull

Starting position: Lie down on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The legs are bent to a 90° angle at the knees.

Exercise: Raise pelvis, raise lower back, lift knees towards upper body and lower again.

Benefits: Stomach muscles

S 16. Benlyft, med böjda knän

Utgångsposition: Lagg dig på rygg på dynan. Händerna fattar om benstöden. Se till att knäna är böjda i 90 graders vinkel.

Rörelseutförande: Råta upp bäckenet, rulla in korsryggen, lyft knäna mot överkroppen och sänk dem igen.

Belastade muskler: Magmuskulerna

FIN 16. Jalkojen nosto koukistettuna

Alkuasento: Asetu selinmakuulle pehmusteelle. Kädet tarttuvat jalkapehmusteeseen. Jalat on koukistettu polvinivelistä 90°.

Liikkeen suoritus: Ojenna lantio, rullaa lanneranka, nosta polvet ylävartaloon ja laske ne taas alas.

Käytetyt lihakset: Vatsalihakset

EST 16. Painutatud jalgade tõstetud

Lähteasend: Selili aluspolstril. Hoidke kätega jalapolstri ümbert kinni. Jalad on põlvedest 90° kõverdatud.

Harjutus: Tõstke vaagen üles, kumerdage selgroog, tõstke põlved rinnale ja laske uuesti alla.

Treenitavad lihased: kõhulihased



LV 16. Saliektu kāju celšana

Sākuma pozīcija: uz polsterētās virsmas nogulieties uz muguras. Ar rokām satveriet polsterētos kāju balstus. Salieciet kājas ceļu locītavās 90° leņķī.

Vingrinājuma izpilde: paceliet iegurni, ielieciet mugurkaula lejas daļu, pievelciet ceļus pie ķermeņa augšdaļas un nolaidiet tos lejā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra

LT 16. Sulenktų kojų kėlimas

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant paminkštintos atramos. Rankomis laikykitės už kojų atramų. Sulenkite kojas per kelius 90° kampū.

Judesių atlikimas: pakelkite dubenį ir apatinę nugaros dalį, kelkite kelius prie viršutinės kūno dalies ir vėl nuleiskite.

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys

RUS 16. Поднимание согнутых ног

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Ноги согнуты в коленях на 90°.

Выполнение: Поднимите таз, согните поясницу, поднимите колени к верхней части туловища и снова опустите.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

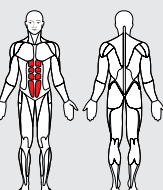


D 17. Beckenheben

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Hüfte ist um 90° gebeugt, die Beine sind fast gestreckt und sind senkrecht.

Bewegungsausführung: Becken anheben und wieder senken. Beine dabei senkrecht halten.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



GB 17. Pelvis lift

Starting position: Lie down on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The hips are bent at 90°, the legs are almost stretched in the vertical position.

Exercise: Raise and lower the pelvis area. Keep the legs in the vertical position.

Benefits: Stomach muscles

S 17. Bäckennyft

Utgångsposition: Lagg dig på rygg på dynan. Händerna fattar om benstöden. Höften är böjd i 90 graders vinkel, benen är nästan sträckta och pekar rakt upp.

Rörelseutförande: Lyft bäckenet och sänk det igen med benen upplyfta.

Belastade muskler: Magmusklerna

FIN 17. Lantion kohotus

Alkuasento: Asetu selinmakuulle pehmusteelle. Kädet tarttuvat jalkapehmusteeseen. Lantio on taivutettu 90°, jalat on melkein ojennettu ja ne ovat pystyssä.

Liikkeen suoritus: Kohota lantio ja laske taas alas. Pidä jalat tällöin pystyssä.

Käytetyt lihakset: Vatsalihakset

EST 17. Vaagnatõsted

Lähteasend: Selili aluspolstril. Hoidke kätega jalapolstri ümbert kinni. Puusad on 90° painutatud, jalad on peaaegu välja sirutatud ja vertikaalselt.

Harjutus: Tõstke vaagen üles ja laske alla. Hoidke jalgu vertikaalselt.

Treenitavad lihased: kõhulihased

LV 17. Iegurņa celšana

Sākuma pozīcija: uz polsterētās virsmas nogulieties uz muguras. Ar rokām satveriet polsterētos kāju balstus. Salieciet gūžas locītavu 90° leņķī, kājas gandrīz pilnībā iztaisnojiet un novietojiet taisnā leņķī.

Vingrinājuma izpilde: paceliet un atkal nolaidiet iegurni. To darot, kājas jātur taisnā leņķī.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra

LT 17. Dubens kėlimas

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant paminkštintos atramos. Rankomis laikykitės už kojų atramų. Kojas per klubus sulenkite 90° laipsnių, jas laikykite beveik tiesiai vertikaliaje padėtyje.

Judesių atlikimas: pakelkite ir vėl nuleiskite dubenį. Tuo metu laikykite kojas vertikaliaje padėtyje.

pilvo raumenys

RUS 17. Поднимание таза

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Бедра согнуты на 90°, ноги почти выпрямлены и находятся в вертикальном положении.

Выполнение: Поднимите таз и снова опустите. При этом удерживайте ноги в вертикальном положении.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы



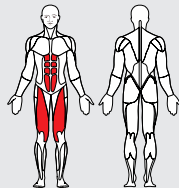


D 18. Klappmesser mit gebeugten Beinen sitzend

Ausgangsposition: Sitz auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Hüft- und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Streckbewegung der Hüfte und der Kniegelenke. Danach beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 18. Bent legs, jack-knife, seated

Starting position: Sit down on top of the bench. The hands grasp the leg rest. The hip and knee joints are bent at a 90° angle.

Exercise: Stretching movement of the hips and knee joints. Then bend hips and knees back into starting position.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

S 18. Fällkniven med böjda ben, sittande

Utgångsposition: Sätt dig på dynan. Händerna fattar om benstöden. Höft och knän är böjda i 90 graders vinkel.

Rörelseutförande: Sträck höften och knäna och böj tillbaka dem till utgångsläget igen.

Belastade muskler: Magmuskulerna, höftböjaren och bensträckarmuskulerna

FIN 18. Linkkuveitsi taivutetu in jaloin istuen

Alkuasento: Istuudu pehmusteelle. Kädet tarttuvat jalkapehmusteeseen. Lantio- ja polvinivelet on taivutettu 90° kulmaan.

Liikkeen suoritus: Lonkka- ja polvinivelten ojennusliike. Tämän jälkeen lantio ja polvet taivutetaan alkuasentoon.

Käytetyt lihakset: Vatsalihakset, lonkankoukistaja, jalanojentaja

EST 18. Liigendnuga painutatud jalgadega, isteesendis

Lähteasend: Istuli aluspolstril. Hoidke kättega jalapolstri ümbert kinni. Puusa- ja põlveliigesed on 90° nurga all painutatud.

Harjutus: Sirutage puusi ja põlveliigeseid. Seejärel viige puusad ja põlved tagasi lähteasendisse.

Treenitavad lihased: kõhulihased, puusapainutajalihas, jala sirutajalihas



LV 18. Saliektu kāju iztaisnošana sēdus pozīcijā

Sākuma pozīcija: apsēdieties uz polsterētās virsmas. Ar rokām satveriet polsterētos kāju balstus. Gūžas un ceļu locītavas salieciet 90° leņķī.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnojiēt gūžas un ceļu locītavas. Pēc tam salieciet gūžas un ceļu locītavas sākuma pozīcijā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra, gūžas saliecējmuskuli, kāju iztaisnotājmuskuli

LT 18. Kojų lenkimai sėdint

Pradinė padėtis: sėskitės ant paminkštintos atramos. Rankomis laikykitės už kojų atramų. Kojas per klubus ir kelius sulenkite 90° kampū.

Judesių atlikimas: ištieskite kojas per klubus ir kelius. Tada vėl sulenkite kojas per kelius ir klubus į pradinę padėtį.

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys, lenkiamasis klubų raumuo, tiesiamasis kojos raumuo

RUS 18. Выпрямление согнутых ног в положении сидя

Исходное положение: Сядьте на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за опоры для ног. Тазобедренные суставы и колени согнуты на 90°.

Выполнение: Выпрямите бедра и колени. Затем следует сгибание бедер и колен в исходное положение.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели

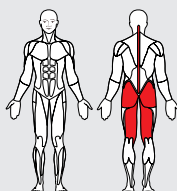


D 19. Beinrückheben

Ausgangsposition: Bauchlage auf dem Auflagepolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Hände fassen das Auflagepolster. Hüfte und Beine sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Senken und heben der Beine ergeben einen Bewegungszyklus.

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



LV 19. Kāju celšana uz aizmuguri

Sākuma pozīcija: uz polsterētās virsmas nogulieties uz vēdera. Gurnus novietojiet vienā augstumā ar ceļu atbalstu. Ar rokām satveriet polsterēto virsmu. Iztaisnojiet gūžas locītavu un kājas.

Vingrinājuma izpilde: kāju laišana lejā un celšana augšā veido vienu kustības ciklu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: sēžas muskulatūra, muguras iztaisnotājmuskuļi, kāju saliecējmuskuļi

GB 19. Leg lifts, backwards

Starting position: Lie facing the bench. Level hips with the knee support. Grasp the board with both hands. Legs stretched.

Exercise: Raise the legs and then lower them again gently.

Benefits: Seat muscles, back extensors, leg flexors

S 19. Benlyft bakåt

Utgångsposition: Lägg dig på mage på dynan med huvudet nedåt. Höften befinner sig i höjd med knästödet. Händerna fattar om dynan. Höft och ben är sträckta.

Rörelseutförande: Sänk och lyft benen med mjuka rörelser.

Belastade muskler: Stjärtmuskulerna, ryggsträckaren, benböjarna

FIN 19. Jalkojen taaksenosto

Alkuasento: Asetu vatsallaesi pehmusteelle. Lantio on polvipehmusteen korkeudella. Kädet tarttuvat pehmusteeseen. Lantio ja jalat on ojennettu.

Liikkeen suoritus: Jalkojen lasku ja nosto muodostaa liikesyklin.

Käytetyt lihakset: Istumalihakset, selänojentaja, säärenkoukistin

EST 19. Jalatõsted seljalihastele

Lähteasend: Kõhuli aluspolstril. Puusad on põlvetoe kõrgusel. Hoidke kättega polstrist kinni. Puusad ja jalad on välja sirutatud.

Harjutus: Puusa ja jalgade tõsted moodustavad ühe liikumistsükli.

Treenitavad lihased: istmikulihased, selja sirutajalihas, jalgade painutuslihas

LT 19. Kojų kėlimas atgal

Pradinė padėtis: gulkitės ant pilvo ant paminkštintos atramos. Klubai turi būti kelių atramos aukštyje. Rankomis laikykite už paminkštintos atramos. Klubus ir kojas laikykite tiesiai.

Judesių atlikimas: kojų nuleidimas ir pakėlimas sudaro vieną judesių ciklą.

Dirbantys raumenys: sėdmenų raumenys, tiesiamasis nugaros raumuo, lenkiamasis kojos raumuo

RUS 19. Поднимание ног назад

Исходное положение: Лягте животом на мягкую опору. Бедра находятся на уровне упоров для колен. Руки держатся за мягкую опору. Бедра и ноги выпрямлены.

Выполнение: Опускание и поднимание ног образуют циклическое движение.

Задействованные мышцы: ягодичные мышцы, мышца-выпрямитель туловища, мышцы-сгибатели



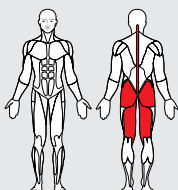


D 20. Hüftstrecken aus der Bauchlage

Ausgangsposition: Bauchlage auf dem Auflagepolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Hände fassen das Auflagepolster. Hüft- und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Streckung der Hüfte und der Kniegelenke. Danach beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



LV 20. Gūžu iztaisnošana, atrodoties guļus uz vēdera

Sākuma pozīcija: uz polsterētās virsmas nogulieties uz vēdera. Gurnus novietojiet vienā augstumā ar ceļu atbalstu. Ar rokām satveriet polsterēto virsmu. Gūžas un ceļu locītavas salieciet 90° leņķī.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnojiet gūžas un ceļu locītavas. Pēc tam salieciet gūžas un ceļus sākuma pozīcijā

Nodarbinātās muskuļu grupas: sēžas muskulatūra, muguras iztaisnotājmuskuļi, kāju saliecējmuskuļi

GB 20. Hip stretch, face down

Starting position: Lie facing the bench. Level hips with the knee support. Grasp the board with both hands. Hips and knees bent at 90°.

Exercise: Straighten hips and knees and bend again into the starting position.

Benefits: Seat muscles, back extensors, leg flexors

S 20. Höftsträckning, på mage

Utgångsposition: Lagg dig på mage på dynan med huvudet nedåt. Höften befinner sig i höjd med knästödet. Händerna fattar om dynan. Höft och knän är böjda i 90 graders vinkel.

Rörelseutförande: Sträck höften och knäna och böj tillbaka dem till utgångsläget igen.

Belastade muskler: Stjärtmuskulerna, ryggsträckaren, benböjarna

FIN 20. Lantion venytys vatsa-asennosta

Alkuasento: Asetu vatsallesi pehmusteelle. Lantio on polvipohkeeseen korkeudella. Kädet tarttuvat pehmusteeseen. Lantio- ja polvinivelet on taivutettu 90° kulmaan.

Liikkeen suoritus: Lonkka- ja polvinivelten ojennus. Tämän jälkeen lantio ja polvet taivutetaan alkuasentoon.

Käytetyt lihakset: Istumalihakset, selänojentaja, säärenkoukistin

EST 20. Puusasirutused kõhuliasendis

Lähteasend: Kõhuli aluspolstril. Puusad on põlvetoe kõrgusel. Hoidke kätega polstrit kinni. Puusa- ja põlveliigesed on 90° nurga all painutatud.

Harjutus: Sirutage puusi ja põlveliigeseid. Seejärel viige puusad ja põlved tagasi lähteasendisse.

Treenitavad lihased: istmikulihased, selja sirutajalihas, jalgade painutuslihas

LT 20. Kojų tiesimas per klubus iš gulint ant pilvo

Pradinė padėtis: gulkitės ant pilvo ant paminkštintos atramos. Klubai turi būti kelių atramos aukštyje. Rankomis laikykites už paminkštintos atramos. Kojas per klubus ir kelius sulenkite 90° kampu.

Judesių atlikimas: ištieskite kojas per klubus ir kelius. Tada vėl sulenkite kojas per kelius ir klubus į pradinę padėtį.

Dirbantys raumenys: sėdme nų raumenys, tiesiamasis nugaros raumuo, lenkiamasis kojos raumuo

RUS 20. Выпрямление бедер из положения лежа на животе

Исходное положение: Лягте животом на мягкую опору. Бедра находятся на уровне упоров для колен. Руки держатся за мягкую опору. Тазобедренные суставы и колени согнуты на 90°.

Выполнение: Выпрямите бедра и колени. Затем следует сгибание бедер и колен в исходное положение.

Задействованные мышцы: ягодичные мышцы, мышца-выпрямитель туловища, мышцы-сгибатели



D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
GB	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
S	Träningstabell	S Antal övningar	W Upprepningar	G Vikt (kg)
FIN	Harjoittelutaulukko	S Sarjamäärä	W toistoja	G paino (kg)
EST	Treeningtabel	S Seansside arv	W Kordused	G Kaal (kg)
LV	Treniņu tabula	S Piegājienu skaits	W Atkārtojumi	G Svars (kg)
LT	Treniruotės lentelė	S blokų skaičius	W kartojimai	G svoris (kg)
RUS	Таблица тренировок	S Количество подходов	W Повторы	G Вес (кг)

Übungs-Nr. Exercise No. Övnings-nr Harjoitus-nro Harjutuse nr Vingrinājuma Nr. Pratimo Nr. № упражнения	Datum Date Datum Päiväys Kuupäev Datums Data Дата														
	S														
	W														
	G														
	S														
	W														
	G														
	S														
	W														
	G														
	S														
	W														
	G														
	S														
	W														
	G														
	S														
	W														
	G														





D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
GB	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
S	Träningstabell	S Antal övningar	W Upprepningar	G Vikt (kg)
FIN	Harjoittelutaulukko	S Sarjamäärä	W toistoja	G paino (kg)
EST	Treeningtabel	S Seansside arv	W Kordused	G Kaal (kg)
LV	Treniņu tabula	S Piegājienu skaits	W Atkārtojumi	G Svars (kg)
LT	Treniruotės lentelė	S bloky skaičius	W kartojimai	G svoris (kg)
RUS	Таблица тренировок	S Количество подходов	W Повторы	G Вес (кг)

Übungs-Nr. Exercise No. Övnings-nr Harjoitus-nro Harjutuse nr Vingrinājuma Nr. Pratimo Nr. № упражнения															Datum Date Datum Päiväys Kuupäev Datums Data Дата	
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															
	S															
	W															
	G															





KETTLER



06/11/FO/N



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net

