



KETTLER

Training instructions for back trainer LINEO

Art. No.: 7428-550



D

GB

S

FIN

EST

LV

LT

RUS

Printed on 100% recycled paper!



Instrukcija treniruotis treniruokliu LINEO

LINEO yra įvairiapusis fizinės parengties treniruoklis. Šiais laikais, kai dažnam tenka ilgai sėdėti, dėl ko silpsta liemens raumenys, ypač svarbu reguliariai treniruoti pilvo, nugaros ir sėdmenų raumenis. Kad treniruotė būtų naudinga sveikatai, reikia atkreipti dėmesį į keletą dalykų, kuriuos jums trumpai paaiškinsime: Treniruotę visada pradėkite nuo lengvų gimnastinių apšilimo pratimų. Po kiekvieno treniruotės bloko padarykite maždaug 60 sekundžių pertrauką: ją išnaudokite atpalaidavimo ir tempimo pratimams. Atlikite visus judesius tolygiai, netrukčiodami ir greitai. Kvėpuokite tolygiu ritmu: stenkitės jokiū būdu nespartinti kvėpavimo tempo.

Kad nebūtų per didelio krūvio, būtina treniruočių apimtis didinti lėtai. Treniuokitės savo LINEO 2–3 kartus per savaitę ir pasinaudokite kiekviena galimybe papildyti savo treniruotes, pvz., ilgais pasivaikščiojimais, pasivažinėjimu dviračiu, plaukiojimu ir pan. Pastebėsite, kad reguliarios treniruotės tikrai greitai pagerins jūsų fizinę būklę ir savijautą. Vėliau galite padidinti treniruočių skaičių per savaitę.

Treniuočių planavimo pavyzdžiai

1-4 savaitės jėgos ir išvermės treniruotės (apie 40–60 % maksimalios jėgos)

Blokai	Pakartojimai	Pertrauka
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

5-8 savaitės kultūrizmo treniruotės (apie 60–80 % maksimalios jėgos)

Blokai	Pakartojimai	Pertrauka
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

Perspėjimai

Treniuojatės naudodamiesi prietaisu, kuris pagamintas pagal naujausias technikos saugos žinias. Gaminant šį prietaisą buvo vengiama keliančių potencialų pavojų dalių, o esančios buvo apsaugotos. Prietaisas skirtas naudoti tik suaugusiems.

Netinkamas arba per aktyvus treniravimasis gali pakenkti sveikatai. **Prieš pradėdami treniuotis su šeimos gydytoju pasikonsultuokite, ar jūsų sveikata leidžia treniuotis šiuo prietaisu. Sudarant treniuočių programą būtina remtis gydytojo išvadomis.**

Prietaiso jokiū būdu negalima naudoti kaip žaislo. Pagalvokite, kad dėl vaikų poreikio žaisti ir temperamento gali kilti nenumatytų situacijų ir pavojų, už kurias gamintojas neatsako.. Tačiau jei vis dėl to leidžiate vaikams naudotis prietaisu, paaiškinkite jiems apie teisingą naudojimą ir prižiūrėkite.

Tik suaugęs žmogus gali surinkti prietaisą tai darydamas labai kruopščiai. Nesitreniuokite, kol treniuoklis nėra tinkamai surinktas. Reguliariai treniuojantis rekomenduojame kas vieną ar du mėnesius tikrinti prietaiso dalis bei tvirtinimo elementus, ypač varžtus ir kaiščius. Kad būtų išlaikytas pradinis prietaiso saugos lygis, nusidėvėjus nebenaudokite prietaiso, o nedelsdami pakeiskite nusidėvėjimo pažeistas dalis.

Руководство по проведению тренировок для устройства instant gym LINEO

LINEO является универсальным устройством для фитнеса. В настоящее время, когда частое сидение часто приводит к слабости мышц торца, рекомендуются регулярные тренировки мышц живота, спины и ягодиц. Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты: Начинайте тренировку всегда с легкой гимнастической разминки. Делайте перерыв во время тренировки около 60 секунд после каждого комплекса упражнений и в это время выполняйте упражнения на расслабление и растяжку. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро. Следите за равномерным ритмом дыхания, всегда избегайте затруднения дыхания.

Важным правилом, помогающим избежать перегрузок, является медленное повышение объема тренировок. Тренируйтесь 2–3 раза в неделю на LINEO 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. В дальнейшем можно будет дальше повышать количество тренировок в неделю.

Примеры планирования тренировок

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

Подходы	Повторы	Перерывы
2 - 3	10 - 15	3 - 4 мин.

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

Подходы	Повторы	Перерывы
3 - 4	15 - 20	2 - 3 мин.

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

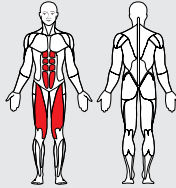


D 1. Sit-up

Ausgangsposition: Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkellänge ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Oberkörper aufrichten und senken.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



LV 1. Celšanās sēdus

Sākuma pozīcija: noregulējiet polsterētos pēdu atbalstus atbilstoši savu apakšstilbu garumam. Nofiksējiet pēdas aiz polsterētajiem pēdu atbalstiem un ķermeņa augšdaļu atlieciet uz aizmuguri. Plaukstas novietojiet pie sprandas.

Vingrinājuma izpilde: ķermeņa augšdaļu celiet uz augšu un laidiet uz leju.

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

GB 1. Sit-up

Starting position: Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower it into a reclining position. The hands remain behind the head.

Exercise: Raise the trunk and lower again.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

S 1. Sit-up

Utgångsposition: Ställ in fotstöden efter längden på dina vader. Fötterna fixeras bakom fotstöden medan överkroppen böjs bakåt. Händerna vidrör nacken.

Rörelseutförande: Räta upp överkroppen och sänk den igen.

Belastade muskler: Magmusklerna, höftböjaren och bensträckarmusklerna

FIN 1. Sit-up istumaannosu

Alkuasento: Säädä jalkapehmusteet sääresi pituuden mukaan. Jalat kiinnitetään jalkapehmusteiden taakse ja ylävartalo on takakenossa. Kädet kosketavat niskaa.

Liikkeen suoritus: Ojenna ja laske ylävartalo.

Käytetyt lihakset: vatsalihakset, lonkankoukistaja, jalanojentaja

EST 1. Istesetõus

Lähteasend: Seadke jalapolster oma säärepikkusele. Jalalabad kinnitatakse jalapolstri taha ning ülakeha heidetakse selili pörandale. Käed on vastu kukalt.

Harjutus: Tõstke ülakeha üles ja alla.

Treenitavad lihased: kõhulihased, puusapainutajalihas, jala sirutajalihas

LT 1. Atsisėdėmas iš gulimos padėties

Pradinė padėtis: pagal savo blauzdų ilgį nustatykite pėdų atramą. Užfiksukite pėdas už pėdų atramų, o viršutinę kūno dalį laikykite galinėje padėtyje. Rankas uždėkite ant kaklo.

Judesių atlikimas: pakelkite ir nuleiskite viršutinę kūno dalį.

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

RUS 1. Поднимание туловища в положение сидя из положения лежа

Исходное положение: Установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Положите руки за голову.

Выполнение: Поднимите и опустите верхнюю часть туловища.

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



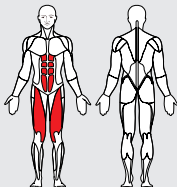


D 2. Sit-up schräg

Ausgangsposition: Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkelhöhe ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Oberkörper nach rechts gedreht aufrichten. Oberkörper senken und wieder nach links gedreht aufrichten.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



EST 2. Istesetõus kalde all

Lähteasend: Seadke jalapolster oma säärepikkusele. Jalalabad kinnitatakse jalapolstri taha ning ülakeha heidetakse selili põrandale.. Käed on vastu kukalt.

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

Treenitavad lihased: kõhulihased, kaldkõhulihased, puusapainutajalihas, jala sirutajalihas

GB 2. Sit-up diagonal

Starting position: Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower it into a reclining position. The hands remain behind the head.

Exercise: Raise the torso into the upright position turned to the right. Lower the torso again and raise it into the upright position turned to the left.

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

S 2. Sit-up diagonalt

Utgångsposition: Ställ in fotstöden efter längden på dina vader. Fötterna fixeras bakom fotstöden medan överkroppen böjs bakåt. Händerna vidrör nacken.

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.

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

FIN 2. Sit-up istumaannousu vinosti

Alkuasento: Säädä jalkapehmusteet sääresi pituuden mukaan. Jalat kiinnitetään jalkapehmusteiden taakse ja ylävartalo on takakenossa. Kädet koskettavat niskaa.

Liikkeen suoritus: Ojenna ylävartalo oikealle kiertäen. Laske ylävartalo alas ja ojenna taas vasemmalle kiertäen.

Käytetyt lihakset: vatsalihakset, vinot vatsalihakset, lonkankoukistaja, jalantojentaja

LV 2. Celšanās sēdus, uz sāniem

Sākuma pozīcija: noregulējiet polsterētos pēdu atbalstus atbilstoši savu apakšstilbu garumam. Nofiksējiet pēdas aiz polsterētajiem pēdu atbalstiem un ķermeņa augšdaļu atlieciet uz aizmuguri. Plaukstas novietojiet pie sprandas.

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.

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

LT 2. Atsisėdimas iš gulimos padėties skersai

Pradinė padėtis: pagal savo blauzdų ilgį nustatykite pėdų atramą. Užfiksukite pėdas už pėdų atramų, o viršutinę kūno dalį laikykite galinėje padėtyje. Rankas uždėkite ant kaklo.

Judesių atlikimas: pakelkite viršutinę kūno dalį pasisukdami į dešinę. Nuleiskite viršutinę kūno dalį ir vėl pakelkite pasisukdami į kairę.

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

RUS 2. Поднимание туловища в положение сидя по диагонали из положения лежа

Исходное положение: Установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Положите руки за голову.

Выполнение: Поднимите верхнюю часть туловища с поворотом вправо. Опустите верхнюю часть туловища и снова поднимите с поворотом влево.

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



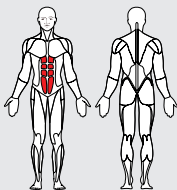


D 3. Beinanheben gebeugt

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

Bewegungsausführung: Beine gebeugt zum Oberkörper anheben und wieder senken.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger



GB 3. Raise legs with knees bent

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

Exercise: Raise legs (still bent at the knees) to torso and lower them again.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors

S 3. Benlyft med böjda knän

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

Rörelseutförande: Lyft benen (böjda i rät vinkel) mot överkroppen och sänk dem igen.

Belastade muskler: Magmusklerna och höftböjaren

FIN 3. Jalkojen nosto koukistettuna

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

Liikkeen suoritus: Nosta jalat koukistettuina ylävartaloon ja laske ne taas alas.

Käytetyt lihakset: vatsalihakset, lonkankoukistaja

EST 3. Kõverdatud jalatõsted

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

Harjutus: Tõstke kõverdatud jalad ülakehani ja laske jälle alla.

Treenitavad lihased: kõhulihased, puusapainutajalihas



LV 3. 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: saliektas kājas pievelciet pie ķermeņa augšdaļas un atkal nolaidiet tās lejā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra, gūžas saliecējmuskuļi

LT 3. Sulenktų kojų kėlimas

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

Judesių atlikimas: kelkite sulenktas kojas prie viršutinės kūno dalies ir vėl nuleiskite.

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys, lenkiamasis klubų raumuo

RUS 3. Поднимание согнутых ног

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

Выполнение: Поднимите согнутые ноги к верхней части туловища и снова опустите.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, задняя группа мышц бедра



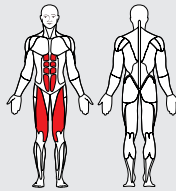


D 4. Beinanheben gestreckt

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Beine sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Beine gestreckt anheben und senken. Den Rücken dabei flach auf das Auflagepolster drücken. Hohlkreuzbildung vermeiden.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



LV 4. Iztaisnotu kāju celšana

Sākuma pozīcija: uz polsterētās virsmas nogulieties uz muguras. Ar rokām satveriet polsterētos kāju balstus. Iztaisnojiet kājas.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnotas kājas celiet uz augšu un nolaidiet lejā. To darot, mugurai jābūt pilnībā piespiestai pie polsterētās virsmas. Izvairieties no mugurkaula izliekšanās.

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

GB 4. Leg raises

Starting position: Reclining on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The legs are straight.

Exercise: Raise and lower legs keeping them straight. Press the back flat against the padded surface.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

S 4. Benlyft med sträckta knän

Utgångsposition: Lägg dig på rygg på dynan. Händerna fattar om benstöden. Benen är sträckta.

Rörelseutförande: Lyft och sänk benen sträckta. Tänk på att pressa ned ryggen mot dynan. Undvik svankrygg.

Belastade muskler: Magmuskulerna, höftböjaren och bensträckarmuskulerna

FIN 4. Jalkojen nosto ojennettuna

Alkuasento: Asetu selinmakuulle pehmusteelle. Kädet tarttuvat jalkapehmusteeseen. Jalat on ojennettu.

Liikkeen suoritus: Nosta jalat ojennettuna ja laske alas. Paina täällöin selkä litteästi pehmusteelle. Vältä notkoselkää.

Käytetyt lihakset: vatsalihakset, lonkankoukistaja, jalanojentaja

EST 4. Sirutatud jalaõõsted

Lähteasend: Selili aluspolstril. Käed on jalapolstri ümber. Jalad on sirutatud.

Harjutus: Tõstke ja langetage sirutatud jalgu. Sealjuures hoidke selga vastu aluspolstrit. Vältige selja nõgusaks muutumist.

Treenitavad lihased: kõhulihased, puusapainutajalihas, jala sirutajalihas

LT 4. Ištiesų kojų kėlimas

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant paminkštintos atramos. Rankomis laikykitės už kojų atramų. Kojas ištieskite.

Judesių atlikimas: kelkite ir nuleiskite ištiesias kojas. Tuo metu glauskite tiesią nugarą ant paminkštintos atramos. Neišlenkite nugaros.

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

RUS 4. Поднимание прямых ног

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Ноги выпрямлены.

Выполнение: Поднимите прямые ноги и опустить. Спина при этом должна быть ровной и прижатой к мягкой опоре. Избегайте прогибания.

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



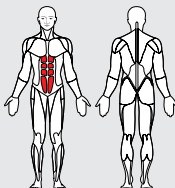


D 5. Beckenanheben

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Hüfte ist um 90° gebeugt, die Beine befinden sich in den Kniegelenken leicht angewinkelt in Hochhalte.

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

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



LV 5. Iegurņa celšana

Sākuma pozīcija: uz polsterētās virsmas nogulieties uz muguras. Ar rokām satveriet polsterētos kāju balstus. Gūžas locītava saliekta 90° leņķī, kājas paceltas, ceļu locītavas nedaudz saliekta.

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

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera preses muskulatūra

GB 5. Pelvis lift

Starting position: Reclining on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The body is bent 90° at the hips. The legs are held above the body and are slightly bent at the knees.

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

Benefits: Stomach muscles

S 5. Bäckennyft

Utgångsposition: Lägg dig på rygg på dynan. Händerna fattar om benstöden. Höften är böjd i 90 graders vinkel. Benen är upplyfta och lätt vinklade i knäna.

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

Belastade muskler: Magmusklerna

FIN 5. Lantion nosto

Alkuasento: Asetu selinmakuulle pehmusteelle. Kädet tarttuvat jalkapehmusteeseen. Lantio on taivutettu 90°, jalat on koukistettu hieman polvinivelistä pystyasennossa.

Liikkeen suoritus: Nosta lantio ja laske taas alas. Pidä jalat täällöin pystyssä.

Käytetyt lihakset: vatsalihakset

EST 5. Vaagnatõsted

Lähteasend: Selili aluspolstril. Hoidke kätega jalapolstri ümbert kinni. Puus on 90° kõverdatud, jalad on põlvedest kergelt kõverdatuna üles tõstetud.

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

Treenitavad lihased: kõhulihased

LT 5. Dubens pakėlimai

Pradinė padėtis: gulkitės ant nugaros ant paminkštintos atramos. Rankomis laikykitės už kojų atramų. Pakelkite kojas, kad klubai būtų 90° kampū, kojas truputį sulenkite per kelius ir laikykite pakeltas.

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

Dirbantys raumenys: pilvo raumenys

RUS 5. Поднимание таза

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Бедро согнуто на 90°, ноги слегка согнуты в коленях и подняты вверх.

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

Задействованные мышцы: Брюшные мышцы



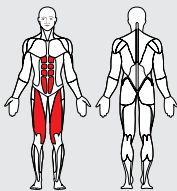


D 6. Bein Strecken aus dem Sitz

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



LV 6. Kāju izstiepšana no sēdus pozīcijas

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

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

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

GB 6. Leg stretch, seated

Starting position: Seated on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The hip and knee joints are bent at 90° angles.

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

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

S 6. Sittande bensträckning

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 6. Säären ojennus istuviltaan

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

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

Käytetyt lihakset: vatsalihakset, lonkankoukistaja, jalanojentaja

EST 6. Jalasirutused isteolekus

Lähteasend: Istuli aluspolstril. Hoidke kätega 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

LT 6. Kojų tiesimas iš sėdimos padėties

Pradinė padėtis: sėskitės ant paminkštintos atramos. Rankomis laikykitės už kojų atramų. 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: pilvo raumenys, lenkiamasis klubų raumuo, tiesiamasis kojos raumuo

RUS 6. Выпрямление ног из положения 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

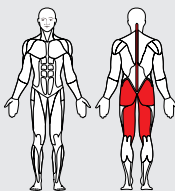


D 7. Beinrückheben

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. Nicht ins Hohlkreuz überstrecken.

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



LV 7. 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. Neceliet kājas pārāk augstu, lai neveidotos muguras izliekums.

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

GB 7. Leg lifts, backwards

Starting position: Lie face down on the cushion with the hips level with the knee support. Grip the board with both hands. Legs stretched.

Exercise: Raise the leg and lower again in smooth movements.

Benefits: Seat muscles, back extensors, leg flexors

S 7. 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. Böj inte i svanken.

Belastade muskler: Stjärtmuskulerna, ryggsträckaren, benböjarna

FIN 7. Jalkojen taaksenosto

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

Liikkeen suoritus: Jalkojen lasku ja nosto muodostaa liikesyklin. Älä ojenna liikaa, jottei muodostu notkoselkää.

Käytetyt lihakset: istumalihakset, selänojentaja, jalankoukistin

EST 7. Jalatõsted seljalihastele

Lähteasend: Kõhuli aluspolstril. Puusad on põlvetoie kõrgusel. Hoidke kätega polstrist kinni. Puusad ja jalad on välja sirutatud.

Harjutus: Puusa ja jalgade tõsted moodustavad ühe liikumistsükli. Ärge tõstke ristluud.

Treenitavad lihased: istmikulihased, selja sirutajalihas, jalgade painutuslihas

LT 7. Kojų kėlimas atgal

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

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

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

RUS 7. 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. Не допускайте прогибания туловища.

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



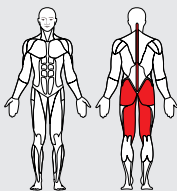


D 8. Bein Strecken aus der Bauchlage

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 8. Kāju 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 8. Leg stretches, face down

Starting position: Lie face down on the cushion with the hips level with the knee support. Grip the board with both hands. Hips and knees bent at 90°.

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

Benefits: Seat muscles, back extensors, leg flexors

S 8. Bensträck liggande på mage

Utgångsposition: Lägg 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 höft och knän och böj tillbaka dem till utgångsläget igen.

Belastade muskler: Stjärtmuskulerna, ryggsträckaren, benböjarna

FIN 8. Jalkojen ojennus vatsaltaan

Alkuasento: Asetu vatsallesi pehmusteelle. Lantio on polvipehmusteen 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, jalankoukistin

EST 8. Jalasirutused kõhulasendis

Lähteasend: Kõhuli aluspolstril. Puusad on põlvetoel kõrgusel. Hoidke kätega polstrit kinni. Puusad 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 8. Kojų tiesimas iš gulimos ant pilvo padėties

Pradinė padėtis: gulkitės ant pilvo ant paminkštintos atramos. Klubai turi būti kelių atramos aukštyje. Rankomis laikykites už paminkštintos atramos. Kojas per klubus ir 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: sėdmenų raumenys, tiesiamasis nugaros raumuo, lenkiamašis kojos raumuo

RUS 8. Выпрямление ног 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 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

