



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P
- DK
- CZ
- SRB
- RUS



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

Trainingsanleitung für Hantelbank DELTA XL

Art.-Nr.: 07707-750

 MADE IN GERMANY

Тренировочная скамья DELTA XL 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. Начинаящим 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 DELTA XL для тренировок. 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 однократного 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 PRIMUS 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 возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых 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.

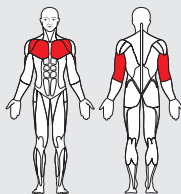


D 1. Bankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Langhantel wird weit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 1. Bench press

Starting position: Back position on the flat bench. Grasp the weight bar with the hands well apart.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again..

Benefits: Strengthens chest, shoulder and tricep muscles.

F 1. Exercice de pression en position allongée

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc plat. Haltère en prise large.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

Muscles sollicités: Grands pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL 1. Bankdrukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Pak de halterstang met een brede greep vast.

Oefening: laat het gewicht tot op uw borst zakken en druk dit weer naar boven.

Getrainde spieren: grote borstspier, voorste schouderspieren en triceps

E 1. Presión contra el Banco

Posición inicial: Tumbado sobre la espalda en el banco horizontal. Las pesas largas cogidas con las manos separadas entre sí.

Movimiento: El peso se baja hasta el pecho y a continuación se lleva hacia arriba.

Efecto sobre: pectorales grandes, musculatura delantera de los hombros, músculo extensor del brazo.

I 1. Pressioni contro la panca

Posizione di partenza: Posizione supina sulla panca piatta. Il manubrio ampio va impugnato con grande apertura.

Esecuzione del movimento: fare scendere il peso sino al petto e spingere di nuovo verso l'alto.

Azione: grande muscolatura dei pettorali, muscolatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia.



PL 1. Wyciskanie sztangi z ławki

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Chwytny szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 1. Supino sentado no banco

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas.

Execução do movimento: desça a carga até ao peito e, de seguida, volte a levantá-la.

Músculos trabalhados: músculo peitoral maior, músculos deltóides, bíceps

DK 1. Bænkpres

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på en flad bænk. Tag fat i vægtstangen med bred fatning.

Øvelse: Sænk vægten ned til brystet og pres den opad igen.

Muskler, der trænes: De store brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 1. Benchpress

Výchozí poloha: Poloha na zádech na rovné lavici. Uchopte zeširoka obouřční činku.

Provedení pohybu: Nechejte zátěž klesnout až k hrudníku a poté ji opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: Velké prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 1. Жим лежа

Исходное положение: Лягте спиной на прямую скамью. Широко возьмите длинную гантель.

Выполнение: Опустите вес к груди, после чего снова поднимите его вверх.

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

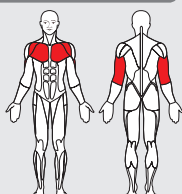


D 2. Schrägbankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Schrägbank. Die Langhantel wird weit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Oberer Teil der Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 2. Incline Bench Press

Starting position: Back position on the inclined bench. The long dumbbell is grasped as far out as possible.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again.

Benefits: Strengthens upper chest muscles, shoulder and triceps muscles.

F 2. Exercice de pression en position mi-assise

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc avec dossier à moitié relevé. Haltère en prise large.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

Muscles sollicités: Pectoraux supérieurs, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL 2. Schuine-bank-drukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de scheve bank liggen. Pak de halterstang met een brede greep vast.

Oefening: laat het gewicht tot op uw borst zakken en druk dit weer naar boven.

Getrainde spieren: grote borstspier, voorste schouderpijpen en triceps

E 2. Press de banca con banco inclinado y barra larga

Posición inicial: Tumbado sobre la espalda en el banco inclinado. La barra larga cogida con las manos separadas entre sí.

Movimiento: se baja el peso hasta el pecho y a continuación se eleva hacia arriba.

Efecto sobre: la parte superior de los pectorales, musculatura delantera de los hombros, músculo extensor del brazo

I 2. Pressioni contro la panca obliqua

Posizione di partenza: Posizione supina sulla panca inclinata. Il manubrio ampio va impugnato con grande apertura.

Esecuzione del movimento: fare scendere il peso sino al petto e quindi spingere di nuovo verso l'alto.

Azione: parte superiore della musculatura dei pettorali, musculatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia



PL 2. Wyciskanie sztangi na skosie z głową zwróconą do góry

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce skośnej. Chwytamy szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: górne mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 2. Supino inclinado

Posição inicial: deite-se de costas no banco inclinado. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas.

Execução do movimento: desça a carga até ao peito e, de seguida, volte a levantá-la.

Músculos trabalhados: parte superior dos músculos peitorais, músculos deltóides frontais, bíceps

DK 2. Skrå bænkpres

Udgangstilling: Læg dig på ryggen på den skrå bænk. Tag fat i vægtstangen med bred fatning.

Øvelse: Sænk vægten ned til brystet og stem den opad igen.

Muskler, der trænes: Øverste brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 2. Benchpress na šikmé lavici

Výchozí poloha: Poloha na zádech na šikmé lavici. Uchopte zešíroka obouruční činku.

Provedení pohybu: Nechejte zátěž klesnout až k hrudníku a poté ji opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: Horní část prsního svalstva, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 2. Жим с наклонной скамьи

Исходное положение: Лягте спиной на наклонную скамью. Широко возьмите длинную гантель.

Выполнение: Опустите вес к груди, после чего снова поднимите его вверх.

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

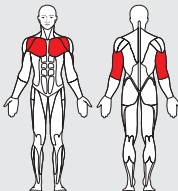


D 3. Negativbankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Negativbank (am Kopfende abgesenkt). Die Langhantel wird weit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Unterer Teil der Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 3. Decline Bench Press

Starting position: Flat on the decline bench (i.e. with head end lowered) facing upwards. Grasp the weight bar with the hands well apart.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again. **Benefits:** Strengthens lower chest muscles, front-shoulder and tricep muscles

F 3. Exercice de pression en position dite négative

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc négatif (abaissé à l'extrémité où repose la tête). Haltère en prise large.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

Muscles sollicités: Pectoraux inférieurs, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras

NL 3. Negatief bankdrukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de negatief ingestelde bank liggen (met het hoofd naar beneden). Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast.

Oefening: laat het gewicht tot op uw borst zakken en druk dit weer naar boven.

Getrainde spieren: onderste borstspier, voorste schouderspieren en triceps

E 3. Press de banca declinado con barra larga

Posición inicial: La espalda contra el banco negativo (en la cabecera inclinado hacia abajo) La barra larga se coge desde arriba en forma ancha:

Movimiento: Se baja el peso hasta el pecho y a continuación se vuelve a elevar hacia arriba.

Efecto sobre: la parte inferior de los pectorales, parte delantera de la musculatura de los hombros, músculo extensor del brazo.

I 3. Pressioni negative contro la panca

Posizione di partenza: schiena sulla panca negativa (abbassata all'estremità della testata). Il manubrio lungo è afferrato con ampia presa dall'alto.

Esecuzione del movimento: fare scendere il peso sino al petto e quindi spingere di nuovo verso l'alto.

Azione: parte inferiore della muscolatura dei pettorali, muscolatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia.



PL 3. Wyciskanie sztangi na skosie z głową zwróconą do dołu

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Chwytny szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 3. Supino declinado

Posição inicial: deite-se de costa no banco declinado (rebaixado na extremidade da cabeça). Segure na barra de musculação com as mãos afastadas.

Execução do movimento: desça a carga até ao peito e, de seguida, volte a levantá-la.

Músculos trabalhados: parte inferior dos músculos peitorais, músculos deltóides frontais, bíceps

DK 3. Negativ bænkpres

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på en negativbænk (med hovedenden skrånende nedad). Tag fat i vægtstangen med bred fatning.

Øvelse: Sænk vægten ned til brystet og stem den opad igen.

Muskler, der trænes: Nedre brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 3. Benchpress na negativně nakloněné šikmé lavici

Výchozí poloha: Poloha na zádech na mírně negativně nakloněné šikmé lavici (hlavou dolů). Uchopte zeširoka obouřční žinku.

Provedení pohybu: Nechejte zátěž klesnout až k hrudníku a poté ji opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: Spodní část prsního svalstva, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 3. Жим на наклоненной назад скамье

Исходное положение: Лягте спиной на наклоненную назад скамью (скамья опущена в области головы). Широко возьмите длинную гантель.

Выполнение: Опустите вес к груди, после чего снова поднимите его вверх.

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

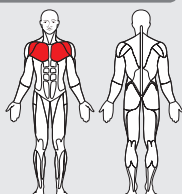


D 4. Fliegende Bewegung

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Die Kurzhanteln befinden sich mit fast gestreckten Armen neben dem Körper.

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 4. Flies

Starting position: Back position on the bench. The dumbbells are beside the body with the arms almost fully stretched.

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

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F 4. Mouvements en tourbillon

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc. Les haltères courts se trouvent près du corps avec les bras presque tendus.

Mouvement: les bras légèrement pliés aux coudes, descendre les haltères courts sur le côté, puis les ramener vers le haut.

Muscles sollicités: muscles de la poitrine, muscles avant des épaules

NL 4. Fly' s

Uitgangspositie: ga met uw rug op de bank liggen. De korte halters bevinden zich met bijna gestrekte armen naast het lichaam.

Oefening: Laat de halters met licht gebogen armen zakken en breng deze weer omhoog.

Getrainde spieren: borst- en voorste schouderspieren

E 4. Aperturas planas

Posición inicial: Tumbado sobre la espalda en el banco. Las mancuernas se encuentran junto al cuerpo con los brazos casi estirados.

Movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados en los codos se suben y se bajan las mancuernas hacia los lados.

Efecto sobre: La musculatura pectoral, los deltoides.

I 4. Movimento volante

Posizione di partenza: Posizione supina sulla panca. I manubri corti si trovano, con braccia quasi tese, vicino al corpo.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti abbassare lateralmente i pesi corti e riportarli in alto.

Effetto: muscolatura del petto, muscolatura anteriore delle spalle



PL 4. Motylki

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce. Hantle wyprowadzamy w bok prawie na całą długość ramion.

Wykonywanie ruchów: lekko ugiętymi w łokciu ramionami opuszczamy hantle na boki i ponownie podnosimy do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

P 4. Crucifixo

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Com os braços quase esticados, mantenha os halteres ao lado do corpo.

Execução do movimento: com os braços ligeiramente dobrados nos cotovelos, desça os halteres lateralmente e volte a levantá-los.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK 4. Flyes

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på bænken. Hold håndvægtene i næsten strakte arme ved siden af kroppen.

Øvelse: Sænk håndvægtene ud til siderne med let bøjede arme og stem dem opad igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

CZ 4. Rozpažky

Výchozí poloha: Poloha na zádech na lavici. Jednoruční činky se s téměř nataženými pažemi nacházejí vedle těla.

Provedení pohybu: S mírně pokrčenými pažemi v lokti spouštějte jednoruční činky do stran na úroveň ramen a opět zvedejte nahoru.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

RUS 4. Махи

Исходное положение: Лягте спиной на скамью. Короткие гантели находятся на почти прямых руках рядом с телом.

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

Задействованные мышцы: Грудные мышцы и передняя группа мышц плеча.

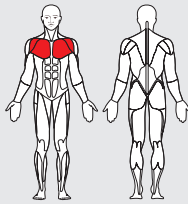


D 5. Butterfly

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Unterarme und Ellenbogen liegen an den Armpolstern an.

Bewegungsausführung: Mit den Innenseiten der Unterarme die Armpolster nach vorne und zur Mitte drücken. Langsam nachgeben, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 5. Butterfly

Starting position: Sit on the bench with the back straight against the pad. Lower arms and elbows up against the padded armrests.

Exercise: Using the insides of the lower arms, push the pads forwards and in towards the centre. Release pressure slowly until the pads are in the starting position again. **Benefits:** Chest muscles, front shoulder muscles

F 5. Butterfly

Position initiale : Assis droit sur le banc le dos, appuyé au dossier matelassé. Les avant-bras et les coudes se trouvent contre les manchons capitonnés.

Mouvement: Avec l'intérieur des avant-bras, pousser les boudins matelés vers l'avant et le milieu. Laisser revenir lentement jusqu'à atteindre la position initiale. **Musculature :** Pectoraux, muscles avant des épaules

NL 5. Butterfly

Uitgangspositie: ga rechtop op de bank zitten, druk uw rug tegen de beklede plank. Onderarmen en ellebogen rusten tegen de rollen.

Oefening: druk de rollen met de binnenzijde van de onderarmen tot voor het gezicht. Laat deze daarna weer langzaam terugkomen tot de uitgangspositie weer bereikt is.

Getrainde spieren: grote borsten voorste schouder spieren

E 5. Butterfly (mariposa)

Posición inicial: Sentado recto sobre el banco. La espalda está apoyada en el acolchamientos para los brazos. Los antebrazos y los codos se hallan apoyados al acolchado de la palanca.

Movimiento: Presionar lentamente con los la parte interior de los antebrazos los acolchonamientos para los brazos hacia adelante y hacia el centro. Ceder lentamente hasta alcanzar de nuevo la posición inicial.

Efecto sobre: La musculatura pectoral, los deltoides

I 5. Butterfly

Posizione di partenza: sedile dritto sul banco. Il dorso si appoggia allo schienale. Gli avambracci e i gomiti si trovano nelle imbottiture delle braccia.



Esecuzione del movimento: con le parti interne degli avambracci premere in avanti e verso il centro. Cedere lentamente finché si raggiunge la posizione di partenza.

Effetto: muscolatura del petto, muscolatura anteriore delle spalle

PL 5. Ruchy motyla

Pozycja wyjściowa: siadamy wyprostowani na ławce. Opieramy się plecami o oparcie. Przedramiona oraz łokcie przylegają do ramion urządzenia.

Wykonywanie ruchów: wewnętrzną stroną przedramion dociskami ramiona urządzenia do przodu i do środka. Powoli zwalniamy nacisk, aż osiągnięta zostanie z powrotem pozycja wyjściowa.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

P 5. Butterfly

Posição inicial: sente-se na banco com as costas direitas. Encoste-se na prancha acolchoada. Mantenha os antebraços e os cotovelos encostados aos apoios para os braços.

Execução do movimento: com a região interna dos antebraços, empurre o apoio para os braços para a frente até ao centro. Relaxe lentamente até voltar a alcançar a posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides frontais

DK 5. Butterfly

Udgangsstilling: Siddende ret op på bænken. Læn ryggen mod rygstøtten. Underarme og albuer ligger ind mod armstøtterne.

Øvelse: Tryk armstøtterne fremad og ind mod midten med indersiden af underarmene. Giv langsomt efter, indtil du er tilbage i udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

CZ 5. Butterfly

Výchozí poloha: Vzprámený sed na lavici. Zády se opřete o opěrkou. Předloktí a lokty spočívají na polstrování pro paže.

Provedení pohybu: Vnitřní stranou předloktí tlačte polstrování pro paže dopředu a ke středu. Pomalu povolujte, až opět dosáhnete výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

RUS 5. Бабочка

Исходное положение: Сядьте ровно на скамью. Обопритесь спиной о мягкую спинку. Предплечья и локти прислонены к мягким ручкам.

Выполнение: Внутренней стороной предплечья выжимайте мягкие ручки вперед и к центру. Медленно отпускайте ручки до достижения исходного положения.

Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы

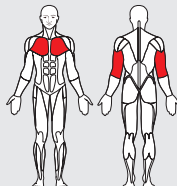


D 13. Pull over mit Latissimus-Stange

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Hände umfassen mit gestreckten Armen die Latissimus-Stange.

Bewegungsausführung: Stange mit gestreckten Armen vor die Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahnmuskel



GB 13. Pull over with latissimus bar

Starting position: Upright seated position, the hands grasp the latissimus bar with the arms stretched.

Movement: With the arms stretched, pull the bar in front of the chest.

Muscles used: Triceps, chest muscles, saw-tooth muscle

F 13. Pull overs à la barre à latissimus

Position de départ: assis le haut du corps dressé, les mains saisissent, les bras tendus, la barre de tirage latissimus.

Exécution du mouvement: tirez la barre devant la poitrine, les bras tendus.

Muscles sollicités: triceps, muscles pectoraux, muscles dentelés

NL 13. Kabeloefening met latissimusstang

Uitgangspositie: de rug recht tegen het kussen plaatsen. Pak met gestrekte armen de latissimusstang vast.

Beweging: de stang met gestrekte armen voor de borst trekken.

Gebruikte spieren: triceps, borstspieren, voorste getande spier

E 13. Músculos superiores con la barra para Latissimus

Posición inicial: sentado con la espalda recta, las manos agarran la barra de tracción Latissimus con los brazos estirados.

Movimiento: llevar la barra delante del pecho con los brazos estirados.

Músculos utilizados: triceps, pectorales, serratos

I 13. Pull-over con la barra latissimus

Posizione di partenza: sedere con la schiena diritta, le mani impugnano la barra latissimus con le braccia tese.

Esecuzione del movimento: tirare la barra davanti al petto con le braccia tese.

Muscolatura sollecitata: tricipiti, pettorali, muscolo dentato



PL 13. Przeciąganie z drążkiem do mięśnia grzbietu

Pozycja wyjściowa: siedzimy wyprostowani, ramiona są wyprostowane, a dłonie obejmują drążek do mięśni grzbietu.

Wykonywanie ruchów: ściągamy drążek wyprostowanymi ramionami przed piersi.

Obciążone mięśnie: triceps, mięśnie piersiowe, mięsień zębaty przedni

P 13. Pullover com barra latissimus

Posição inicial: sente-se com as costas direitas, segure na barra latissimus com as mãos, mantendo os braços esticados.

Execução do movimento: com os braços esticados, puxe a barra diante do peito.

Músculos trabalhados: tríceps, músculos peitorais, músculos dentados

DK 13. Pullovers med latissimusstang

Udgangstilling: Sid ret op, tag fat i latissimus-stangen med strakte arme.

Øvelse: Træk stangen ned foran brystet med strakte arme.

Muskler, der trænes: Triceps, brystmuskler, den savtakkede brystmuskel

CZ 13. Pullover se širokou tyčí (latissimus)

Výchozí poloha: Vzpřímený sed, ruce s nataženými pažemi drží horní širokou tyč pro cviky latissimu.

Provedení pohybu: Táhněte tyč nataženými pažemi před prsa.

Namáhané svalstvo: Triceps, prsní svalstvo, přední pilovitý sval

RUS 13. «Пуловер» с помощью рукоятки для широчайшей мышцы спины

Исходное положение: Сядьте прямо, возьмитесь вытянутыми руками за рукоятку для широчайшей мышцы спины.

Выполнение: Потяните рукоятку вытянутыми руками перед грудью.

Задействованные мышцы: Трехглавая мышца, мышцы груди, лестничная мышца

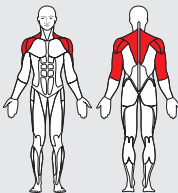


D 7. Nackendrücken

Ausgangsposition: Rückenaufgabe in steilste Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Hände fassen die Langhantelstange breit. Die Arme sind annähernd gestreckt, die Langhantel befindet sich über Kopfhöhe.

Bewegungsausführung: Die Arme im Ellenbogengelenk beugen und die Langhantel hinter den Kopf absenken. Danach Langhantel wieder in Hochhalte drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Schulter-/Nackelmuskulatur, Armstrecker



GB 7. Shoulder press

Starting position: Fix the backrest in its most upright position. Sit upright on the bench with the back against the backrest. Grasp the long weight bar with the hands well apart. The arms are almost fully stretched. The weight bar is above head level.

Exercise: Bend the arms slowly at the elbow and lower the bar down behind the head. Then push the weight bar back up until it is held above the head.

Benefits: Strengthens shoulder and neck muscles and triceps muscles

F 7. Exercice de pression de la nuque

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos bien droit appuyé contre le dossier. Les mains saisissent la barre longue d'en haut. Les bras sont presque tendus, les haltères longs à hauteur de la tête. **Mouvement:** Plier les bras aux coudes et abaisser les haltères longs derrière la tête. Les repousser ensuite en position de maintien élevé. **Muscles sollicités:** Muscles des épaules et de la nuque, muscles tendeurs des bras

NL 7. Nekdrukken

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga rechtop op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en bevinden zich iets boven kophoogte. **Oefening:** de armen buigen en de lange halterstang achter het hoofd laten zakken. Druk vervolgens de halterstang weer omhoog. **Getrainde spieren:** schouder- en nekspieren en triceps

E 7. Press de hombros con barra larga

Posición inicial: Poner la espalda en posición más vertical posible. Sentado en el banco en forma recta, la espalda apoyada contra el acolchado. Las manos agarran la barra larga de las pesas desde arriba en forma ancha. Los brazos están casi estirados, las pesas largas sobre la cabeza

Movimiento: doblar los brazos, la barra larga sobre la cabeza.. Después elevar las pesas hacia arriba. **Efecto sobre:** musculatura de los hombros y de la nuca, músculo extensor del brazo

I 7. Pressioni della nuca

Posizione di partenza: regolare la base dello schienale nella massima posizione eretta. Seduti in posizione eretta sulla panca, la schiena si appoggia allo schienale imbottito. Le mani afferrano dall'alto, con ampia presa, l'asta lunga del manubrio. Le braccia si stendono gradualmente, il manubrio lungo si trova sopra l'altezza della testa.



Esecuzione del movimento: flettere le braccia all'articolazione del gomito ed abbassare il manubrio lungo dietro la testa. Successivamente spingere di nuovo il manubrio lungo nella posizione a braccia alzate

Azione: muscolatura delle spalle e della nuca, muscolo estensore del braccio

PL 7. Wyciskanie sztangi zza karku

Pozycja wyjściowa: ustawiamy oparcie pod skrajnie stromym nachyleniem. Siadamy wyprostowani na ławce i opieramy się plecami o oparcie. Chwytny szeroko drążek sztangi. Ramiona są niemal wyprostowane, a sztanga znajduje się ponad głową.

Wykonywanie ruchów: zginamy ramiona w łokciach i opuszczamy sztangę za głowę. Następnie wyciskamy sztangę z powrotem do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie barkowe/karku, mięsień trójąglowy ramienia

P 7. Puxada à nuca

Posição inicial: coloque o suporte para as costas na posição mais inclinada. Sente-se direito no banco e encoste-se na prancha acolchoada. Segure na barra de musculação com as mãos bem afastadas. Estique os braços, mas não completamente, a barra de musculação fica acima da altura da cabeça.

Execução do movimento: dobre os braços pelos cotovelos e baixe a barra de musculação atrás da cabeça. De seguida, volte a levantar a barra de musculação.

Músculos trabalhados: músculos deltóides/do pescoço, bíceps

DK 7. Nakkepres

Udgangsstilling: Indstil rygstøtten, så den er lodret. Sæt dig ret op på bænken med ryggen op mod ryglænet. Tag fat i vægtstangen med bred fatning. Armene skal være næsten strakte, vægtstangen befinder sig over hovedhøjde.

Øvelse: Bøj armene og sænk vægtstangen om bag hovedet. Stem derefter vægtstangen opad igen.

Muskler, der trænes: Skulder-/nakkemuskler, armstrækkere

CZ 7. Tlaky za hlavou

Výchozí poloha: Opěrku nastavte do maximálně vzpřímené polohy. Posadte se zpříma na lavici a zády se opřete o opěrku. Rukama uchopte ze široka obouruční činku. Paže jsou skoro nataženy, obouruční činka se nachází nad úrovní hlavy.

Provedení pohybu: Ohněte paže v loketním kloubu a nechejte klesnout obouruční činku za hlavu. Poté obouruční činku opět zdvihněte.

Namáhané svalstvo: Ramení a krční svalstvo, extenzory paží

RUS 7. ЖЖИМ ОТ ЗАТЫЛКА

Исходное положение: Установите спинку скамьи в самое высокое положение. Сядьте на скамью с прямой спиной и обопритесь о мягкую спинку. В руках держите гриф. Руки почти выпрямлены, длинная гантель находится над головой.

Выполнение: Согните руки в локтях и опустите длинную гантель за голову. Затем снова поднимите длинную гантель вверх.

Задействованные мышцы: Плечевые и шейные мышцы, мышцы-разгибатели

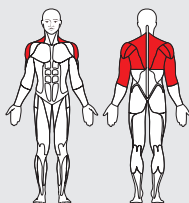


D 8. Fliegende Bewegung rückwärts

Ausgangsposition: Bauchlage auf der Schrägbank. Die Kurzhanteln sind mit fast gestreckten Armen unterhalb des Rückenpolsters zusammengeführt.

Bewegungsausführung: Schulterblätter zusammenziehen und die Hanteln mit fast gestreckten Armen auf Schulterhöhe anheben.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 8. Reverse flies

Starting position: Face downwards on the bench. The dumbbells are grasped from above. The arms are slightly bent and are held in front of the body just above the floor.

Exercise: With arms slightly bent at the elbow, the dumbbells are raised to the level of the body and then lowered again.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm extensors

F 8. Mouvement arrière épaules

Position initiale : allongé de ventre sur le banc. Saisir les haltères courts par le haut. Les bras légèrement pliés se trouvent devant le corps, un peu au-dessus du sol.

Mouvement : les bras étant légèrement pliés au caoude, amener les haltères courts sur le côté et les descendre ensuite.

Musculation : larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles d'extension des bras

NL 8. Bend-over laterals

Uitgangspositie: ga op uw buik op de bank liggen. Pak de korte halterstangen bovenhands vast. Houdt hierbij uw armen licht gebogen. Uw armen bevinden zich nu iets boven de grond.

Oefening: buig hierbij licht uw armen, breng de halters omhoog tot op lichaamshoogte en beweeg deze daarna weer naar beneden.

Getrainde spieren: rug-en schouder spieren en triceps

E 8. Movimiento de vuelo hacia atrás

Posición inicial: decúbito prono sobre el banco. Los carros cortos son tomados desde arriba. Los brazos, ligeramente flexionados, se encuentran extendidos delante del cuerpo a escasa altura sobre el suelo.

Movimiento: Con los brazos ligeramte flexionados en los codos se llevan las barras cortas al lado del cuerpo y son descendidas a continuación

Efecto sobre: El dorsal ancho, los hombros, los tríceps



I 8. Movimento volante all'indietro

Posizione di partenza: posizione del ventre sulla panca. I pesi corti si prendono dall'alto. Le braccia leggermente piegate si trovano in posizione di tenuta davanti al corpo poco distanti dal suolo.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti si portano le braccia in posizione laterale del corpo e si riabbassano.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, estensore delle braccia

PL 8. Ćwiczenia z hantlami imitujące ruch skrzydeł w pozycji odwrotnej

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na brzuchu na ławce skośnej. Hantle wyprowadzamy w bok na prawie całą długość ramion poniżej poziomu oparcia.

Wykonywanie ruchów: ściągamy łopatki i podnosimy hantle na wysokość barków z wyprostowanymi prawie do końca ramionami.

Obciążone mięśnie: mięśnie grzbietu, mięśnie barkowe, prostowniki ramion

P 8. Crucifixo inverso

Posição inicial: deite-se no banco inclinado de barriga para baixo. Segure os halteres debaixo do apoio para as costas, esticando os braços quase completamente.

Execução do movimento: contraia as omoplatas e levante os halteres à altura dos ombros, esticando os braços quase completamente.

Músculos trabalhados: músculos das costas, músculos deltóides, bíceps

DK 8. Reverse flyers

Udgangsstilling: Liggende på maven på skrå bænk. Håndvægtene føres sammen under rygstøtten med næsten strakte arme.

Øvelse: Træk skulderbladene sammen og løft håndvægtene med næsten strakte arme til skulderhøjde.

Muskler, der trænes: Rygmuskler, skuldermuskler, armstrækkere

CZ 8. Obrácené rozpažky

Výchozí poloha: Poloha na břiše na šikmé lavici. Jednoruční činky se se skoro nataženými pažemi nacházejí pod zádovou opěrkou.

Provedení pohybu: Stlačte lopatky k sobě a nadzvedněte činky téměř nataženými pažemi do výšky ramen.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 8. Махи назад

Исходное положение: Лягте животом на наклонную скамью. Сведите короткие гантели на почти прямых руках под мягкой спинкой скамьи.

Выполнение: Сведите лопатки в вместе и поднимите гантели на почти прямых руках на уровень плеч.

Задействованные мышцы: Мышцы спины, плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

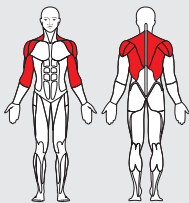


D 9. Latissimus Zug in den Nacken

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank mit etwas Abstand zum Rückenpolster. Hände fassen den Zuggriff weit.

Bewegungsausführung: Erst Schulterblätter nach unten, dann die Zugstange in den Nacken ziehen. Anschließend dem Gewicht langsam nachgeben, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Beanspruchte Muskulatur: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger



GB 9. Pull down to neck

Starting position: Seated upright on the bench at a slight distance from the backrest. Hands well apart and slightly above the head, grasping the pull bar from above. **Exercise:** Pull the bar down to shoulder level. Then allow the weight to return the bar slowly to the starting position.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm flexors

F 9. Traction dans la nuque

Position initiale : assis droit sur le banc à quelque distance du dossier capitonné. Bras levés. Les mains très écartées l'une de l'autre saisissent la barre de traction par le haut.

Mouvement : tirer la barre jusque'à la nuque. Relâcher ensuite le poids jusqu'à atteindre la position initiale.

Musculation : larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles de flexion des bras

NL 9. Pull-down

Uitgangspositie: ga rechtop op de bank zitten. Houdt enige afstand tot de rugleuning. Breng uw armen onhoog en pak de latissimusstang met gespreide armen bovenhands vast.

Oefening: druk de latissimusstang tot op schouderhoogte naar beneden en laat deze langzaam vieren tot de uitgangspositie weer bereikt is.

Getrainde spieren: brede rug- en schouderpijpen en biceps

E 9. Tracciones a la nuca

Posición inicial: Sentado recto sobre el banco con cierta distancia al acolchonamiento para la espalda. Los brazos en alto. Las manos cogen la barra de tracción a lo ancho desde arriba.

Movimiento: Desplazar la barra de tracción hacia la nuca. A continuación, ceder lentamente al peso hasta alcanzar de nuevo la posición inicial.

Efecto sobre: El músculo dorsal ancho, los músculos de los hombros, los bíceps

I 9. Trazione verso la nuca

Posizione di partenza: sedile dritto sulla panca con un poci di distanza dall'imbottitura del dorso. Braccia alzate. le mani prendono la barra di trazione larga dall'alto.



Esecuzione del movimento: tirare la barra di trazione verso la nuca. Dopo cedere lentamente al peso finché viene di nuovo raggiunta la posizione di partenza.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, flessione delle braccia

PL 9. Przyciąganie drążka do karku

Pozycja wyjściowa: siadamy wyprostowani na ławce w pewnej odległości od oparcia. Ramiona są wyciągnięte.

Wykonywanie ruchów: najpierw ściągamy łopatki do dołu, a potem przyciągamy drążek do karku. Następnie poddajemy się ciężarowi, aż osiągnięta zostanie z powrotem pozycja wyjściowa.

Obciążone mięśnie: mięsień najszerzy grzbietu, mięśnie barkowe, zginacze ramion

P 9. Tracção do cabo ao pescoço

Posição inicial: sente-se no banco com as costas direitas mantendo alguma distância da prancha acolchoada. Estique os braços.

Execução do movimento: primeiro, contraia as omoplatas para baixo e depois puxe a barra de tracção atrás do pescoço. De seguida, liberte lentamente o peso até alcançar novamente a posição inicial.

Músculos trabalhados: grande músculo dorsal, músculos deltóides, músculos flexores do braço

DK 9. Latissimus-træk til nakke

Udgangsstilling: Siddende ret op på bænken med en smule afstand til rygstøtten. Armene er strakte.

Øvelse: Træk først skulderbladene nedad, og træk derefter stangen ned i nakken. Giv langsomt efter, indtil stangen er tilbage i udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Den brede rygmuskel, skuldermuskler, armbøjere

CZ 9. Tah do zátylku (latissimus)

Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavici s mírným odsazením od zádové opěrky. Paže jsou napnuty.

Provedení pohybu: Nejprve stáhněte lopatky směrem dolů, potom táhlo do zátylku. Následně se tahu závaží pomalu poddávejte, až opět dosáhnete výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, ramenní svalstvo, flexory paže

RUS 9. Рукоятка для широчайшей мышцы за головой

Исходное положение: Сядьте ровно на скамью на небольшом удалении от мягкой спинки. Руки выпрямлены.

Выполнение: Сначала опустите лопатки вниз, затем потяните ручку к затылку. После этого медленно отпускайте вес до достижения исходного положения.

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

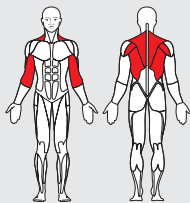


D 10. Latissimus Zug zur Brust

Ausgangsposition: Sitz mit Gesicht zum Zuggurm. Arme in Hochhalte. Arme sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Erst Schulterblätter nach unten, dann die Zugstange zur Brust ziehen. Anschließend dem Gewicht langsam nachgeben, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Beanspruchte Muskulatur: Breiter Rückenmuskel, hinterer Anteil Schultermuskulatur, Armbeuger



GB 10. Pull down to chest

Starting position: Sit facing the pulley tower, arms raised. Take hold of the bar from above, with the hands spaced wide apart.

Exercise: Pull the bar to the chest and allow the weight to pull the bar back into the starting position again.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm flexors

F 10. Traction vers la poitrine

Position initiale : position assise sur le banc, tourné vers la partie verticale de l'appareil, les bras levés. Les mains, écartées le plus possible, empoignent la barre par le haut.

Mouvement : tirer la barre jusque contre la poitrine. Céder ensuite lentement au poids jusqu'à atteindre de nouveau la position de départ.

Musculation : larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles de flexion des bras

NL 10. Pull down

Uitgangspositie: ga met uw gezicht naar de toren zitten. Pak de latissimusstang met gestrekte armen bovenhands vast.

Oefening: trek de stang met gebogen armen naar uw borst.

Getrainde spieren: brede rug- en schouder spieren en armbuigspieren

E 10. Tracción de cable al pecho

Posición inicial: Sentado de cara al la torre de tracción. Brazos en alto. Las manos toman la barra de tracción por arriba y a lo ancho.

Movimiento: Tirar la barra de tracción hacia el pecho. A continuación, ceder lentamente al peso hasta alcanzar de nuevo la posición inicial.

Efecto sobre: El dorsal ancho, los deltoides, los bíceps

I 10. Comando a cavo verso il petto

Posizione di partenza: sedile col viso verso la torre di trazione. Tenere le armi in alto. Le mani prendono la sbarra di trazione larga e dall'alto.

Esecuzione del movimento: tirare la sbarra di trazione verso il petto. Infine cedere lentamente al peso finché si raggiunge la posizione di partenza.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, flessione delle braccia



PL 10. Przyciągnięcie drążka do klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: siadamy twarzą do wieży wyciągowej. Ramiona są uniesione do góry i wyciągnięte.

Wykonywanie ruchów: najpierw ściągamy łopatki do dołu, a potem przyciągamy drążek do klatki piersiowej. Następnie poddajemy się ciężarowi, aż osiągnięta zostanie z powrotem pozycja wyjściowa.

Obciążone mięśnie: mięsień najszerzy grzbietu, tylna część mięśni barkowych, zginacze ramion

P 10. Tracção do cabo ao peito

Posição inicial: sente-se de frente para a torre de tracção. Eleve os braços e estique-os.

Execução do movimento: primeiro, contraia as omoplatas para baixo e depois puxe a barra de tracção à frente do peito. De seguida, liberte lentamente o peso até alcançar novamente a posição inicial.

Músculos trabalhados: grande músculo dorsal, músculos deltóides posteriores, músculos flexores do braço

DK 10. Latissimus-træk til bryst

Udgangsstilling: Siddende med ansigtet mod træktårnet. Løft armene. Armene skal være strakte.

Øvelse: Træk først skulderbladene nedad, og træk så stangen ned mod brystet. Giv langsomt efter, indtil stangen er tilbage i udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Den brede rygmuskel, bageste del af skuldermusklerne, armbøjere

CZ 10. Tah k hrudníku (latissimus)

Výchozí poloha: Sed obličejem ke konstrukci s táhlem. Paže pozdvíženy. Paže jsou napnuty.

Provedení pohybu: Nejprve stáhněte lopatky směrem dolů, potom táhlo k hrudníku. Následně se tahu závaží pomalu poddávajte, až opět dosáhnete výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, zadní úsek ramenního svalstva, flexory paže

RUS 10. Рукоятка для широчайшей мышцы к груди

Исходное положение: Сядьте лицом к тренажеру. Руки подняты вверх. Руки выпрямлены.

Выполнение: Сначала опустите лопатки вниз, затем потяните ручку к груди. После этого медленно отпускайте вес до достижения исходного положения.

Задействованные мышцы: широкая мышца спины, задняя группа мышц плеч, плечевые мышцы

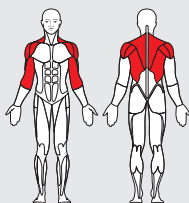


D 11. Armzug

Ausgangsposition: Sitz mit Gesicht zum Zugturm. Die Arme sind leicht angewinkelt. Die Hände fassen mit schulterbreitem Griff die Zugstange von unten.

Bewegungsausführung: Die Zugstange zur Brust ziehen. Dabei werden die Arme im Ellenbogengelenk gebeugt.

Beanspruchte Muskulatur: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger



GB 11. Arm pulls

Starting position: Sit facing the pulley tower, with the arms bent slightly. Hands at shoulder width apart grasp the pull bar from beneath.

Exercise: Pull the bar to the chest by bending the arms at the elbows.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles, arm flexors

F 11. Flexion des bras

Position initiale : position assise, le visage tourné vers la partie verticale de l'appareil, les bras légèrement pliés. Les mains pas trop écartées l'une de l'autre empoignent la barre à la largeur des épaules par le dessous. **Mouvement :** tirer la barre jusqu'à la poitrine. Flexion des bras.

Musclature : larges muscles du dos, muscles des épaules, muscles de flexion des bras

NL 11. Pull down

Uitgangspositie: Ga met uw gezicht naar de toren gekeerd zitten. Pak de latissimusstang met beide handen bovenhands vast. Houdt uw armen gebogen op schouderbreedte.

Oefening: trek de stang met gebogen armen naar uw borst.

Getrainde spieren: brede rug- en schouderspieren

E 11. Tracción de brazo

Posición inicial: Sentado de cara al la torre de tracción. Los brazos están levemente flexionados. Las manos toman ancho de hombros la barra de tracción desde abajo. **Movimiento:** El carro de tracción es llevada hasta el pecho flexionándose los brazos en los codos.

Efecto sobre: El dorsal ancho, los deltoides, los bíceps

I 11. Trazione del braccio

Posizione di partenza: sedile col viso verso la torre di trazione. Le braccia sono leggermente angolate. Le mani prendono con maniglia dalla larghezza delle spalle la sbarra di trazione dal basso.

Esecuzione del movimento: la sbarra di trazione viene tirata verso il petto. Le braccia vengono piegate nell'articolazione del gomito.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, flessione delle braccia



PL 11. Przyciąganie drążka do ramion

Pozycja wyjściowa: siadamy twarzą do wieży wyciągowej. Ramiona są lekko zgięte. Trzymamy drążek od spodu z dłońmi rozstawionymi na szerokość barków.

Wykonywanie ruchów: przyciągamy drążek do klatki piersiowej. Ramiona są zgięte w łokciach.

Obciążone mięśnie: mięsień najszerzy grzbietu, mięśnie barkowe, zginacze ramion

P 11. Movimento de tracção com os braços

Posição inicial: sente-se de frente para a torre de tracção. Dobre ligeiramente os braços. Segure na barra de tracção por baixo com as mãos à largura dos ombros.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção em direcção ao peito, dobrando, para isso, os braços.

Músculos trabalhados: grande músculo dorsal, músculos deltóides, músculos flexores do braço

DK 11. Armtræk

Udgangsstilling: Siddende med ansigtet mod træktårnet. Armene skal være svagt bøjede. Tag fat i stangen nedefra i skulderbredde.

Øvelse: Træk stangen ind mod brystet. Albuerne skal være bøjede.

Muskler, der trænes: Den brede rygmuskel, skuldermuskler, armbøjere

CZ 11. Tah pažemi

Výchozí poloha: Sed obličejem ke konstrukci s táhlem. Paže jsou lehce pokrčeny. Uchopte táhlo zdola uchopením na šířku ramen.

Provedení pohybu: Táhněte táhlo k hrudníku. Přitom se ohýbají paže v loketním kloubu.

Namáhané svalstvo: Široký zádový sval, ramenní svalstvo, flexory paže

RUS 11. Сгибание рук

Исходное положение: Сядьте лицом к тренажеру. Руки слегка согнуты. Руки, расставленные на ширину плеч, охватывают ручку снизу.

Выполнение: Потянуть ручку к груди. Затем вернуться в исходное положение.

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

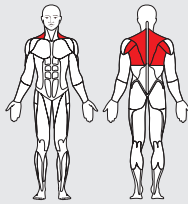


D 12. Butterfly rückwärts

Ausgangsposition: Die Trainingsbügel für Butterfly rückwärts einstellen. Gerader Sitz auf der Bank mit Blickrichtung zum Zugturm. Die Schultern befinden sich direkt unterhalb der Drehgelenke der Butterflybügel. Die Oberarme befinden sich auf Schulterhöhe hinter den Armpolstern. Arme in den Ellenbogengelenken anwinkeln.

Bewegungsausführung: Die Oberarme bis zur Schulterachse zurückführen und dabei die Beugung der Ellenbogen beibehalten. Anschließend dem Widerstand langsam nachgeben.

Beanspruchte Muskulatur: Schulter- und Rückenmuskulatur



GB 12. Butterfly reverse

Starting position: Set the exercising bar for butterfly backwards. Sit straight on the flat bench facing the rope frame. The shoulders should be directly beneath the pivot hinges for the butterfly bar. The upper arms are at shoulder height behind the arm bolsters. Bend the arms at the elbows.

Exercise: Move the upper arms backwards to the shoulder axis keeping the arms bent at the elbow. Then gradually yield to the pressure forward.

Benefits: Shoulder and back muscles

F 12. Butterfly arrière

Position initiale: Réglez les arceaux pour le butterfly arrière. Asseyez-vous sur le banc, maintenez le dos droit et dirigez votre regard sur la tour de traction. Les épaules doivent se trouver juste au-dessous des articulations des arceaux pour butterfly. Les bras sont à la même hauteur que les épaules derrière les appuis-bras. Repliez les bras de manière à former un angle droit au niveau du coude.

Mouvement: Poussez avec vos bras vers l'arrière jusqu'à ce que ceux-ci soient dans l'axe des épaules tout en maintenant les bras dans leur position repliée de départ. Cédez ensuite lentement à la résistance.

Muscles sollicités: musculature des épaules et du dos

NL 12. Butterfly achterwaarts

Uitgangspositie: de trainingsbeugels voor de butterfly achterwaarts instellen. Ga rechtop op de bank zitten met het gezicht richting de trekzuil. De schouders bevinden zich direct onder de scharnieren van de butterflybeugels. De bovenarmen bevinden zich op schouderhoogte tegen de armkussens. Buig de armen vanuit de ellebogen.

Oefening: de bovenarmen naar achteren duwen, houd daarbij de ellebogen gebogen. Vervolgens de weerstand verminderen.

Getrainde spieren: schouder- en rugspieren



E 12. Butterfly (mariposa) hacia atrás

Posición inicial: Colocar el arco de entrenamiento para butterfly hacia atrás. Sentarse en forma recta en el banco con la mirada hacia la torre de tracción. Los hombros se encuentran debajo de la juntura del arco del butterfly. La parte superior del brazo se encuentra a la altura de los hombros detrás del acolchado para los brazos. Flexionar los brazos hacia adentro.

Movimiento: Llevar hacia atrás la parte superior de los brazos hasta las axilas manteniendo los codos flexionados. Seguidamente ir cediendo la resistencia.

Efecto sobre: hombros y musculatura de la espalda

I 12. Butterfly indietro

Posizione di partenza: sistemare la staffa d'allenamento per butterfly indietro. Seduti in posizione eretta sulla panca con direzione dello sguardo verso la torretta. Le spalle si trovano direttamente al di sotto dei giunti a cerniera della staffa del butterfly. La parte superiore delle braccia si trova all'altezza delle spalle sotto ai cuscini per le braccia. Piegarle le braccia ad angolo alle articolazioni del gomito.

Esecuzione del movimento: tirare indietro la parte superiore della braccia sino all'asse delle spalle, mantenendo la posizione piegata del gomito. Successivamente abbandonare pian piano la resistenza.

Azione: musculatura delle spalle e della schiena

PL 12. „Motylek“ do tyłu

Pozycja wyjściowa: zamocować patki treningowe do „motyłka”. Siedzimy prosto na ławce, twarzą w kierunku wieży wyciągu. Barki znajdują się bezpośrednio pod przegubami obrotowymi patką „motyłka”. Ramiona ugięte znajdują się na wysokości barków za podpórką.

Przebieg ćwiczenia: prowadzimy ramiona do tyłu aż do linii barków zachowując przy tym zgięte stawy łokciowe. Następnie powoli odpuszczamy ciężar.

Działanie: mięśnie barków i grzbietu

P 12. Butterfly invertido

Posição inicial: ajuste as barras de treino para executar o exercício Butterfly invertido. Sente-se no banco com as costas direitas, de frente para a torre de tracção. Os ombros encontram-se directamente em baixo da articulação rotativa da barra Butterfly. Os antebraços devem encontrar-se à altura dos ombros, atrás dos apoios para os braços. Dobre os braços pelos cotovelos.

Execução do movimento: leve os antebraços até ao eixo dos ombros, mantendo os cotovelos dobrados. De seguida, liberte lentamente a resistência.

Músculos trabalhados: músculos das costas e deltóides



DK 12. Butterfly bagud

Udgangsstilling: Juster træningsbøjlen til butterfly bagud. Sæt dig ret op på bænken med ansigtet mod træktårnet. Skulderne befinder sig lige under butterflybøjle's drejeled. Overarmene befinder sig i skulderhøjde bag armstøtterne. Bøj armene.

Øvelse: Før overarmene tilbage til skulderaksen og sørg for samtidig at holde armene bøjede. Giv langsomt efter igen.

Muskler, der trænes: skuldermuskler, rygmuskler

CZ 12. Zapažování na zařízení „Motýlek“

Výchozí pozice: Tréninková ramena zařízení „Motýlek“ nastavte dozadu. Sed vzpřímený na lavici čelem k věži. Vaše ramena se nacházejí přímo pod otočným kloubovým spojením tréninkových ramen přístroje. Nadloktí se nacházejí ve výši ramen za pěnovými válci pažního polstrování. Paže pokrčte v loktech.

Průběh pohybu: Nadloktí uveďte směrem dozadu do pozice, kdy jsou tyto v ose s rameny a přitom udržujte pokrčené lokty. Po dosažení této pozice pomalu spouštějte paže do pozice výchozí

Působí na: Zádové a ramenní svalstvo

RUS 12. Бабочка» назад

Исходное положение: Установите рукоятки для упражнения «Бабочка» назад. Сядьте прямо на скамью лицом к тренажеру. Плечи находятся непосредственно под поворотным элементом ручки «бабочка». Локти находятся на высоте плеч за мягкими ручками. Согните руки в локтях.

Выполнение: Отведите локти назад до уровня плеч, сохраняя при этом наклон локтей. После этого медленно возвращайте руки в исходное положение.

Задействованные мышцы: Мышцы плеч и спины

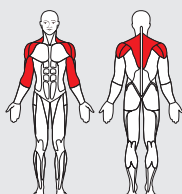


D 13. Rudern stehend

Ausgangsposition: Stand mit dem Gesicht zur Hantelstange. Die Langhantel wird mit hüftbreitem Griff und mit annähernd gestreckten Armen vor der Hüfte gehalten.

Bewegungsausführung: Arme in den Ellenbogen beugen und die Langhantel bis über Brusthöhe anheben. Danach wieder in die Ausgangsposition senken.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, Armbeuger



GB 13. Rowing, standing

Starting position: Stand upright facing the weight bar. Grasp the weight bar with the hands approximately hip-width apart and the arms almost fully stretched.

Exercise: Bend the arms at the elbows and lift the weight bar up above chest level. Then lower the weight bar back into the starting position.

Benefits: Shoulder, back muscles and arm-bending muscles

F 13. Ramer debout

Position initiale: Se mettre debout, face à la barre de haltère. Saisir l'haltère long par le haut avec un écart des bras parallèle aux hanches et le maintenir à niveau de la hanche, les bras presque tendus.

Mouvement: Fléchir les bras aux coudes et soulever le haltère long jusque au-dessus de la poitrine, puis le rabaisser dans sa position initiale.

Muscles sollicités: Muscles des épaules et de la nuque, fléchisseurs des bras

NL 13. Staand roeien

Uitgangspositie: Ga met het gezicht naar het toestel staan. Pak de halterstang met iets gespreide armen bovenhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en op heuphoogte.

Oefening: Beweeg de lange halterstang tot borsthoogte omhoog en vervolgens omlaag tot de uitgangspositie.

Getrainde spieren: schouder- en nekspieren en biceps

E 13. Remo de pie con barra larga

Posición inicial: Colocarse con la cara mirando hacia la barra de las pesas. Se sostiene desde arriba la barra larga, manos en la misma línea que las caderas y con los brazos casi estirados.

Movimiento: doblar los brazos levantando la barra larga hasta la altura del pecho. Posteriormente volver a bajarlas hasta la posición inicial.

Efecto sobre: musculatura de los hombros y la nuca, y de los brazos.

I 13. Vogata, in piedi

Posizione di partenza: Posizione eretta con il volto verso l'asta del manubrio. Il manubrio lungo è fermato dall'alto con presa ampia ai fianchi e tenuto con braccia gradualmente distese davanti ai fianchi.

Esecuzione del movimento: flettere le braccia al gomito ed alzare il manubrio lungo sino all'altezza del petto. Successivamente abbassare di nuovo alla posizione di partenza.

Azione: musculatura delle spalle e del capo, muscolo flessore delle braccia



PL 13. Wiosłowanie sztanga na stojąco

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Chwytny szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

P 13. Remar em pé

Posição inicial: ponha-se de pé virado de frente para a barra de pesos. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas à largura dos quadris e os braços esticados, mas não totalmente.

Execução do movimento: dobre os braços pelos cotovelos e eleve a barra de musculação até acima da altura do peito. De seguida, desça-a novamente até à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos deltóides/do pescoço, músculo flexor do braço

DK 13. Roning, stående

Udgangsstilling: Stil dig med ansigtet mod vægtstangen. Hold vægtstangen med hoftebred fatning og næsten strakte arme ud for hoften.

Øvelse: Bøj armene og løft vægtstangen op til over brysthøjde. Sænk den igen tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Skulder- /nakkemuskler, armbøjere

CZ 13. Veslování ve stoje

Výchozí poloha: Postoj čelem k obouruční čince. Obouruční činku držte s úchopem na šířku kyčlí a se skoro nataženými pažemi v úrovni kyčlí.

Provedení pohybu: Pokrčte paže v lokti a zvedněte obouruční činku až nad výšku prsou. Poté ji ponechte klesnout zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Ramení a krční svalstvo, flexory paží

RUS 13. Гребля стоя

Исходное положение: Встаньте лицом к стойке для штанги. Длинную гантель держите на ширине и высоте бедер почти вытянутыми руками.

Выполнение: Согните руки в локтях и поднимите длинную гантель выше уровня груди. Затем опустите руки в исходное положение.

Задействованные мышцы: Плечевые и шейные мышцы

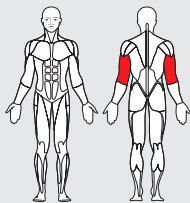


D 14. Armstrecken am Seilzug

Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand über der Bank mit Blickrichtung zum Zugturm. Die Hände fassen die Zugstange schulterbreit. Die Arme sind angewinkelt, die Ellenbogen liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Die Arme im Ellenbogengelenk strecken. Die Ellenbogen bleiben dabei am Oberkörper fixiert.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



GB 14. Tricep push downs

Starting position: Stand facing the tower, bench with legs spread apart. Hands at shoulder width apart grasp the pull bar from above. Arms bent, elbows in against the sides.

Exercise: Straighten the arms at the elbows, keeping the elbows themselves in against the sides.

Benefits: Arm extensors

F 14. Etendre les bras au système à câbles

Position initiale : jambes écartées au-dessus du banc, le regard tourné vers la partie verticale de l'appareil. Les mains empoignent la barre à la largeur des épaules par le haut. Les bras sont pliés, les coudes reposent au corps.

Mouvement : étendre les bras dans les articulations du coude, les coudes restant collés au corps.

Musculation : muscles d'extension des bras

NL 14. Tricepstraining

Uitgangspositie: ga wijdbeens over de bank staan met uw gezicht naar de toren, pak de latissimusstang met beide handen bovenhands vast en houdt uw armen geheel gebogen. Uw armen dient u daarbij tegen uw lichaam gedrukt te houden.

Oefening: strek uw armen en houd uw ellebogen tegen uw lichaam gedrukt.

Getrainde spieren: triceps

E 14. Estirar los brazos en la tracción de cable

Posición inicial: De piernas abiertas sobre el banco mirando en dirección a la torre de tracción. Las manos toman la barra de tracción desde arriba. Los brazos están flexionados, los codos se hallan al lado del tronco.

Movimiento: Estirar los brazos en el codo. Los codos permanecen al lado del tronco.

Efecto sobre: Los tríceps



I 14. Estensione delle braccia al cavo

Posizione di partenza: mettersi con le gambe aperte sopra il banco con sguardo verso la torre di trazione. Le mani prendono la sbarra di trazione dall'alto dalla larghezza delle spalle. Le braccia sono angolate, i gomiti aderiscono al busto.

Esecuzione del movimento: stirare le braccia nell'articolazione del gomito. I gomiti restano fissati al busto.

Effetto: estensore delle braccia

PL 14. Prostowanie ramion na drążku wyciągowym

Pozycja wyjściowa: stajemy w rozkroku ponad ławkę, zwróceni w kierunku wieży wyciągowej. Chwytny drążek z dłońmi rozstawionymi na szerokość barków. Ramiona są zgięte, a łokcie przylegają do ciała.

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramiona w łokciach. Łokcie przylegają cały czas do ciała.

Obciążone mięśnie: prostowniki ramion

P 14. Extensão de braços com cabo de tração

Posição inicial: coloque-se de pé, com as pernas afastadas sobre o banco, e de frente para a torre de tração. Segure a barra de tração com as mãos à largura dos ombros. Dobre os braços, colocando os cotovelos junto ao tronco.

Execução do movimento: estique os braços. Mantenha os cotovelos fixos junto ao tronco. **Músculos trabalhados:** tríceps

DK 14. Armstræk med kabel

Udgangsstilling: Stående med spredte ben med ansigtet mod træktårnet. Tag fat i stangen med hænderne i skulderbredde. Armene skal være bøjede og albuerne skal ligge ind mod overkroppen.

Øvelse: Stræk albuerne. Albuerne skal holdes fikseret ind mod overkroppen. **Muskler, der trænes:** Armstrækkere

CZ 14. Natahování paží s lanovým táhlem

Výchozí poloha: Rozkročný postoj nad lavicí obličejem směrem ke konstrukci s táhlem. Rukama uchopte táhlo na šířku ramen. Paže jsou pokrčeny a lokty přiléhají k horní části těla.

Provedení pohybu: Napínejte paže v loketním kloubu. Lokty přitom zůstávají u těla. **Namáhané svalstvo:** Extenzory paže

RUS 14. Тяга троса с выпрямлением рук

Исходное положение: Ноги широко расставлены (скамейка проходит между ног), занимающийся смотрит на тренажер. Руки держатся за ручку на ширине плеч. Руки согнуты, локти прилегают к верхней части туловища.

Выполнение: Выпрямите руки в локтях. При этом локти также прилегают к туловищу.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель

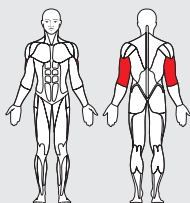


D 15. Armstrecken mit der Kurzhantel

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Die Kurzhantel wird bei stark angewinkeltem Arm (90°) hinter dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Arm in die Hochhalteposition über den Kopf strecken und wieder in die Ausgangsposition absenken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



GB 15. Arm extensions with the short weight bar

Starting position: Seated upright on bench. Grasp the dumbbell from above. The dumbbell is held behind the head with elbow bent (90°).

Exercise: Straighten until held straight above head and lower to starting position again. Change sides after repeating the movement several times.

Benefits: arm extensors

F 15. Extension des bras avec les haltères courts

Position initiale : assis sur le banc, le tronc bien droit. Saisir l'haltère court par le haut. Le bras étant très fort plié, tenir l'haltère court derrière la tête (90°).

Mouvement : étendre le bras vers le haut, au-dessus de la tête et le redescendre ensuite dans la position de départ. Changer de côté quand les répétitions des mouvements sont terminées.

Musculation : muscles d'extension des bras

NL 15. Armstrekoefening met een korte halterstang

Uitgangspositie: ga rechtop op de bank zitten. Pak de halter met één hand bovenhands vast. Houdt de halter achter uw hoofd; uw aarm dient daarbij gebogen te zijn (90°).

Oefening: strek uw arm tot boven uw hoofd en breng deze weer tot in de uitgangspositie naar beneden. Na deze oefening meerdere malen uitgevoerd te hebben dient u dezelfde oefening met uw andere arm uit te voeren.

Getrainde spieren: triceps

E 15. Estirar los brazos con el carro corto

Posición inicial: Sentado recto sobre el banco. Tomar el carro corto por arriba. El carro corto se sostiene con el brazo fuertemente flexionado detrás de la cabeza (90°).

Movimiento: Estirar el brazo hacia arriba por sobre la cabeza y volver a bajarlo a la posición inicial. Después de terminadas las repeticiones, cambiar el lado.

Efecto sobre: los tríceps



I 15. Estensore con pesi corti

Posizione di partenza: sedile dritto sulla panca. Prendere il peso corto dall'alto. Il peso corto viene tenuto dietro la testa con le braccia fortemente piegate ad angolo (90°).

Esecuzione del movimento: stirare il braccio in posizione alzata sopra la testa e riabbassarlo nella posizione di partenza. Alla fine della ripetizione dell'esercizio cambiare lato.

Effetto: estensore delle braccia

PL 15. Prostowanie ramienia obciążonego hantlem

Pozycja wyjściowa: siadamy wyprostowani na ławce. Hantel trzymamy za głową, przy czym ramię jest mocno zgięte (90°).

Wykonywanie ruchów: prostujemy ramię ponad głowę, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej. Po zakończeniu serii ćwiczeń zmieniamy rękę.

Obciążone mięśnie: prostowniki ramion

P 15. Extensão de braços com halteres

Posição inicial: sente-se no banco com as costas direitas. Com o braço completamente dobrado, segure no haltere por trás da cabeça (90°).

Execução do movimento: estique o braço por cima da cabeça e, de seguida, volte a descê-lo para a posição inicial. Execute as repetições do exercício e troque de lado.

Músculos trabalhados: tríceps

DK 15. Armstræk med håndvægte

Udgangstilling: Siddende ret op på bænken. Håndvægten holdes bag hovedet med albuen godt bøjet (90°).

Øvelse: Stræk armen op over hovedet og før den tilbage til udgangsstillingen igen. Lav et vist antal gentagelser og skift så side.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

CZ 15. Natahování paže jednoruční činkou

Výchozí poloha: Vzpřímený sed na lavici. Jednoruční činku držte se silně pokrčenou paží za hlavou (90°).

Provedení pohybu: Zvedání paže do výše přes hlavu a opět spuštění do výchozí polohy. Po ukončení série vyměňte paži.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

RUS 15. Выпрямление рук с короткой гантелей

Исходное положение: Сядьте ровно на скамью. Держите короткую гантель сильно согнутой рукой за головой.

Выполнение: Выпрямите руку над головой до самой высокой позиции, затем снова опустите в исходное положение. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель

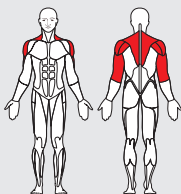


D 16. Kick-backs

Ausgangsposition: Linken Arm und linkes Bein auf der Hantelbank abstützen. 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 rückwärts strecken und wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker, Schulter- und Rückenmuskulatur



GB 16. Kick-backs

Starting position: Support the body with the left knee and the left hand on the bench. Take hold of the dumbbell in the right hand, with the right elbow bent at 90° and hold tightly in against the torso.

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

Benefits: Triceps, shoulder and back muscles

F 16. Extension des bras vers l'arrière

Position initiale: main gauche et genou gauche en appui sur le banc. L'haltère court dans la main droite. Tenir collé au tronc, le bras plié par rapport au coude à 90°.

Mouvement: étendre l'avant-bras vers l'arrière puis le redescendre. Quand les répétitions sont terminées, changer de côté.

Muscles sollicités: Muscles tendeurs des bras, musculature des épaules et du dos

NL 16. Kick-back

Uitgangspositie: linker arm en linker been in kniestand op de bank steunen. Met de rechter hand de halter vastpakken. De elleboog in een hoek van negentig graden gebogen, de arm vrij van het bovenlichaam.

Bewegingsuitvoering: de arm in het ellebooggewricht naar achteren strekken en weer laten zakken. Na de oefeningsherhalingen de andere arm nemen.

Getrainde spieren: triceps, schouder- en rugspieren

E 16. Triceps kick-back

Posición inicial: El brazo izquierdo y la pierna izquierda, hincada, están apoyados en el banco de halterofilia. La mano derecha sostiene la mancuerna. El brazo está en un ángulo de 90° respecto al codo y es mantenido cerca del cuerpo.

Movimiento(s): Estirar el brazo hacia atrás en el codo y volver a bajarlo. Después de terminar los movimientos de repetición, cambiar el lado.

Efecto sobre: musculo extensor del brazo, hombros y musculatura de la espalda.

I 16. Kick-back

Posizione di partenza: appoggiare il braccio sinistro e la gamba sinistra sul banco del manubrio. La mano destra prende il manubrio corto. Il braccio è piegato a 90° nell'articolazione dell'avambraccio e viene tenuto aderente al busto.



Esecuzione del movimento: stirare il braccio all'indietro nell'articolazione dell'avambraccio ed abbassarlo di nuovo. Dopo la ripetizione dei movimenti cambiare lato.

Effetto: muscolo estensore delle braccia, muscolatura delle spalle e della schiena

PL 16. Kick-backs

Pozycja wyjściowa: lewą rękę i lewą nogę opieramy na ławce. Prawą ręką chwytamy hantel. Ramię zginamy w łokciu pod kątem 90° i trzymamy tuż przy ciele.

Wykonywanie ruchów: ramię prostujemy w łokciu do tyłu, po czym je znowu opuszczamy. Po zakończeniu serii ćwiczeń zmieniamy stronę.

Obciążone mięśnie: mięsień trójgłowy ramienia, mięśnie barkowe i grzbietowe

P 16. Kickbacks

Posição inicial: apoio o braço esquerdo e a perna direita no banco de musculação. Segure no haltere com a mão direita. Dobre o braço pelo cotovelo num ângulo de 90° e mantenha-o junto ao tronco.

Execução do movimento: levante o braço para trás, esticando o cotovelo, e volte a baixá-lo. Execute as repetições do exercício e troque de lado.

Músculos trabalhados: bíceps, músculos das costas e deltóides

DK 16. Kickbacks

Udgangsstilling: Placer venstre arm og venstre ben på bænken. Tag fat i håndvægten med højre hånd. Bøj armen i en 90° vinkel og hold den tæt ind til overkroppen.

Øvelse: Stræk armen bagud og sænk den igen. Gentag øvelsen nogle gange og skift så side.

Muskler, der trænes: Armstrækkere, skulder- og rygmuskler

CZ 16. Tricepsově zdvihy

Výchozí poloha: Opřete levou paži a levou nohu o lavici. Pravou rukou uchopíte jednoruční činku. Paži držte pokrčenou v lokti těsně u těla v úhlu svírajícím 90°.

Provedení pohybu: Natáhněte paži v lokti směrem dozadu a opět ji nechejte klesnout do výchozí polohy. Po ukončení série vyměňte paži.

Namáhané svalstvo: Extenzory paží, ramenní a zádové svalstvo

RUS 16. Поднимание назад

Исходное положение: Левая рука и правая нога оперты о гантельную скамью. Возьмите 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: мышцы-разгибатели, мышцы плеч и спины

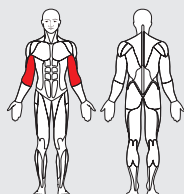


D 17. Kurzhantel Biceps-Curls

Ausgangsposition: Rückenlehne in steiler Position einstellen. Gerader Sitz auf der Bank, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Arme sind fast gestreckt.

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

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 17. Dumbbell biceps curls

Starting position: Fix the backrest in upright position. Sit upright on the bench with the back against the backrest. The arms almost fully stretched.

Exercise: Bend the arms alternately at the elbows and then return them to the starting position.

Benefits: Biceps

F 17. Flexion des biceps avec haltère court

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos appuyé contre le dossier. Les bras sont presque tendus.

Mouvement: Fléchir les bras l'un après l'autre au coude, puis les tendre à nouveau dans leur position initiale.

Muscles sollicités: Fléchisseurs des bras

NL 17. Bicepstraining met korte halterstang

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga rechtop op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de halters onderhands vast en houd uw armen nagenoeg gestrekt.

Oefening: buig telkens een arm zover mogelijk en breng deze daarna in de uitgangspositie terug.

Getrainde spieren: biceps

E 17. Pesas cortas, biceps-Curl

Posición inicial: Colocar el respaldo en posición vertical. Sentándose en el banco en forma recta, la espalda se apoya en el acolchado. Se agarran las mancuernas desde abajo. Los brazos están casi estirados.

Movimiento: ir doblando los brazos en forma alterna y posteriormente llevarlos a la posición inicial.

Efecto sobre: músculo flexor del brazo.

I 17. Manubrio corto, Curl per i bicipiti

Posizione di partenza: Schienale in posizione eretta. Seduti diritti sulla panca, la schiena è appoggiata all'imbottitura dello schienale. I piccoli manubri sono afferrati dal basso. Le braccia sono quasi distese.

Esecuzione del movimento: Flettere le braccia al gomito con movimenti alternati e, quindi, stenderle di nuovo alla posizione di partenza.

Azione: muscolo flessore delle braccia



PL 17. Ćwiczenie na biceps z hantlami

Pozycja wyjściowa: ustawić oparcie pod stromym nachyleniem. Siadamy wyprostowani na ławce i opieramy się plecami o oparcie. Ramiona są prawie wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: uginamy na przemian ramiona w łokciach i następnie ponownie prostujemy do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: biceps

P 17. Biceps Curl com halteres

Posição inicial: coloque o apoio para as costas na posição inclinada. Sente-se direito no banco e encoste-se na prancha acolchoada. Estique os braços, mas não totalmente.

Execução do movimento: dobre os braços alternadamente pelo cotovelo e, de seguida, volte a esticá-los na posição inicial.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 17. Biceps curls med håndvægte

Udgangstilling: Indstil rygstøtten, så den er lodret. Sæt dig på bænken med ryggen op mod ryglænet. Armene skal være næsten helt strakte.

Øvelse: Bøj armene skiftevis i albueledet og stræk dem så tilbage til udgangstillingen igen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

CZ 17. Bicepsově zdvihy s jednoruční činkou

Výchozí poloha: Opěrku nastavte do vzpřímené polohy. Posadte se zpříma na lavici a zády se opřete o opěrku. Paže jsou skoro nataženy.

Provedení pohybu: Paže střídavě ohýbejte v lokti a návazně spouštějte zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

RUS 17. Сгибание с короткими гантелями (работа бицепса)

Исходное положение: Установите спинку скамьи в высокое положение. Сядьте на скамью с прямой спиной и обопритесь о мягкую спинку. Почти полностью выпрямите руки.

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

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы

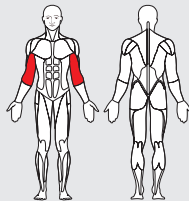


D 18. Bizeps-Curl am Curlpult

Ausgangsposition: Aufstecken und Sichern des Curlpults. Sitz auf der Bank. Der Oberarm liegt fest auf dem *Curlpult.

Bewegungsausführung: Arm im Ellenbogengelenk anwinkeln und wieder senken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 18. Biceps curls with preacher curl

Starting position: Attach and secure preacher curl. Sit on the bench. Upper arms on the preacher cushion.

Exercise: Bend the arms at the elbows and straighten again raising and lowering the dumbbells.

Benefits: Arm flexors

F 18. Exercice des biceps au pupitre exerciseur

Position initiale : mettre le pupitre exerciseur en place et le fixer. S'asseoir sur le banc. Le bras supérieur repose bien sur le pupitre exerciseur.

Mouvement : plier de manière très prononcée les bras au coude, l'étendre et descendre l'haltère.

Musclation : muscles de flexion des bras

NL 18. Bicepstraining met Bicepstrainer

Uitgangspositie: monteer de bicepstrainer. Ga op de bank zitten. Uw bovenarm ligt hierbij op de bicepstrainer.

Oefening: Buig uw arm zover mogelijk en strek deze daarna. Herhaal deze oefening met uw andere arm.

Getrainde spieren: biceps

E 18. Ejercicio para los biceps en el pupitre curler

Posición inicial: Montar y asegurar el pupitre curler. Sentado sobre el banco. El brazo se halla sobre el pupitre curl.

Movimiento: Flexionar el brazo en el codo y volver a bajarlo.

Efecto sobre: Los bíceps

I 18. Bicipite Curl al pulpito Curl

Posizione di partenza: inserire e fissare il pulpito Curl. Sedile sul banco. Il braccio si trova fermo sul pulpito Curl.

Esecuzione del movimento: angolare fortemente il braccio nell'articolazione del gomito e infine abbassarlo di nuovo nella posizione precedente.

Effetto: flessione delle braccia

* Curlpult als Zubehör erhältlich!



PL 18. Ćwiczenie bicepsów na pulpicie

Pozycja wyjściowa: nakładamy i zabezpieczamy pulpity. Siadamy na ławce. Górną część ramienia kładziemy na pulpicie.

Wykonywanie ruchów: zginamy ramię w łokciu, a następnie prostujemy.

Obciążone mięśnie: zginacze ramion

P 18. Curls com halteres, em banco Scott

Posição inicial: encaixe e fixe o banco Scott. Sente-se no banco. Assente o antebraço completamente no banco Scott.

Execução do movimento: dobre o braço pelo cotovelo e volte a baixá-lo.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 18. Biceps curls på curlpult

Udgangstilling: Curlpulten sættes på og fikseres. Sæt dig på bænken. Placer overarmen, så den ligger fikseret på curlpulten.

Øvelse: Bøj i albueleddet og sænk underarmen igen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

CZ 18. Bicepsový zdvih na izolátoru

Výchozí poloha: Nasadíte a zajistíte izolátor. Posadíte se na lavici. Paže opřete pevně o izolátor.

Provedení pohybu: Paži pokrčte v lokti a opět nechejte klesnout.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

RUS 18. Сгибание на опоре для сгибания (работа бицепса)

Исходное положение: Вставьте и зафиксируйте опору для сгибания. Сядьте на скамью. Поставьте плечо надежно на опору.

Выполнение: Согните локтевой сустав и затем снова опустите.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы

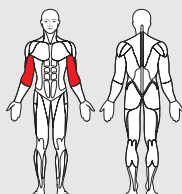


D 19. Langhantel Biceps-Curls

Ausgangsposition: Stand mit dem Gesicht zur Hantelstange. Die Langhantel wird mit schulterbreitem Griff und mit annähernd gestreckten Armen vor der Hüfte gehalten.

Bewegungsausführung: Arme in den Ellenbogen beugen und die Langhantel bis auf Brusthöhe anheben. Danach Langhantel wieder in die Ausgangsposition senken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger.



GB 19. Biceps curl with long weight bar

Starting position: Stand facing the weight bar. Grasp the bar with the hands at about shoulder-width apart and hold it with the arms almost stretched at about hip level.

Movement: Bend the arms at the elbow and raise the weight bar up to chest level. Then return the weight bar to its original position.

Benefits: Biceps

F 19. Flexion des biceps avec le haltère long

Position initiale: Se mettre debout, face à la barre de haltères. Saisir l'haltère long d'en bas, avec un écart des bras parallèle aux épaules, et le tenir devant la hanche, les bras presque tendus.

Exécution des mouvements: Fléchir les bras aux coudes et soulever le haltère long jusque au-dessus de la poitrine. Laisser le haut des bras de part et d'autre contre le corps. Abaisser ensuite le haltère long jusqu'à sa position initiale. **Muscles sollicités:** Fléchisseurs des bras

NL 19. Bicepstraining met lange halterstang

Uitgangspositie: Ga met het gezicht naar het apparaat staan. Pak de halterstang op schouderbreedte onderhands vast. De armen zijn vrijwel gestrekt en op heuphoogte.

Oefening: breng de halterstang zover mogelijk naar uw borst en vervolgens tot de uitgangspositie laten zakken. Houd uw bovenarmen langs uw lichaam. **Getrainde spieren:** biceps

E 19. Curl de biceps con barra larga

Posición inicial: Colocarse de cara hacia la barra de las pesas. Sostener la barra larga cogiéndola con las manos en la misma línea que los hombros, desde abajo con los brazos casi estirados delante de las caderas.

Movimiento: doblando los brazos levantar la barra larga hasta la altura del pecho. La parte superior de los brazos se encuentran a ambos lados del torax. Posteriormente volver a bajar las pesas hasta la posición inicial.

Efecto sobre: músculo biceps del brazo

I 19. Bicipiti. Curl con il manubrio grande

Posizione di partenza: Posizione eretta con il volto verso l'asta del manubrio. Il manubrio grande è tenuto dal basso con ampia presa dalle spalle e con braccia gradualmente distese davanti all'anca.

Esecuzione del movimento: Flettere le braccia al gomito e sollevare il manubrio grande sino all'altezza del petto. Così le parti superiori delle braccia aderiscono lateralmente alla gabbia toracica. Successivamente abbassare di nuovo il manubrio nella posizione di partenza.

Azione: Muscolo flessore delle braccia



PL 19. Ćwiczenie na biceps ze sztangą

Pozycja wyjściowa: stajemy twarzą do sztangi. Chwytny sztangę na szerokość barków i trzymamy ją z niemal wyprostowanymi ramionami tuż przed biodrami.

Wykonywanie ruchów: zginamy ramiona w łokciach i podnosimy sztangę do wysokości klatki piersiowej. Potem opuszczamy ją z powrotem do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: biceps

P 19. Biceps Curl com a barra de musculação

Posição inicial: ponha-se de pé virado de frente para a barra de pesos. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas à largura dos ombros e os braços esticados, mas não totalmente, ao nível dos quadris.

Execução do movimento: dobre os braços pelos cotovelos e eleve a barra de musculação até à altura do peito. De seguida, desça novamente a barra de musculação até à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos flexores do braço.

DK 19. Biceps curls med vægtstang

Udgangsstilling: Stil dig med ansigtet mod vægtstangen. Tag fat i vægtstangen med skulderbred fatning og hold den i næsten strakte arme ud for hoften.

Øvelse: Bøj armene og løft vægtstangen op i brysthøjde. Sænk den så tilbage til udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Armbejere

CZ 19. Bicepsově zdvihy s obouruční činkou

Výchozí poloha: Postoj čelem k obouruční čince. Obouruční činku držte s úchopem na šířku ramen a se skoro nataženými pažemi v úrovni kyčlí.

Provedení pohybu: Pokrčte paže v lokti a zvedněte obouruční činku až do výšky prsou. Poté ponechte obouruční činku klesnout zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Flexory paží.

RUS 19. Сгибание с длинными гантелями (работа бицепса)

Исходное положение: Встаньте лицом к стойке для штанги. Длинную гантель держите на ширине плеч почти вытянутыми руками перед бедрами.

Выполнение: Согните руки в локтях и поднимите длинную гантель до уровня груди. Затем опустите длинную гантель в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы.

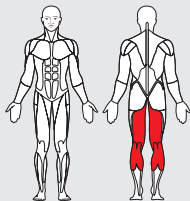


D 20. Beinbeugen

Ausgangsposition: Beincurler in tiefste Position aufstecken und sichern. Bauchlage auf der Bank. Die Oberschenkel liegen knapp oberhalb der Knie auf den Beinpolstern. Die Fersen werden unter den oberen Fußpolstern des Curlers fixiert.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk beugen und strecken. Fußspitzen sind dabei angezogen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinbeugemuskulatur, Wadenmuskulatur



GB 20. Leg curls

Starting position: Push leg curler into lowest position and lock. Face downwards on the bench. The thighs are slightly higher than the knees on the leg rests. The heels are locked under the upper foot rests of the curler. **Exercise:** Bend and straighten the legs at the knees. Toes are drawn up. **Benefits:** Leg flexors, calf muscles

F 20. Flexion des jambes

Position initiale : mettre le leg ischios jambier dans sa position la plus basse et l'y verrouiller. Etendu de ventre sur le banc. Les cuisses reposent juste au-dessus des genoux sur le capitonnage pour les jambes. Les talons sont fixés sous les manchons capitonnés du dessus du leg ischios jambier. **Mouvement:** plier les jambes aux genoux et les étendre. Les extrémités des pieds sont repliées.

Musculation: muscles de flexion des jambes, muscles des mollets

NL 20. Beenbuigen

Uitgangspositie: plaats de beencurler en zet deze in de laagste stand. Ga op uw buik op de bank liggen. Uw bovenbenen bevinden zich nu iets hoger dan uw knieën op de beenrollen. Uw wreeven drukken nu tegen de bovenste voetrollen van de curler.

Oefening: strek en buig uw benen.

Getrainde spieren: beenbuig- en kuitspieren

E 20. Flexionar las piernas

Posición inicial: Fijar y asegurar el curler para las piernas en la posición más baja. Acostado en posición estirado boca abajo sobre el banco. Los muslos se encuentran escasamente sobre las rodilla sobre el acolchonamiento para las piernas. Los talones se ponen debajo de los acolchonamientos superiores del curler para los pies.

Movimiento: Flexionar y estirar las piernas en las rodillas. Puntas de los pies tirantes. **Efecto sobre:** Los bíceps crurales, los gemelos

I 20. Curl per le gambe

Posizione di partenza: inserire il curl per le gambe nella posizione più bassa e assicurare l'addome sulla panca. Le cosce si trovano di poco al di sopra delle ginocchia sulle imbottiture delle gambe. i talloni vengono fissati sotto le imbottiture superiori del curl.



Esecuzione del movimento: piegare le gambe nell'articolazione delle ginocchia e stirare. Le punte dei piedi sono tese.

Effetto: muscolatura della flessione delle gambe, muscolatura dei polpacci

PL 20. Zginanie nóg

Pozycja wyjściowa: nakładamy dźwignię do ćwiczenia mięśni nóg i zabezpieczamy ją na najniższej pozycji. Kładziemy się na brzuchu na ławce. Uda opieramy nieco powyżej kolan na wyścielanych podpórkach. Pięty trzymamy pod górnymi uchwytami dźwigni.

Wykonywanie ruchów: zginamy i prostujemy nogi w kolanach. Czubki stóp są przy tym ściągnięte.

Obciążone mięśnie: zginacze nóg, mięśnie tydek

P 20. Flexão de pernas

Posição inicial: encaixe o aparelho de flexão de pernas e fixe-o na posição mais baixa. Deite-se no banco de barriga para baixo. As coxas devem ficar assentes no apoio acolchoado para as pernas ligeiramente acima do joelho. Fixe os calcanhares debaixo dos rolos superiores para os pés.

Execução do movimento: dobre as pernas pelo joelho e estique-as. Mantenha as pontas dos pés esticadas.

Músculos trabalhados: músculos flexores das pernas, músculos da barriga das pernas

DK 20. Benbøj

Udgangsstilling: Sæt ben-curleren på i nederste position og fikser den. Læg dig på maven på bænken. Lårene hviler på benstøtterne lige over knæene. Hælene fikseres under curlerens øverste fodstøtter.

Øvelse: Bøj og stræk benene. Pres samtidigt tåspidserne ind mod dig selv.

Muskler, der trænes: Benenes bøjemuskler, lægmuskler

CZ 20. Zakopávání

Výchozí poloha: Nasadíte nožní sklopnou část do nejnižší polohy a zajistíte ji. Poloha na břiše na lavici. Stehna položte těsně nad kolenem na opěrky nohou. Paty zařijujte pod horními opěrkami chodidel.

Provedení pohybu: Nohy ohýbejte a natahujte v kolenou. Špičky chodidel jsou přitom nataženy.

Namáhané svalstvo: Flexory stehna, lýkvo

RUS 20. Сгибание ног

Исходное положение: Установите фиксатор положения ног в нижнее положение и зафиксируйте. Лягте животом на скамью. Положите бедра сразу над коленами на мягкие упоры для ног. Зафиксируйте пятки под верхними упорами для ног станка.

Выполнение: Согните ноги в коленях и снова выпрямите. Носки при этом выпрямлены.

Задействованные мышцы: Мышцы сгибания ног, икроножные мышцы

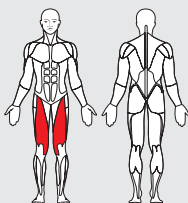


D 21. Bein Strecken

Ausgangsposition: Beincurler aufstecken und sichern. Sitz auf der Bank. Die Kniekehlen befinden sich auf den Beinpolstern. Die Fußgelenke befinden sich hinter den unteren Fußpolstern des Curlers

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk strecken und beugen. Fußspitzen sind dabei angezogen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstreckmuskulatur



GB 21. Leg extension

Starting position: Push leg curler into position and lock. Sit upright on bench. The back of the knees are resting on the leg rests. The ankles are behind the lower foot rests of the curler.

Exercise: Bend and straighten the legs at the knees. Toes are drawn up.

Benefits: Leg extensors

F 21. Etendre les jambes

Position initiale : mettre le leg ischios jambier en place et l'y verrouiller. Assis sur le banc. Le creux des genoux sur les manchons rembourrés pour les jambes. Les articulations des pieds se trouvent derrière les manchons capitonnés arrière pour les pieds.

Mouvement : étendre les jambes aux genoux et les plier. Les extrémités des pieds sont repliées.

Musculation : muscles d'extension des jambes

NL 21. Beenstrekken

Uitgangspositie: plaats de beencurler en zet deze in een hoge stand. Ga op de bank zitten. Uw knieholten rusten hierbij op de beenrollen. Uw wreeven bevinden zich achter de onderste voetrollen van de curler.

Oefening: strek en buig uw benen.

Getrainde spieren: beenstrekspieren

E 21. Estirar las piernas

Posición inicial: Fijar y asegurar el curler para las piernas. Sentado sobre el banco. Los huecos poplíteos se encuentran sobre los acolchonamientos para las piernas. Las articulaciones del pie se encuentran detrás de los acolchonamientos del curler para los pies.

Movimiento: Estirar y flexionar las piernas en la rodilla. Puntas de los pies tirantes. **Efecto sobre:** Los gemelos

I 21. Stiramento delle gambe

Posizione di partenza: inserire il curl per le gambe e assicurarlo. Sedile sulla panca. I popliti si trovano sulle imbottiture delle gambe. Le articolazioni dei piedi si trovano dietro le imbottiture inferiori dei piedi del curler.

Esecuzione del movimento: stirare le gambe nell'articolazione delle ginocchia e piegare. Le punte dei piedi sono tese.

Effetto: muscolatura dell'estensore delle gambe

PL 21. Prostowanie nóg

Pozycja wyjściowa: nakładamy i zabezpieczamy dźwignię do ćwiczenia mięśni nóg. Siadamy na ławce. Doty podkolanowe znajdują się na wyścielanych podpórkach. Stawy skokowe umieszczamy za dolnymi uchwytami dźwigni.

Wykonywanie ruchów: prostujemy i zginamy nogi w kolanach. Czubki stóp są przy tym ściągnięte.

P 21. Extensão de pernas

Posição inicial: encaixe e fixe o aparelho de flexão de pernas. Sente-se no banco. Os gêmeos posteriores devem ficar assentes no apoio para as pernas. As articulações dos pés devem encontrar-se debaixo dos rolos inferiores para os pés

Execução do movimento: estique as pernas pelo joelho e dobre-as. Mantenha as pontas dos pés esticadas.

Músculos trabalhados: músculos flexores das pernas

DK 21. Benstræk

Udgangstilling: Sæt ben-curleren på og fikser den. Sæt dig på bænken. Knæhaserne skal ligge på benstøtterne. Anklerne placeres bag curlerens nederste fodstøtter.

Øvelse: Stræk og bøj benene. Pres samtidigt tåspidserne ind mod dig selv.

Muskler, der trænes: Benenes strækkemuskler

CZ 21. Přednožky

Výchozí poloha: Nasadíte nožní sklopnou část a zajistíte ji. Posadíte se na lavici. Podkolení jamky se nacházejí na opěrkách nohou. Nártý se nacházejí pod spodními opěrkami chodidel.

Provedení pohybu: Nohy natahujte a ohýbejte v kolenou. Špičky chodidel jsou přitom nataženy.

Namáhané svalstvo: Extenzory stehen

RUS 21. Выпрямление ног

Исходное положение: Вставьте и зафиксируйте фиксатор положения ног. Сядьте на скамью. Положите подколенные ямки на упорах для ног. Суставы стоп поставьте за нижними упорами для ног станка.

Выполнение: Разогните ноги в коленях и снова согните. Носки при этом выпрямлены.

Задействованные мышцы: Мышцы разгибания ног

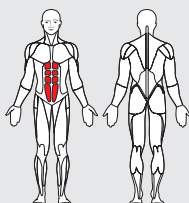


D 22. Crunches

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt, die Füße befinden sich auf den Beinpolstern. Hände berühren den Nacken.

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

Beanspruchte Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur



GB 22. Crunches

Starting position: Reclining on the bench. The hips and knees are bent. The feet are on the leg rests. The hands are in contact with the neck.

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

Benefits: Abdominals

F 22. Redresser le tronc en partie

Position initiale: allongé de dos sur le banc. Les articulations des hanches et des genoux pliées, les pieds reposent sur les manchons capitonnés pour les jambes, les mains dans la nuque.

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

Musculation: les abdominaux

NL 22. Gedeeltelijke sit-up

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Heupen- en knieën zijn hierbij gebogen, uw voeten rusten op de beenrollen. Leg uw handen in uw nek.

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

Getrainde spieren: buikspieren

E 22. Sit-up parcial

Posición inicial: Sentado recto sobre el banco. Tomar el carro corto por arriba. El carro corto se sostiene con el brazo fuertemente flexionado detrás de la cabeza.

Movimiento: Estirar el brazo hacia arriba por sobre la cabeza y volver a bajarlo a la posición inicial. Después de terminadas las repeticiones, cambiar el lado. **Efecto sobre:** Abdominales

I 22. Parte - Sit-up

Posizione di partenza: schiena sulla panca. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia sono piegate, i piedi si trovano sull'imbottitura delle gambe. Le mani toccano la nuca.



Esecuzione del movimento: il busto si arrotola, si solleva leggermente e poi si abbassa di nuovo. Non sollevare la colonna delle vertebre lombari e il bacino.

Effetto: muscolatura del ventre

PL 22. Ćwiczenie mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławce. Stawy biodrowe i kolanowe są zgięte, a stopy oparte na wyściełanych podpórkach. Dłonie dotykają karku.

Wykonywanie ruchów: górną część ciała zginamy, lekko unosimy do góry, a następnie opuszczamy. Odcinka lędźwiowego kręgosłupa ani miednicy nie podnosimy.

Obciążone mięśnie: mięśnie brzucha

P 22. Abdominais tradicionais

Posição inicial: deite-se de costas no banco. Dobre os joelhos e os quadris e coloque os pés no apoio para as pernas. Coloque as mãos na nuca.

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

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK 22. Crunches

Udgangsstilling: Liggende på ryggen på bænken. Hofte og knæ bøjes og fædderne placeres på benstøtterne. Hænderne placeres i nakken.

Øvelse: Rol op i overkroppen, løft overkroppen en smule og sænk den igen. Du må ikke løfte lænden og bækkenet.

Muskler, der trænes: Mavemuskler

CZ 22. Sed-leh

Výchozí poloha: Poloha na zádech na lavici. Kyčelní a kolenní klouby jsou pokrčené, nohy se nacházejí na opěrkách nohou. Ruce se dotýkají týla.

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

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo

RUS 22. Сгибание

Исходное положение: Лягте спиной на скамью. Согните тазобедренные и коленные суставы, ступни поставьте на упоры для ног. Положите руки за голову.

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

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

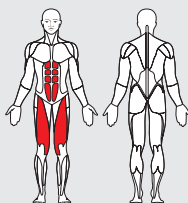


D 23. Crunches am Curlpult

Ausgangsposition: *Curlpult aufstecken und arretieren. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel liegen über dem Curlpult. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt und Hände berühren den Nacken.

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

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Bein Streckmuskulatur



GB 23. Abdominal crunches with preacher curl

Starting position: Fit and lock the preacher curl. Lie on the bench with the calves over the curl. The hips and knees are bent. The hands are in contact with the neck.

Exercise: „Roll up“ and raise the trunk. Do not lift the bottom from the bench. **Benefits:** Abdominals, hip muscles, leg extensors

F 23. Redresser le tronc au pupitre

Position initiale : mettre le pupitre à biceps en place et l'arrêter. Couché le dos sur le banc, les tibias sur le pupitres à biceps. Les articulations des hanches et des genoux sont pliées et les mains dans la nuque.

Mouvement : fléchir le buste et le soulever légèrement. Ne pas lever la colonne vertébrale lombaire ni le bassin.

Musculation : les abdominaux, flexion des hanches, muscles d'extension des jambes

NL 23. Sit-up met de curlpult

Uitgangpositie: monteer de bicepstrainer. Ga op uw rug op de bank liggen. Uw kuiten liggen nu op de bicepstrainer. Houd uw handen in uw nek. Uw heupen en knieën dienen hierbij gebogen te zijn.

Oefening: richt u een beetje op en buig uw bovenlichaam licht. Breng uw lendewervelkolom en bekken niet onhoog.

Getrainde spieren: buik-, heupbuig- en beenstrekspijeren

E 23. Sit-up parcial en el pupitre curl

Posición inicial: Montar y fijar el pupitre de curling. Las pantorrillas se colocan por encima del pupitre de curling. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas y las manos se encuentran en la nuca.

Movimiento: El torax se encurva se levanta ligeramente. No levantar la columnari tumbar ni la cadera.

I 23. Sit-up al banco del curl

Posizione di partenza: arrestare e inserire il pulpito Curl. Posizione del dorso sul banco. Le gambe si trovano sopra il pulpito Curl. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia sono piegate e le mani toccano la nuca.



Esecuzione del movimento: il busto viene ruotato e sollevato leggermente. Non sollevare la colonna vertebrale lombare e il bacino.

Effetto: muscolatura del ventre, muscolatura femorale, muscolatura dell'estensione delle gambe

PL 23. Ćwiczenie mięśni brzucha na pulpicie

Pozycja wyjściowa: nakładamy i mocujemy pulpit. Kładziemy się na plecach na ławce. łydki kładziemy na pulpicie. Stawy biodrowe i kolanowe są zgięte, a dłonie dotykają karku.

Wykonywanie ruchów: górną część ciała zginamy, lekko unosimy do góry, a następnie opuszczamy. Odcinka lędźwiowego kręgosłupa ani miednicy nie podnosimy.

Obciążone mięśnie: mięśnie brzucha, zginacze bioder, prostowniki nóg

P 23. Abdominais com banco Scott

Posição inicial: encaixe e fixe o banco Scott. Deite-se de costas no banco. Apoie as pernas no banco Scott. Dobre os quadris e os joelhos e ponha as mãos na nuca.

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

Músculos trabalhados: músculos abdominais, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

DK 23. Crunches på curlpult

Udgangstilling: Sæt curlpulten på og fikser den. Læg dig på ryggen på bænken. Underbenene placeres over curlpulten. Hofte og knæ bøjes og hænderne placeres i nakken.

Øvelse: Rul op i overkroppen, løft overkroppen en smule og sænk den igen. Du må ikke løfte lænden og bækkenet.

Muskler, der trænes: Mavemuskler, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

CZ 23. Sed-leh s izolátorem

Výchozí poloha: Nasadte a zaaretujte izolátor Poloha na zádech na lavici. Holeně leží na izolátoru. Kyčelní a kolenní klouby jsou ohnuté a ruce se dotýkají týla.

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

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, flexory bérce, extenzory stehen

RUS 23. Сгибания на станке

Исходное положение: Вставьте и зафиксируйте станок. Лягте спиной на скамью. Положите голени на станок. Согните тазобедренные и коленные суставы, руки положите за голову.

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

Задействованные мышцы: Брюшные мышцы, мышцы сгибания тазобедренных суставов, мышцы разгибания ног

* Curlpult als Zubehör erhältlich!

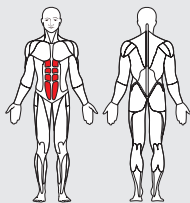


D 24. Oberkörper einrollen

Ausgangsposition: Gerader Sitz. Die Zugstange wird schulterbreit von unten gegriffen und in den Nacken gezogen.

Bewegungsausführung: Den Oberkörper Richtung Becken einrollen und danach wieder aufrichten.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



GB 24. Trunk curls

Starting position: Sit up straight on the bench. Hands at shoulder width apart grasp the pull bar from beneath and pull it down to the back of the neck.

Exercise: Curl the trunk toward the thighs and straighten again.

Benefits: Abdominals

F 24. Mobilisation du buste sur le bassin

Position initiale : Assis bien droit. Saisir la barre par le dessous et la tirer jusque'à la nuque.

Mouvement : rouler le buste en direction du bassin, puis le redresser.

Musculation : les abdominaux

NL 24. Buik oefening

Uitgangspositie: ga rechtop op de bank zitten. Pak de trekstang bovenhands vast, houdt uw armen tegen het lichaam en beweeg de stang naar uw nek.

Oefening: buig uw bovenlichaam naar uw bekken en richt u daarna weer op.

Getrainde spieren: buikspieren

E 24. Enrollar el cuerpo

Posición inicial: Sentado recto. La barra de tracción es tomada desde abajo y llevada a la nuca.

Movimiento: Enrollar el cuerpo en dirección a la pelvis volver a erigirlo.

Efecto sobre: La musculatura estomacal

I 24. Ruotare il busto

Posizione di partenza: sedile dritto. La sbarra di trazione viene dalla larghezza delle spalle presa dal basso e tirata della nuca.

Esecuzione del movimento: ruotare il busto in direzione del bacino e dopo erigerlo di nuovo.

Effetto: muscolatura del ventre



PL 24. Zginanie górnej części ciała

pozycja wyjściowa: siadamy wyprostowani. Drążek wyciągowy chwytamy od spodu z dłońmi rozstawionymi na szerokość barków i przyciągamy go do karku.

Wykonywanie ruchów: górną część ciała zginamy w kierunku miednicy, a następnie prostujemy.

Obciążone mięśnie: mięśnie brzucha

P 24. Encurvar o tronco

Posição inicial: sente-se com as costas direitas. Puxe a barra de tracção atrás do pescoço, segurando-a por baixo com as mãos à largura dos ombros.

Execução do movimento: encurve o tronco superior na direcção da bacia e volte a endireitá-lo.

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK 24. Fremadbøjning af overkroppen

Udgangsstilling: Siddende ret op. Tag fat i stangen nedefra i skulderbredde og træk den om i nakken.

Øvelse: Rul overkroppen ned mod bækkenet og ret dig op igen.

Muskler, der trænes: Mavemuskler

CZ 24. Předkloně horní část těla

Výchozí poloha: Vzpřímený sed. Uchopte táhlo zdola na šířku ramen a stáhněte jej do zатыlku.

Provedení pohybu: Horní část těla předkloněte směrem k pánvi a poté jej opět narovnejte.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo

RUS 24. Наклонитесь вперед

Исходное положение: Сядьте прямо. Держите ручку на ширине плеч, захватывая ее снизу, и тяните ручку к затылку.

Выполнение: Наклоните верхнюю часть туловища к тазу, а затем выпрямитесь.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
GB	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
F	Tableau d'entraînement	S Nombre de séances	W Répétitions	G Poids (kg)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Series	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
PL	Tabela treningowa	S Liczba serii	W Powtórzenia	G Waga (kg)
P	Tabela de treino	S Número de séries	W Repetições	G Peso (kg)
DK	Træningstabel	S Antal sæt	W Gentagelser	G Vægt (kg)
CZ	Tréninková tabulka	S Počet sad	W Opakování	G Zátěž (kg)
RUS	Таблица тренировок	S Количество подходов	W Повторы	G Вес (кг)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N. Nr ćwiczenia N.º de exercício Øvelse nr. Cvičení čís. № упражнения														Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum 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)
F	Tableau d'entraînement	S Nombre de séances	W Répétitions	G Poids (kg)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Series	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
PL	Tabela treningowa	S Liczba serii	W Powtórzenia	G Waga (kg)
P	Tabela de treino	S Número de séries	W Repetições	G Peso (kg)
DK	Træningstabel	S Antal sæt	W Gentagelser	G Vægt (kg)
CZ	Tréninková tabulka	S Počet sad	W Opakování	G Zátěž (kg)
RUS	Таблица тренировок	S Количество подходов	W Повторы	G Вес (кг)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N. Nr ćwiczenia N.º de exercício Øvelse nr. Cvičení čís. № упражнения																			Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum Дата
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		



07/13/SCHM /ST+