



KETTLER

Instructions for using the power center KINETIC F5

Art. No.: 7716-500



Printed on 100% recycled paper!

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

Made in Germany



Силовой тренажер KINETIC F5 является универсальным и многофункциональным домашним спортивным устройством для оптимальных силовых тренировок.

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 KINETIC F5 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 одноразового 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 KINETIC F5 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 со стороны изготовителя исключена.

Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.

Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет завершен надлежащим образом. При регулярной эксплуатации тренажера, проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1–2 месяца, особенно болты и винты. Для поддержания гарантированных стандартов безопасности изношенные или поврежденные детали должны быть тотчас же заменены.

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

Указание к применению

По завершении упражнений с блоком для ног отсоедините тяговой трос, чтобы снять с него нагрузку во время выполнения других упражнений и тем самым продлить срок службы вашего силового тренажера KINETIC F5.

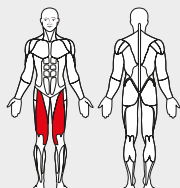


D 1. Bein Strecken

Ausgangsposition: Rücken gerade an das Polster anlehnen. Untere Curl-Rolle oberhalb des Sprunggelenks, Fußspitze anziehen. Kniegelenksachse auf Höhe der Geräteachse.

Bewegungsausführung: Bein strecken, anschließend kontrolliert absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker



GB 1. Leg Extension

Starting position: upright posture with back against back rest. The lower curl roller is just above the ankle joint. Raise tip of foot. Axis of knee joint at level of apparatus axis.

Movement: Stretch leg then lower it slowly again.

Muscles used: Leg-stretching muscles

S 1. Bensträckning

Utgångsposition: Sitt med rak rygg mot ryggstödet. Det nedre curlstödet är placerat ovanför fotleden. Fotspetsen är åtdragen. Knäet är i höjd med maskinen.

Rörelseutförande: Sträck benen och sänk dem långsamt igen.

Belastade muskler: Bensträckarmuskulerna

FIN 1. Säären ojennus

Alkuasento: Nojaa selkä suorana pehmusteeseen. Alempi curl rulla on nilkkanivelen yläpuolella, jalkaterät koholla. Polvinivelen akseli on laite-akselin korkeudella.

Liikkeen suoritus: Ojenna sääri, laske se tämän jälkeen alas kontrolloituuna.

Käytetyt lihakset: Säären ojentaja



EST 1. Jalasirutused

Lähteasend: toetuge sirgelt polstrile. Alumine polster peab olema hüppeliigese kohal, põiad üleval. Põlveliigese telg on seadme telje kõrgusel.

Harjutus: sirutage jalad ette, seejärel langetage aeglaselt.

Treenitavad lihased: jala sirutajalihased

LV 1. Kāju iztaisnošana

Sākuma pozīcija: ar taisnu muguru atspiedieties pret polsterējumu. Apakšējo atbalsta rullīti novietojiet virs potītiem, paceliet pirkstgalus. Ceļu locītavu asij jāatrodas vienā līmenī ar trenāžiera asi.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnojiet kājas, pēc tam kontrolēti nolaidiet tās lejā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: kāju iztaisnotājmuskuļi.

LT 1. Kojų tiesimas

Pradinė padėtis: atremkite tiesią nugarą į paminkštintą nugaros atramą. Apatiniai velenėliai truputį turi virš kulšnies sąnario, pirštų galai pritraukti. Užtikrinkite, kad kelių sąnariai yra prietaiso ašies aukštyje.

Judesių atlikimas: ištieskite kojas, paskui palengva nuleiskite.

Dirbantys raumenys: kojos tiesiamasis raumuo

RUS 1. Выпрямление ног

Исходное положение: Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Нижний валик блока для ног над голеностопным суставом. Носки ног на себя. Ось коленных суставов на уровне оси тренажера.

Выполнение: Выпрямите ноги, затем медленно опустите.

Задействованные мышцы: Мышцы-разгибатели



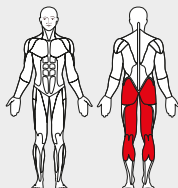


D 2. Beinbeugen

Ausgangsposition: Stand mit Gesicht zum Gerät. Untere Curl-Rolle auf Höhe der Achillessehne. Obere Curl-Rolle über der Kniekehle. Fußspitzen angehoben.

Bewegungsausführung: Ferse zum Gesäß ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinbeuger, Gesäßmuskulatur



GB 2. Leg Curl

Starting position: Stand facing the apparatus. The lower curl roller is at the level of the Achilles tendon. The upper curl roller is just above the knee cap. The tips of the feet are raised.

Movement: Pull the ankle up towards the seat.

Muscles used: Leg-bending muscles, seat muscles

S 2. Benböjning

Utgångsposition: Stå med ansiktet mot maskinen. Det nedre curlstödet befinner sig i höjd med akillesenen. Det övre curlstödet befinner sig precis ovanför knäskålen. Fotspetsarna är ådragna.

Rörelseutförande: Dra upp hälen mot stussen.

Belastade muskler: Benböjaren, stjärtmuskulaturen

FIN 2. Säären taivutus

Alkuasento: Seiso kasvot laitteeseen päin. Allempi curl rulla on akillesjänteen korkeudella. Ylempi curl rulla on polvilumpion yläpuolella. Jalkaterät ovat koholla.

Liikkeen suoritus: Vedä kantapäätä pakaroihin päin.

Käytetyt lihakset: Säären ojentaja, istuinlihakset



EST 2. Jalapainutused

Lähteasend: seiske näoga seadme poole. Alumine polster on Achilleuse kõõluse kõrgusel. Ülemine polster on põlvekeda kohal. Pöiad pn üleval.

Harjutus: tõstke kanda istmiku suunas

Treenitavad lihased: jala painutajalihas, istmikulihased

LV 2. Kāju saliekšana

Sākuma pozīcija: nostājieties ar seju pret trenāžieri. Apakšējam atbalsta rullītim jāatrodas vienā līmenī ar Ahilleja cīpslu. Augšējam atbalsta rullītim jāatrodas virs ceļgala. Pēdu pirkstgaliem jābūt paceltiem.

Vingrinājuma izpilde: velciet papēdi pie sēžas.

Nodarbinātās muskuļu grupas: kāju saliecējmuskuļi, sēžas muskulatūra

LT 2. Kojos sulenkimai

Pradinė padėtis: atsistokite veidu į prietaisą. Apatinis velenėlis turi būti kulnies sausgyslės aukštyje, o viršutinis – virš kelio girnelės. Pirštų galiukus pritraukite.

Judesių atlikimas: traukite kulnis prie sėdmenų

Dirbantys raumenys: kojos lenkiamasis raumuo, sėdynės raumenys

RUS 2. Сгибание ног

Исходное положение: Встаньте лицом к тренажеру. Нижний валик блока для ног на уровне ахиллова сухожилия. Верхний валик блока для ног над надколенником. Носки ног на себя.

Выполнение: Согните ногу в колене.

Задействованные мышцы: Мышцы-сгибатели, ягодичные мышцы



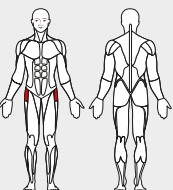
D 3. Beinheben am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Stand mit dem Rücken zum Gerät. Fußschleife oberhalb des Sprunggelenkes anbringen.

Bewegungsausführung: Knie anziehen, anschließend kontrolliert ablassen. Oberkörper bleibt aufrecht.

Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger

Variation: liegend



GB 3. Leg lift with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand with your back to the machine. Position the foot loop just above the ankle.

Movement: Pull the knee up and then lower it again slowly. Keep the torso upright.

Muscles used: Hip-bending muscles.

Variation: Reclining position

S 3. Benlyftning med dubbelt kabeldrag

Utgångsposition: Positionera det dubbla lindraget nere. Stå med ryggen mot maskinen Fäst fotslingan ovanför fotleden.

Rörelseutförande: Dra upp knäet och sänk sedan ner det långsamt igen. Överkroppen ska vara upprätt.

Belastade muskler: Höftböjaren

Variation: liggande

FIN 3. Polven nosto kaksoisvetovaijerilla

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Seiso selkä laitteeseen päin. Aseta jalkalenkki nilkkanivelen yläpuolelle.

Liikkeen suoritus: Vedä polvi koukkuun. Laske jalka tämän jälkeen hallitusti alas. Pidä ylävartalo suorassa.

Käytetyt lihakset: lonkan koukistaja

Muunnelma: makuulla



EST 3. Jalatõsted topelttrossiga

Lähteasend: seadke topelttross alla. Seiske seljaga seadme poole. Asetage jala-aas hüppeliigese kohale.

Harjutus: tõstke põlve ja laske aeglaselt alla. Ülakeha jääb sirgeks.

Treenitavad lihased: puusa painutajalihased

Variant: pikaliasendis

LV 3. Kāju celšana, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Nostājieties ar muguru pret trenāžieri. Novietojiet stiprinājuma cilpu virs potītes locītavas.

Vingrinājuma izpilde: pievelciet ceļgalu, pēc tam to kontrolēti nolaidiet. Ķermeņa augšdaļu turiet taisni.

Nodarbinātās muskuļu grupas: gūžas saliecējmuskuļi.

Variants: guļus pozīcijā

LT 3. Kojų kėlimas, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Padėtis – nugara į prietaisą. Kojų gumas uždėkite virš kulšnies sąnario.

Judesio atlikimas: Pritraukite kelius, po to kontroliuodami paleiskite. Viršutinę kūno dalį laikykite tiesiai

Dirbantys raumenys: klubo lenkiamasis raumuo

Pratimo atlikimo būdai: gulint

RUS 3. Тяга двойного троса с поднятием ноги

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Встаньте спиной к тренажеру. Петля для голени над голеностопным суставом.

Выполнение: Поднимите согнутую в колене ногу, затем медленно опустите. Держите спину ровной.

Задействованные мышцы: Задняя группа мышц бедра

Вариация: Лежа

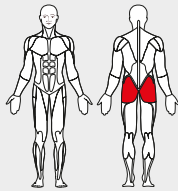


D 4. Hüftstrecken am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Stand mit Gesicht zum Gerät. Oberkörper leicht vorgebeugt. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks.

Bewegungsausführung: Bein gestreckt von vorne nach hinten führen. Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)!

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur



GB 4. Hip Extension with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the apparatus with the torso leaning slightly forward. The foot loop is above the ankle joint.

Movement: Move the stretched leg backwards. Avoid forming a hollow back (keep the belly muscles tense).

Muscles used: Seat muscles

S 4. Höftsträckning med dubbelt kabeldrag

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Stå med ansiktet vänt mot maskinen. Luta överkroppen lätt framåt. Fäst fotslingorna ovanför fotleden.

Rörelseutförande: Rör det sträckta benet framifrån och bakåt. Undvik svank i ryggen (spänn magmuskulerna)!

Belastade muskler: Stjärtmuskulerna

FIN 4. Lantion venytys kaksoisvetovaijerilla

Alkuasento: Sääda kaksoisvetovaijeri alas. Seiso kasvot laitteeseen päin. Taivuta ylävartaloa hieman eteenpäin. Jalkalenkki on nilkkanivelen yläpuolella.

Liikkeen suoritus: Vie jalka ojennettuna edestä taakse. Vältä notkoselkää (jännitä vatsalihakset)!

Käytetyt lihakset: pakaralihakset



EST 4. Puusavenitused topelttrossiga

Lähteasend: seadke topelttross alla. Seiske näoga seadme poole. Ülakeha on kergelt ette kallutatud. Jala-aasad on hüppeliigese kohal.

Harjutus: viige sirutatud jalg eest taha. Vältige selja nõgusaks muutumist (pingutage kõhulihased)!

Treenitavad lihased: istmikulihased

LV 4. Gūžu stiepšana, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Nostājieties ar seju pret trenāžieri. Ķermeņa augšdaļu nedaudz palieciet uz priekšu. Piestipriniet stiprinājuma cilpu virs potītes locītavas.

Vingrinājuma izpilde: virziet iztaisnotu kāju uz aizmuguri. Nepieļaujiet muguras izliekšanos (sasprindziniet vēdera preses muskulatūru)!

Nodarbinātās muskuļu grupas: sēžas muskulatūra

LT 4. Šlaunų pratimas, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Padėtis – veidu į prietaisą. Viršutinė kūno dalis šiek tiek palenkta į priekį. Kojų gumas uždėkite virš kulksnies sąnario.

Judesio atlikimas: Ištiesą koją judinkite iš priekio atgal. Venkite stuburo išlenkimo (įtemkite pilvo raumenis)!

Dirbantys raumenys: sėdmenų raumenys

RUS 4. Тяга двойного троса с отведением ноги назад

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Встаньте лицом к тренажеру. Туловище слегка наклонено вперед. Петля для голени над голеностопным суставом.

Выполнение: Выпрямив ногу, отведите ее назад. Избегайте прогиба туловища (держите мышцы пресса напряженными)!

Задействованные мышцы: Ягодичные мышцы



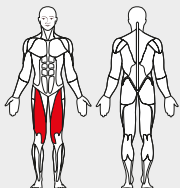
D 5. Hüftbeugen am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Stand mit dem Rücken zum Gerät. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks anlegen.

Bewegungsausführung: Das gestreckte Bein im Hüftgelenk abwinkeln. Anschließend das Gewicht kontrolliert absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Oberschenkelstrecker

Variation: liegend



GB 5. Hip Flexion with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand with your back to the machine. Position the foot loop just above the ankle.

Movement: Lift the stretched leg up from the hip. Then lower the weight slowly again.

Muscles used: Hip-bending muscles, thigh-stretching muscles

Variation: In lying position

S 5. Höftböjning med dubbelt kabeldrag

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Stå med ryggen mot maskinen. Fäst fotslingorna ovanför fotleden.

Rörelseutförande: Vinkla det sträckta benet i höftleden. Sänk sedan sakt ner vikten.

Belastade muskler: Höftböjaren, lårsträckaren

Variation: liggande

FIN 5. Lantion taivutus kaksoisvetovaijerilla

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Seiso selkä laitteeseen päin. Aseta jalkalenkki nilkkanivelen yläpuolelle.

Liikkeen suoritus: Nosta ojennettua jalkaa lonkkanivelestä. Laske tämän jälkeen paino alas hallitusti.

Käytetyt lihakset: lonkan koukistaja, reiden ojentaja

Muunnelma: makuulla



EST 5. Puusapainutused topelttrossiga

Lähteasend: seadke topelttross alla. Seiske seljaga seadme poole. Asetage jala-aasad hüppeliigese kohale.

Harjutus: painutage sirutatud jalga puusaliigesest. Seejärel laske raskus aeglaselt alla.

Treenitavad lihased: puusa painutajalihas, reie venitajalihas

Variant: pikaliasendis

LV 5. Gūžu saliekšana, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Nostājieties ar muguru pret trenāzieri. Uzlieciet stiprinājuma cilpu virs potītes locītavas.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnotu kāju salieciet gūžas locītavā. Pēc tam kontrolēti laidiet svaru lejā.

Nodarbinātās muskuļu grupas: gūžas saliecējmuskuļi, augšstilbu iztaisnotājmuskuļi

Variants: guļus pozīcijā

LT 5. Šlaunų lenkimas, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Padėtis – nugarą į prietaisą. Kojų gumas uždėkite virš kulšnies sąnario.

Judesio atlikimas: ištiesą koją lenkite per klubo sąnarį. Po to kontroliuodami nuleiskite svorį.

Dirbantys raumenys: šlaunų lenkiamieji, šoninis platusis raumuo

Pratimo atlikimo būdai: gulint

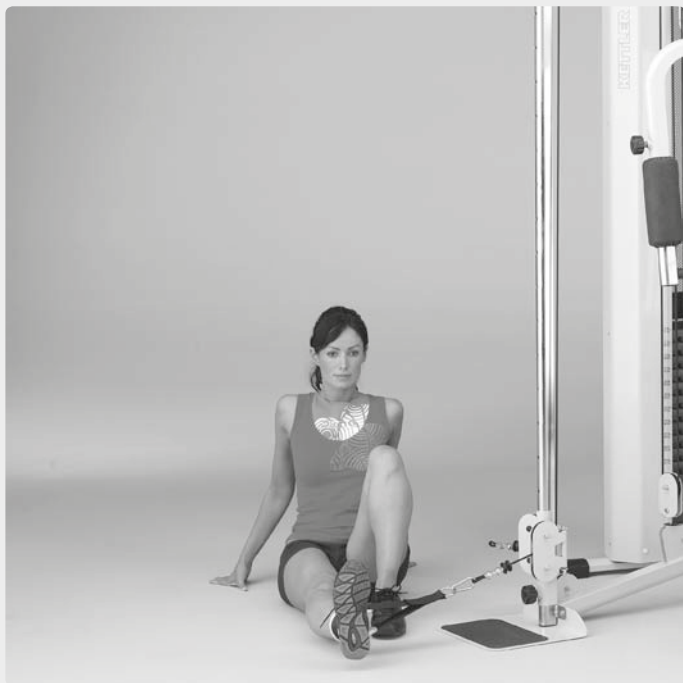
RUS 5. Тяга двойного троса с отведением ноги вперед

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Встаньте спиной к тренажеру. Петля для голени над голеностопным суставом.

Выполнение: Выпрямив ногу, поднимите перед собой. Затем медленно уменьшите нагрузку.

Задействованные мышцы: Передняя и задняя группа мышц бедра

Вариация: Лежа

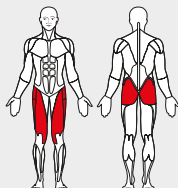


D 6. Abduktor Flexion sitzend am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät setzen. Fußschleufe am gerätfernen Bein anbringen. Gerätnahes Bein anwinkeln.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 6. Abductor flexion, seated, with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Sit on floor with apparatus at the side. Attach the loop to the leg furthest away from the apparatus. Raise the knee of the other leg off the floor.

Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.

Muscles used: Abductor, hip-bending and leg-stretching muscles

S 6. Abduktor Flexion sittande med dubbel kabeldrag

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Sätt dig vid sidan om maskinen. Fäst fotslingan på benet som är längst bort från maskinen. Vinkla benet som är närmast maskinen.

Rörelseutförande: Rör benet med fotslingan mot motståndet bort från maskinen.

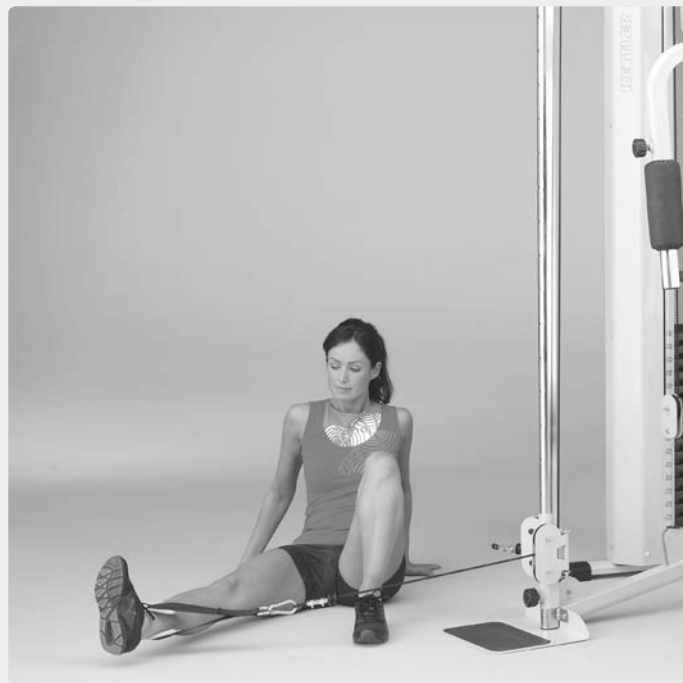
Belastade muskler: Abduktor, höftböjaren, bensträckaren

FIN 6. Loitontajalihaksen venytys kaksoisvetovaijerilla, istuen

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Istu kylki laitteeseen päin. Aseta jalkalenkki laitteesta kauempana olevaan jalkaan. Koukista laitteen puoleinen polvi.

Liikkeen suoritus: Liikuta jalkalenkissä olevaa jalkaa vastusta vastaan laitteesta pois päin.

Käytetyt lihakset: loitontajalihas, lonkan koukistaja, jalan ojentaja



EST 6. Abduktorlihase venitamine istudes topeltrrossiga

Lähteasend: seadke topeltrross alla. Istuge küljega seadme poole. Paigaldage jala-aas seadmest kaugemal olevale jalale. Kõverdage seadmele lähemal olev jalg.

Harjutus: viige jala-aasaga jalga vastu takistust seadmest eemale.

Treenitavad lihased: abduktorlihas, puusa painutajalihas, jala sirutajalihas

LV 6. Atvilcējmuskuļa vingrināšana sēdus pozīcijā, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Apsēdieties sāniski pret trenāžieri. Uzlieciet stiprinājuma cilpu uz kājas, kas atrodas tālāk no trenāžiera. Salieciet kāju, kas atrodas tuvāk trenāžierim.

Vingrinājuma izpilde: kāju, kurai uzlikta stiprinājuma cilpa, virziet prom no trenāžiera, izjūtot pretestību.

Nodarbinātās muskuļu grupas: atvilcējmuskulis, gūžas saliecējmuskuļi, kāju iztaisnotājmuskuļi

LT 6. Atitraukiamojo raumens pratimas sėdint, naudojant vigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Atsisėskite prietaisui iš šono. Kilpą uždėkite ant kojos, esančios toliau nuo prietaiso. Sulenkite arčiau prietaiso esančią koją.

Judesio atlikimas: Koją su kilpa judinkite nuo prietaiso prieš pasipriešinimą.

Dirbantys raumenys: atitraukiamasis raumuo, šlaunies lenkiamasis, kojų tiesiamieji raumenys

RUS 6. Тяга двойного троса с отведением ноги в положении сидя

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Сядьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге. Согните ближнюю к тренажеру ногу.

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.

Задействованные мышцы: Отводящая мышца, задняя группа мышц бедра, мышцы разгибатели

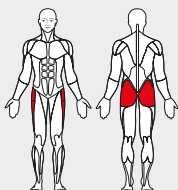


D 7. Abduktor Flexion stehend am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät stehen. Fußschleife am gerätfernen Bein anbringen.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleife gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Gesäßmuskulatur



GB 7. Abductor flexion, standing, with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the leg furthest away from the apparatus.

Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.

Muscles used: Abductor, seat muscles

S 7. Abduktor Flexion stående med dubbelt kabeldrag

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Ställ dig vid sidan om maskinen. Fäst fotslingan på benet som är längst bort från maskinen.

Rörelseutförande: Rör benet med fotslingan mot motståndet bort från maskinen.

Belastade muskler: Abduktor, stjärtmusklerna

FIN 7. Loitontajalihaksen venytys kaksoisvetovaijerilla, seisten

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Seiso kylki laitteeseen päin. Aseta jalkalenkki laitteesta kauempana olevaan jalkaan.

Liikkeen suoritus: Liikuta jalkaa, jossa on jalkalenkki, vastusta vastaan laitteesta pois päin.

Käytetyt lihakset: loitontajalihas, pakaralihakset



EST 7. Abduktorlihase venitamine seistes topelttrossiga

Lähteasend: seadke topelttross alla. Seiske küljega seadme poole. Paigaldage jala-aas seadmest kaugemal olevale jalale.

Harjutus: viige jala-aasaga jalga vastu takistust seadmest eemale.

Treenitavad lihased: abduktorlihas, istmikulihased

LV 7. Atvilcējmuskuļa vingrināšana stāvus pozīcijā, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Nostājieties ar sānu pret trenāžieri. Uzlieciet stiprinājuma cilpu uz kājas, kas atrodas tālāk no trenāžiera.

Vingrinājuma izpilde: kāju, kurai uzlikta stiprinājuma cilpa, virziet prom no trenāžiera, izjūtot pretestību.

Nodarbinātās muskuļu grupas: atvilcējmuskulis, sēžas muskulatūra

LT 7. Atitraukiamojo raumens pratimas stovint, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Atsistokite prietaisui iš šono. Kilpą uždėkite ant kojos, esančios toliau nuo prietaiso

Judesio atlikimas: Koją su kilpa judinkite nuo prietaiso prieš pasipriešinimą.

Dirbantys raumenys: atitraukiamieji, sėdmenų raumenys

RUS 7. Тяга двойного троса с отведением ноги в положении стоя

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.

Задействованные мышцы: Отводящая мышца, ягодичные мышцы



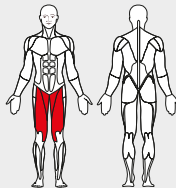


D 8. Adduktor Flexion sitzend am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät im Grätschszitz setzen. Fußschleufe am gerätenahen Bein anbringen.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 8. Adductor flexion, seated, with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Sit on floor with apparatus at the side with the legs apart. Attach the loop to the leg nearest to the apparatus.

Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.

Muscles used: Adductor, hip-bending and leg-stretching muscles

S 8. Adduktor Flexion sittande med dubbelt kabeldrag

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Sätt dig vid sidan om maskinen. Fäst fotslingan på benet som är närmast maskinen.

Rörelseutförande: Rör benet med fotslingan mot motståndet bort från maskinen.

Belastade muskler: Adduktor, höftböjaren, bensträckaren

FIN 8. Lähentäjälihaksen venytys kaksoisvetovaijerilla, istuen

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Istu haara-asennossa kylki laitteeseen päin. Aseta jalkalenkki laitetta lähempänä olevaan jalkaan.

Liikkeen suoritus: Liikuta jalkaa, jossa on jalkalenkki, vastusta vastaan laitteesta pois päin.

Käytetyt lihakset: lähentäjälihakset, lonkan koukistaja, jalan ojentaja



EST 8. Lähendajalihase venitamine istudes topelttrossiga

Lähteasend: seadke topelttross alla. Küljega seadme poole toengistes, jalad kergelt laiali. Paigaldage jala-aas seadmele lähemal olevale jalale.

Harjutus: viige jala-aasaga jalga vastu takistust seadmest eemale.

Treenitavad lihased: lähendajalihas, puusa painutajalihas, jala sirutajalihas

LV 8. Pievilcējmuskuļa vingrināšana sēdus pozīcijā, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Apsēdieties sāniski pret trenāžieri ar platām kājām. Uzlieciet stiprinājuma cilpu uz kājas, kas atrodas tuvāk trenāžierim.

Vingrinājuma izpilde: kāju, kurai uzlikta stiprinājuma cilpa, virziet prom no trenāžiera, izjūtot pretestību.

Nodarbinātās muskuļu grupas: pievilcējmuskulis, gūžas saliecējmuskuļi, kāju iztaisnotājmuskuļi

LT 8. Pritraukiamojo raumens pratimas sėdint, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Atsisėskite prietaisui iš šono, praskėskite kojas. Kilpą uždėkite ant kojos, esančios arčiau prietaiso

Judesio atlikimas: Koją su kilpa judinkite nuo prietaiso prieš pasipriešinimą.

Dirbantys raumenys: pritraukiamasis raumuo, šlaunies lenkiamasis, kojų tiesiamieji raumenys

RUS 8. Тяга двойного троса с приведением ноги в положении сидя

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Сядьте к тренажеру боком, ноги врозь. Петля для голени на ближней от тренажера ноге.

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.

Задействованные мышцы: Приводящая мышца, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели

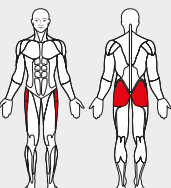


D 9. Adduktor Flexion stehend am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Seitlich zum Gerät stehen. Fußschleife am gerät-nahen Bein anbringen.

Bewegungsausführung: Das Bein mit Fußschleife gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor



GB 9. Adductor flexion, standing, with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the leg nearest to the apparatus.

Movement: Move the leg with the loop away from the apparatus against its resistance.

Muscles used: Adductor

S 9. Adduktor Flexion stående med dobbelt kabeldrag

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Ställ dig vid sidan om maskinen. Fäst fotslingan på benet som är närmast maskinen.

Rörelseutförande: Rör benet med fotslingan mot motståndet bort från maskinen.

Belastade muskler: Adduktor

FIN 9. Lähentäjälhaksen venytys kaksoisvetovaijerilla, seisten

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Seiso kylki laitteeseen päin. Aseta jalkalenkki laitetta lähempänä olevaan jalkaan.

Liikkeen suoritus: Liikuta jalkaa, jossa on jalkalenkki, vastusta vastaan laitteesta pois päin.

Käytetyt lihakset: lähentäjälhas



EST 9. Lähendajalihase venitamine seistes topelttrossiga

Lähteasend: seadke topelttross alla. Seiske küljega seadme poole. Paigaldage jala-aas seadmele lähemal olevale jalale.

Harjutus: viige jala-aasaga jalga vastu takistust seadmest eemale.

Treenitavad lihased: lähendajalihhas

LV 9. Pievilcējmuskuļa vingrināšana stāvus pozīcijā, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Nostājieties ar sānu pret trenāžieri. Uzlieciet stiprinājuma cilpu uz kājas, kas atrodas tuvāk trenāžierim.

Vingrinājuma izpilde: kāju, kurai uzlikta stiprinājuma cilpa, virziet prom no trenāžiera, izjūtot pretestību.

Nodarbinātās muskuļu grupas: pievilcējmuskulis

LT 9. Pritraukiamojo raumens pratimas stovint, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Atsistokite prietaisui iš šono. Kilpą uždėkite ant kojos, esančios arčiau prietaiso

Judesio atlikimas: koją su kilpa judinkite nuo prietaiso prieš pasipriešinimą.

Dirbantys raumenys: pritraukiamasis raumuo

RUS 9. Тяга двойного троса с приведением ноги в положении стоя

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на ближней от тренажера ноге.

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.

Задействованные мышцы: Приводящая мышца



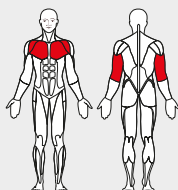


D 10. Bankdrücken

Ausgangsposition: Sitzhöhe einstellen, so dass sich die Stembügel auf Brusthöhe befinden. Den Rücken gerade an das Polster lehnen.

Bewegungsausführung: Den Stembügel nach vorne drücken, Ellenbogen NICHT durchdrücken, anschließend auf Brusthöhe absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur



GB 10. Bench Press

Starting position: Adjust the height of the seat so that the push bar is at chest height. Keeping the back straight, lean the back against the back rest.

Movement: Push the bar forward. Do not fully straighten the elbows. Then allow the bar to descend to chest level.

Muscles used: Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

S 10. Bänkpess

Utgångsposition: Ställ in sitsen så att pressbygeln hamnar i brösthöjd. Sitt med rak rygg mot ryggstödet.

Rörelseutförande: Tryck bygeln framåt (utan att sträcka ut armbågen helt!) och för den tillbaka mot bröstet igen.

Belastade muskler: Bröstmuskulaturen, triceps, främre axelmusklerna

FIN 10. Penkkipunnerrus

Alkuasento: Säädä istuinkorkeus niin, että prässi on rinnan korkeudella. Nojaa selkä suorana pehmusteeseen.

Liikkeen suoritus: Paina prässi eteen, ÄLÄ suorista kyynärpäitä, laske tämän jälkeen rinnan korkeudelle.

Käytetyt lihakset: rintalihakset, triceps, etummaisest olkalihakset



EST 10. Pingil surumine

Lähteasend: seadistage istekõrgus, nii et raam on rinnakõrgusel. Toetage selg sirgelt vastu polstrit.

Harjutus: lükake raami ette, ÄRGE viige küünarnukke sirgeks; seejärel laske rinnakõrgusele tagasi.

Treenitavad lihased: rinnalihased, trititseps, eesmised õlalihased

LV 10. Svaru spiešana

Sākuma pozīcija: noregulējiet sēdēšanas augstumu tā, lai roku stieņu rokturi atrastos krūšu augstumā. Ar taisnu muguru atspiedieties pret polsterējumu.

Vingrinājuma izpilde: spiediet roku stieņus uz priekšu, elkoņus NEIZTAIS-NOJIET pilnībā, pēc tam nolaidiet tos līdz krūšu līmenim.

Nodarbinātās muskuļu grupas: krūšu muskulatūra, triceps, plecu priekšējās daļas muskulatūra

LT 10. Spaudimai ant suoliuko

Pradinė padėtis: Nustatykite sėdėjimo aukštį, kad spaudimo lanko rankenos būtų krūtinės aukštyje. Nugara liečia atlošą.

Judesio atlikimas: Stumkite lanką į priekį, NEPERSPAUSKITE alkūnių, po to grąžinkite jį į krūtinės aukštį.

Dirbantys raumenys: krūtinės, tragalviai, priekiniai pečių juostos raumenys

RUS 10. Жим сидя

Исходное положение: Отрегулируйте высоту сиденья, чтобы опорные ручки находились на уровне груди. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья.

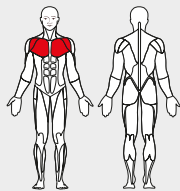
Выполнение: Отведите рукоятки от себя, НЕ разгибая руки в локтях полностью, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Мышцы груди, трехглавая мышца и мышцы плеч



D 11. Butterfly

Ausgangsposition: Trainingsbügel für Butterfly einstellen. Aufrechter Sitz, Rücken lehnt am Rückenpolster. Mit variabler Sitzhöhe trainierbar. Ellenbogen über Schultergelenk -> Beanspruchung des oberen Brustanteils. Ellenbogen unter Schultergelenk -> Beanspruchung des unteren Brustanteils



Bewegungsausführung: Die Armpolster werden von außen umfasst und mit der Innenseite der Unterarme zusammengeführt. Wirbelsäule soll während der Bewegungsausführung Kontakt zum Polster haben. Blickrichtung geradeaus.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

GB 11. Butterfly

Starting position: Set the exercising bars for the butterfly. Upright position with back against backrest. Also possible at various exercising heights. Elbows above shoulder joint -> exercises upper chest muscles. Elbows below shoulder joint -> exercises lower chest muscles.

Movement: Grasp the arm rests from the outside and press them together with the inside of the lower arms. The spine must remain in contact with the backrest during the entire movement. Face forward during the entire movement.

Muscles used: Chest muscles, front shoulder muscles

S 11. Butterfly

Utgångsposition: Ställ in träningsbygeln för butterfly. Sitt upprätt med ryggen mot ryggstödet. Sitsen kan varieras i höjdlä.

Med armbågen ovanför axelleden -> Påverkar de övre bröstmusklerna. Med armbågen under axelleden -> Påverkar de nedre bröstmusklerna.

Rörelseutförande: Fatta om armstöden från utsidan och pressa ihop dem med insidan av underarmarna. Ryggen skall ha kontakt med ryggstödet under övningen. Blicken är riktad rakt fram.

Belastade muskler: Bröstmuskulaturen, främre axelmusklerna

FIN 11. Butterfly-harjoitus

Alkuasento: Säädä rintaprässi butterfly harjoittelua varten. Istu suorana, nojaa selkärempusteeseen. Voidaan harjoitella muunneltavalla istuinkorkeudella.

Kyynärpäät olkanivelen yläpuolella -> harjoittaa rinnan yläosaa. Kyynärpäät olkanivelen alapuolella -> harjoittaa rinnan alaosaa.

Liikkeen suoritus: Käsivarsipehmusteisiin tartutaan ulkoapäin ja painetaan yhteen kyynärvarsien sisäpuolilla. Selkärangan on liikkeen aikana oltava kosketuksissa pehmusteen kanssa. Katse suoraan eteenpäin.

Käytetyt lihakset: rintalihakset, etummaisest olkalihakset



EST 11. „Liblikas“

Lähteasend: seadke treeningraam „liblika“ jaoks paika. Istuge sirgelt, selg vastu seljatuge. Treenida saab erinevatel istumiskõrgustel.

Küünarnukid õlaliigeste pealt -> ülariinna treenimine. Küünarnukid õlaliigeste alt -> alariinna treenimine.

Harjutus: Haarake käepolstrite välikülgedest ja suruge küünarvarte siseküljega kokku. Selgroog peaks selle liikumise ajal vastu polstrit olema. Hoidke pilk ette suunatud.

Treenitavad lihased: rinnalihased, eesmised õlalihased

LV 11. „Tauriņš“

Sākuma pozīcija: noregulējiet roku stieņus šim vingrinājumam. Apsēdieties ar taisnu muguru, atspiedieties pret polsterēto muguras atbalstu. Iespējams mainīt sēdēšanas augstumu.

Elkoņi atrodas virs plecu locītavām -> tiek noslogota krūšu augšējā daļa. Elkoņi atrodas zemāk par plecu locītavām -> tiek noslogota krūšu apakšējā daļa.

Vingrinājuma izpilde: no ārpuses aptveriet roku polsterētos atbalstus un ar apakšdelmu iekšpusi virziet tos kopā. Visu vingrinājuma izpildes laiku mugurkaulam jābūt pilnībā piespiestam pie atbalsta polsterējuma. Skatiens vērsts taisni uz priekšu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: krūšu muskulatūra, plecu priekšējās daļas muskulatūra

LT 11. Drugelis

Pradinė padėtis: Treniruocių lanką nustatykite „drugelio“ pratimui. Atsisėskite tiesiai, nugara liečia atlošą. Treniruotis galima skirtingame aukštyje.

Alkūnės virš pečių sąnariu -> apkraunama viršutinė krūtinės dalis. Alkūnės žemiau pečių sąnariu -> apkraunama apatinė krūtinės dalis.

Judesio atlikimas: Rankų atlošus spauskite vidinėmis dilbių pusėmis kol šie susijunks. Judesio atlikimo metu stuburas turi liesti atlošą. Žiūrėkite tiesiai priešais save.

Dirbantys raumenys: krūtinės, priekiniai pečių juostos

RUS 11. Бабочка

Исходное положение: Отрегулируйте рукоятки для упражнения «Бабочка». Сядьте прямо, обопритесь спиной о мягкую спинку. Тренировки можно проводить с различной высотой сидения.

Локти выше уровня плечевого сустава -> нагрузка на верхнюю часть груди. Локти ниже уровня плечевого сустава -> нагрузка на нижнюю часть груди.

Выполнение: Обхватите мягкие ручки для рук снаружи и сводите их с помощью внутренней стороны предплечий. Во время выполнения движения позвоночник должен быть прижат к спинке. Смотрите вперед.

Задействованные мышцы: Мышцы груди и передняя группа мышц плеча.

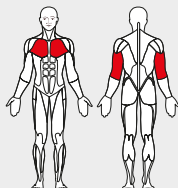


D 12. Überzüge mit Latissimus-Stange

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 12. 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

S 12. Pull-over med latissimus-stång

Utgångsposition: Sitt med rak rygg och fötterna med sträckta armar om latsstängan.

Rörelseutförande: Dra ner stängan mot bröstet med sträckta armar.

Belastade muskler: Triceps, bröstmuskulaturen, främre sågmuskeln resp. boxarmuskeln

FIN 12. Pull over selkälihas-(latissimus-)tangolla

Alkuasento: Istu suorana, tartu käsin ja suorin käsivarsin selkälihas (latissimus)-tankoon.

Liikkeen suoritus: Vedä tanko ojennetuin käsivarsin rinnan eteen.

Käytetyt lihakset: triceps, rintalihakset, sahalihäs



EST 12. Üleviimised lailihasekangiga

Lähteasend: istuge sirgelt, hoidke sirutatud kätega lailihasekangist kinni.

Harjutus: tõmmake kang sirutatud kätega rinna ette.

Treenitavad lihased: tritsepts, rinnalihased, eesmised saaglihased

LV 12. Vilkšana, izmantojot garo stieni

Sākuma pozīcija: sēdēt taisni, ar iztaisnotām rokām satveriet garo stieni.

Vingrinājuma izpilde: turot stieni taisnās rokās, velciet to līdz krūšim.

Nodarbinātās muskuļu grupas: tricepsi, krūšu muskulatūra, priekšējais zobainais muskulis

LT 12. Perkėlimas, naudojant plačiųjų raumenų grifą

Pradinė padėtis: atsisėskite tiesiai, ištiestomis rankomis suimkite nugaros plačiųjų raumenų grifą.

Judesio atlikimas: ištiestomis rankomis judinkite grifą priešais krūtinę.

Dirbantys raumenys: trigralviai, krūtinės, priekiniai dantytieji raumenys

RUS 12. «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

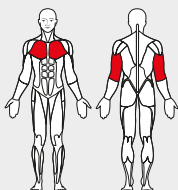


D 13. Überzüge am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Mit dem Rücken zum Kabelzug. Arm-Rumpfwinkel ca. 90°. Im Ellenbogengelenk abgewinkelt.

Bewegungsausführung: Strecken der Arme und gleichzeitiges schließen des Arm-Rumpfwinkels.

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahnmuskel



GB 13. Pull over with double rope pulley

Starting position: Stand with the back to the rope pulley. The angle of the arm to the body is approx. 90°, bending at the elbow.

Movement: Stretch the arms, closing the body-arm angle at the same time.

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

S 13. Pull-over med dubbelt kabeldrag

Utgångsläge: Ryggen ska vara vänd mot kabeldraget. Arm-överkroppsvinkeln ca 90°. Vinklad armbåde.

Rörelseutförande: Sträck armarna samtidigt som du minskar arm-överkroppsvinkeln.

Belastade muskler: Triceps, bröstmuskulerna, främre sågmuskeln resp. boxarmuskeln

FIN 13. Pull over kaksoisvetovaijerilla

Alkuasento: Istu selkä köysitaljaan päin. Olkavarret 90°:n kulmassa vartaloon. Kyytännivel on koukistettuna.

Liikkeen suoritus: Ojenna käsivarret ja pienennä samalla olkavarsien ja vartalon välistä kulmaa.

Käytetyt lihakset: triceps, rintalihakset, sahalihäs



EST 13. Üleviimised topelttrossiga

Lähteasend: Seljaga trossi poole. Käe ja kere vaheline nurk on umbes 90°. Küünarliiges on kõverdatud.

Harjutus: sirutage käsi ning sulgege samal ajal käe ja kere vaheline nurk.

Treenitavad lihased: trititseps, rinnalihased, eesmised saaglihased

LV 13. Vilkšana, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: nostājieties ar muguru pret trosēm. Rokas novietojiet apt. 90° leņķī attiecībā pret ķermeni. Salieciet rokas elkoņos.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnojiet rokas un vienlaicīgi sakļaujiet kopā roku-ķermeņa veidoto leņķi.

Nodarbinātās muskuļu grupas: tricepsi, krūšu muskulatūra, priekšējais zobainais muskulis

LT 13. Perkėlimas, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: nugara j traukų sistemą. Rankas sulenkite per alkūnes maždaug 90° kampū. Rankos sulenkto per alkūnes.

Judesio atlikimas: ištieskite rankas tuo pat metu sujungdami jas j trikampi.

Dirbantys raumenys: trigalviai, krūtinės, priekiniai dantytieji raumenys

RUS 13. «Пуловеры» с тягой двойного троса

Исходное положение: Станьте спиной к тросовой стойке. Согните руки в локтях под прямым углом.

Выполнение: Выпрямите руки, одновременно опуская их.

Задействованные мышцы: Трехглавая мышца, мышцы груди, лестничная мышца





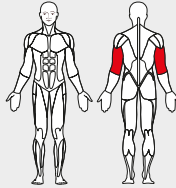
D 14. Trizepsdrücken

Ausgangsposition: Doppelkabelzug nach oben stellen. Gesicht zum Gerät. Ellenbogenwinkel 90°.

Bewegungsausführung: Arm strecken, anschließend wieder bis 90° absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Variation: mit Stange, mit Schlaufen



GB 14. Cable pushdown

Starting position: Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the top rope pulley. The elbow angle is 90°.

Movement: Stretch the arms and then move them back to the right-angle position.

Muscles used: Triceps

Variant: With bar or with loops

S 14. Tricepspress

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget uppe. Ansiktet vänt mot maskinen. Armbågsvinkel 90°.

Rörelseutförande: Sträck armen och sänk sedan ner den till 90° igen.

Belastade muskler: Triceps

Variant: med stång, med slingor

FIN 14. Triceps-veto

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri ylös. Kasvot laitteeseen päin. Kyy-närnivelen kulma 90°.

Liikkeen suoritus: Ojenna käsivarret, palauta ne tämän jälkeen 90°:n kulmaan.

Käytetyt lihakset: triceps

Muunnelma: tankoa käyttäen, lenkkejä käyttäen



EST 14. Triitsepsi tõuked

Lähteasend: seadke topelttross üles. nägu seadme poole. Küünarnukid 90° kõverdunud.

Harjutus: sirutage käed ja viige seejärel uuesti 90° nurga alla.

Treenitavad lihased: triitseps.

Variant: kangiga, aasaga

LV 14. Tricepsu spiešana

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi augšējā pozīcijā. Pagriezieties ar seju pret trenāžieri. Salieciet rokas elkoņos 90° leņķī.

Vingrinājuma izpilde: iztaisnojiet rokas uz leju, pēc tam atkal salieciet tās 90° leņķī.

Nodarbinātās muskuļu grupas: triceps

Variants: ar stieni, ar cilpām

LT 14. Trigalvių žastų raumenų spaudimas

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite viršuje. Veidu į prietaisą. Rankas per alkūnes sulenkite 90° kampū.

Judesio atlikimas: ištieskite rankas, po to vėl sulenkite 90° kampū.

Dirbantys raumenys: trigalviai žastų

Pratimo atlikimo būdai: naudojant grifą, kilpas

RUS 14. Упражнение на трицепс

Исходное положение: Установите двойной трос вверх. Лицом к тренажеру. Руки согнуты под прямым углом.

Выполнение: Выпрямите руки, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Трехглавая мышца

Вариация: С рукояткой, с петлями



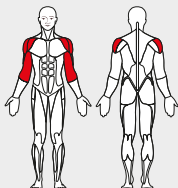
D 15. Frontziehen

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen von oben greifen.

Bewegungsausführung: Stange/Schlaufen am Körper entlang bis auf Kinnhöhe ziehen. Ellenbogen zeigen nach oben.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: eng, weit, mit Stange, mit Schlaufen



GB 15. Upright Row

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley.

Movement: Pull the bar or the loops along the body and up to chin height. The elbows point upwards.

Muscles used: Shoulder muscles, biceps

Variation: Close or wide movement, with bar or loops

S 15. Frontdragning

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Ansiktet är vänt mot maskinen. Ta tag i stängens/slingorna uppfifrån.

Rörelseutförande: Dra stängens/slingorna längs med kroppen upp mot hakan. Armbågarna visar uppåt.

Belastade muskler: Axelmuskulerna, biceps

Variation: nära, längre isär, med stång, med slingor

FIN 15. Pystysoutu

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Kasvot laitteeseen päin. Tartu tankoon/lenkkeihin myötöotteella eli kämmenet alaspäin.

Liikkeen suoritus: Vedä tanko/lenkit läheltä vartaloa leuan korkeudelle. Kynärpäät ovat ylhäällä.

Käytetyt lihakset: olkalihakset, biceps

Muunnelma: ahtaasti, leveästi, tankoa käyttäen, lenkkejä käyttäen



EST 15. Eestõmbed

Lähteasend: seadke topeltross alla. nägu seadme poole. Haarake kangist/aasadest ülevalt.

Harjutus: viige kang/aas piki keha lõuakõrgusele. Küünarnukid on üles suunatud.

Treenitavad lihased: õlalihased, biitseps

Variation: kitsas, lai, kangiga, aasaga

LV 15. Frontālā vilkšana

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Pagriezieties ar seju pret trenāžieri. Satveriet stieni/cilpas no augšas.

Vingrinājuma izpilde: velciet stieni/cilpas paralēli ķermenim līdz zoda līmenim. Elkoņi ir vērsti uz leju.

Nodarbinātās muskuļu grupas: plecu muskulatūra, bicepsi

Variants: šauri, plati, ar stieni, ar cilpām

LT 15. Priekinis traukimas

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Veidu į prietaisą. Griffą / kilpas suimkite iš viršaus.

Judesio atlikimas: grifą / kilpas traukite išilgai kūno iki smakro. Alkūnes kelkite į viršų.

Dirbantys raumenys: pečių juostos, dvigalviai žasto raumenys

Pratimo atlikimo būdai: suėmus siaurai, plačiai, naudojant grifą, kilpas

RUS 15. Тяга рукоятки перед собой

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Лицом к тренажеру. Возьмитесь за рукоятку/петли сверху.

Выполнение: Потяните рукоятку/петли вдоль туловища до уровня подбородка. Локти направлены вверх.

Задействованные мышцы: Мышцы плеч, двуглавая мышца

Вариация: Узкий/широкий хват, с рукояткой, с петлями



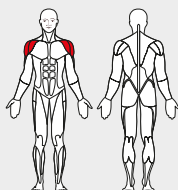
D 16. Frontheben

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen von oben greifen.

Bewegungsausführung: Stange mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Vordere und mittlere Schultermuskulatur

Variation: weiter Griff mit Latissimus-Stange



GB 16. Front Raise

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the machine. Grasp the bar or loops from above.

Movement: With the arms stretched, pull the bar to shoulder height.

Muscles used: Front and centre shoulder muscles.

Variation: Take a wide grip on the latissimus bar.

S 16. Frontlyftning

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Ansiktet är vänt mot maskinen. Ta tag i stängen/slingorna uppifrån.

Rörelseutförande: Dra stängen med sträckta armar till ett läge i höjd med axlarna.

Belastade muskler: Främre axelmuskeln och axelmuskeln i mitten

Variation: Långt isär med latissimus-stång

FIN 16. Etunosto

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Kasvot laitteeseen päin. Tartu tankoon/lenkkeihin myötäotteella eli kämmenet alaspäin.

Liikkeen suoritus: Vedä tanko ojennetuin käsivarsin olkapään korkeudelle.

Käytetyt lihakset: etummaisest ja keskimmaisest olkalihakset

Muunnelma: leveä ote selkälihas-(latissimus-)tangosta



EST 16. Eestõsted

Lähteasend: seadke topelttross alla. nägu seadme poole. Haarake kangist/aasadest ülevalt.

Harjutus: Tõmmake kang sirutatud kätega õlakõrgusele

Treenitavad lihased: eesmised ja keskmised õlalihased

Variation: haarake lailihasekangist laialt kinni

LV 16. Frontālā celšana

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Pagriezieties ar seju pret trenāžieri. Satveriet stieni/cilpas no augšas.

Vingrinājuma izpilde: ar taisnām rokām velciet stieni līdz plecu augstumam.

Nodarbinātās muskuļu grupas: plecu priekšējās un vidējās daļas muskulatūra

Variants: platāks satvēriens, izmantojot garo stieni

LT 16. Priekinis kėlimas

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Veidu į prietaisą. Griff / kilpas suimkite iš viršaus.

Judesio atlikimas: Griffą ištiesiomis rankomis kelkite į pečių aukštį.

Dirbantys raumenys: priekiniai ir viduriniai pečių juostos raumenys

Pratimo atlikimo būdai: platus suėmimas, naudojant plačiųjų nugaros raumenų grifą

RUS 16. Поднятие рукоятки перед собой

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Лицом к тренажеру. Возьмитесь за рукоятку/петли сверху.

Выполнение: Потяните рукоятку вытянутыми руками на высоту плеч.

Задействованные мышцы: Передние и средние группы мышц плеч

Вариация: Широкий хват с рукояткой для широчайшей мышцы спины



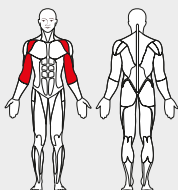
D 17. Biceps Curls

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen von unten greifen.

Bewegungsausführung: Oberarm ist vor dem Rumpf fixiert, im Ellenbogengelenk 90° beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Kurzer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Schlaufe



GB 17. Biceps curls

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley.

Movement: The upper arm is fixed in front of the body. Bend the elbow joint to 90°.

Muscles used: Short biceps head, front shoulder muscles.

Variation: With bar or with loops

S 17. Biceps curls

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Ansiktet är vänt mot maskinen. Ta tag i stängen/slingorna nerifrån.

Rörelseutförande: Överarmen är fixerad framför överkroppen, böj armbågarna 90°.

Belastade muskler: Kort biceps, främre axelmuskeln

Variation: med stång, med slinga

FIN 17. Hauiskääntö

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Kasvot laitteeseen päin. Tartu tankoon/lenkkeihin vastaoiteella eli kämmenet ylöspäin.

Liikkeen suoritus: Pidä olkavarsi paikallaan vartaloa vasten, koukista kyynärniveltä 90°.

Käytetyt lihakset: hauiksen lyhyt pää, etummaisest olkalihakset

Muunnelma: tankoa käyttäen, lenkkejä käyttäen



EST 17. Biitsepsitõsted

Lähteasend: seadke topelttross alla. nägu seadme poole. Haarake kangist/aasadest alt.

Harjutus: õlavars on kere ees paigal, küünarnukinurka painutada 90°.

Treenitavad lihased: lühike biitsepsipea, eesmised ülalihased

Variant: kangiga, aasaga

LV 17. Bicepsu vingrinājums

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Pagriezieties ar seju pret trenāžieri. Satveriet stieni/cilpas no apakšas.

Vingrinājuma izpilde: nofiksējiet augšdelmu pie ķermeņa, elkoņus salieciet 90° leņķī.

Nodarbinātās muskuļu grupas: bicepsa īsā galva, plecu priekšējās daļas muskulatūra

Variants: ar stieni, ar cilpu

LT 17. Dvigalvių žasto raumenų pratimas

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Veidu į prietaisą. Grifą / kilpas suimkite iš apačios.

Judesio atlikimas: žastus užfiksukite priešais kūną, sulenkite rankas per alkūnes 90°.

Dirbantys raumenys: trumpoji dvigalvio žasto raumens galva, priekiniai pečių juostos raumenys

Pratimo atlikimo būdai: naudojant grifą, kilpas

RUS 17. Упражнение на бицепс

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Лицом к тренажеру. Возьмитесь за рукоятку/петли снизу.

Выполнение: Согните руки в локтях под прямым углом, прижав плечи к туловищу.

Задействованные мышцы: Короткая головка бицепса, передние плечевые мышцы

Вариация: С рукояткой, с петлями



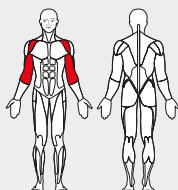
D 18. Hammer Biceps Curls

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten stellen. Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen von oben greifen.

Bewegungsausführung: Oberarm ist vor dem Rumpf fixiert, im Ellenbogengelenk 90° beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Langer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Schlaufe



GB 18. Hammer biceps curl

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley.

Movement: The upper arm is stationary in front of the body. Bend 90° at the elbow.

Muscles used: Long biceps head, front shoulder muscles

Variation: With bar or with loops

S 18. Hammer biceps curls

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Ansiktet är vänt mot maskinen. Ta tag i stången/slingorna uppifrån.

Rörelseutförande: Överarmen är fixerad framför överkroppen, böj armbågarna 90°.

Belastade muskler: Lång biceps, främre axelmusklerna

Variation: med stång, med slinga

FIN 18. Vasarahauiskääntö

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Kasvot laitteeseen päin. Tartu tankoon/lenkkeihin myötäotteella eli kämmenet alaspäin.

Liikkeen suoritus: Pidä olkavarsi paikallaan vartaloa vasten, koukista kyynärniveltä 90°.

Käytetyt lihakset: hauiksen pitkä pää, etummaisest olkalihakset

Muunnelma: tankoa käyttäen, lenkkejä käyttäen



EST 18. Biiitsepsi haamertõsted

Lähteasend: seadke topelttross alla. nägu seadme poole. Haarake kangist/aasadest ülevalt.

Harjutus: õlavars on kere ees paigal, küünarnukinurka painutada 90°.

Treenitavad lihased: pikk biiitsepsipea, eesmised õlalihased

Variant: kangiga, aasaga

LV 18. Vesera vingrinājums bicepsiem

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi uz leju. Pagriezieties ar seju pret trenāžieri. Satveriet stieni/cilpas no augšas.

Vingrinājuma izpilde: nofiksējiet augšdelmu pie ķermeņa, elkoņus salieciet 90° leņķī.

Nodarbinātās muskuļu grupas: bicepsa garā galva, plecu priekšējās daļas muskulatūra

Variants: ar stieni, ar cilpu

LT 18. Plaktuko pratimas žasto dvigalvėms raumenims

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje. Veidu į prietaisą. Grifą / kilpas suimkite iš viršaus.

Judesio atlikimas: žastus užfiksukite priešais kūną, sulenkite rankas per alkūnes 90°.

Dirbantys raumenys: ilgoji dvigalvio žasto raumens galva, priekiniai pečių raumenys

Pratimo atlikimo būdai: naudojant grifą, kilpas

RUS 18. Упражнение на бицепс («молоток»)

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Лицом к тренажеру. Возьмитесь за рукоятку/петли сверху.

Выполнение: Согните руки в локтях под прямым углом, прижав плечи к туловищу.

Задействованные мышцы: Длинная головка бицепса, передние плечевые мышцы

Вариация: С рукояткой, с петлями



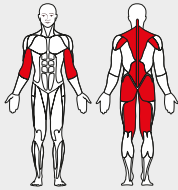
D 19. Vornüber gebeugtes Rudern

Ausgangsposition: Oberkörper nach vorne gebeugt, fast parallel zum Boden. Rücken ist gerade. Beine sind leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Stange bis zur Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, Schultermuskulatur, Bizeps, Gesäßmuskulatur, Beinbeuger

Variation: am Doppelseilzug mit Schlaufen, am unteren Seilzug mit Latissimus-Stange



GB 19. Rowing with forward bend

Starting position: The upper body is bent forward almost parallel to the floor. Back straight with knees slightly flexed.

Movement: Arms extended, then pull from the shoulders and then pull the bar towards the body from the elbows.

Muscles used: Back-stretching muscles, rhomboid, shoulder muscles, biceps, seat, leg-bending muscles

Variation: With double rope pulley and loops, with lower rope pulley with latissimus bar

S 19. Framåtböjd rodd

Utgångsposition: Överkroppen är böjd framåt, nästan parallellt med golvet. Ryggen är rak. Benen är lätt böjda.

Rörelseutförande: Stå med nästan sträckta armar, dra ihop skulderbladen och dra sedan upp stängan mot bröstet.

Belastade muskler: Ryggsträckaren, Rhomboideus, bakre axelmuskelnerna, biceps, stjärtmuskulaturen, benböjarna

Variation: med dubbelt kabeldrag med slingor, med latissimus-stång fäst i den undre trissan.

FIN 19. Kulmasoutu

Alkuasento: Ylävartalo on taivutettu eteen, melkein samansuuntaisesti lattian kanssa. Selkä on suorana. Jalat ovat hieman taivutettu.

Liikkeen suoritus: Pidä käsivarret suorina, vedä ensin lapaluut yhteen, vedä sitten tanko rintaan asti.

Käytetyt lihakset: Selänojentajat, suunnikaslihas, takimaiset olkalihakset, biceps, istuinlihakset, jalankoukistajat.

Muunnelma: kaksoisvetovaijeria ja lenkkejä käyttäen, alataljassa selkälihas-(latissimus-)tankoa käyttäen



EST 19. Ette kallutatud ülakehaga aerutamine

Lähteasend: kallutage ülakeha ette, põrandaga peaaegu paralleelseks. Selg on sirge. Jalad on kergelt kõverdatud.

Harjutus: jätke käed alla, tõmmake kõigepealt kokku abaluud, seejärel tõmmake kang rinnani.

Treenitavad lihased: selja sirutajalihas, romblihas, tagumised õlalihased, biitseps, istmikulihased, jala painutajalihas

Variation: aasadega topeltrossil, alumisel trossil lailihasekangiga

LV 19. Airēšana, noliecoties uz priekšu

Sākuma pozīcija: ķermeņa augšdaļu nolieciet uz priekšu, gandrīz paralēli grīdai. Muguru turiet taisni. Nedaudz salieciet kājas.

Vingrinājuma izpilde: rokas taisnas, vispirms savelciet kopā lāpstiņas, pēc tam velciet stieni līdz krūšim.

Nodarbinātās muskuļu grupas: muguras iztaisnotājmuskuļi, rombveida muskuļi, plecu aizmugurējās daļas muskulatūra, bicepsi, sēžas muskulatūra, kāju saliecējmuskuļi

Variants: izmantojot dubulto trosi ar cilpām; izmantojot apakšējo trosi ar garo stieni

LT 19. Irklavimo pratimas palinkus į priekį

Pradinė padėtis: Viršutinė kūno dalis palenkta į priekį, beveik lygiagrečiai grindims. Nugara tiesi. Kojos šiek tiek sulenktos.

Judesio atlikimas: rankas laikykite laisvai, pirmiausia sujunkite mentikaulius, po to pritraukite grifą prie krūtinės.

Dirbantysis raumenys: tiesiamasis nugaros raumuo, rombinis raumuo, užpakaliniai pečių raumenys, dvigalvis raumuo, sėdmenų raumenys, kojos lenkiamasis raumuo

Pratimo atlikimo būdai: naudojant dvigubą liną su kilpomis, naudojant apatinį liną su plačiųjų nugaros raumenų grifu

RUS 19. Гребля с наклоном вперед

Исходное положение: Наклонитесь вперед, почти параллельно полу. Спина прямая. Ноги слегка согнуты.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку, затем потяните рукоятку к груди.

Задействованные мышцы: Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца, ягодичные мышцы, мышца-сгибатель

Вариация: На двойном тросе с петлями, на нижнем тросе с рукояткой для широчайшей мышцы спины

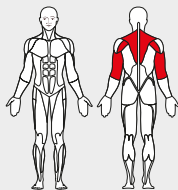


D 20. Fliegende Bewegung rückwärts am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Gesicht zum Gerät. Doppelseilzug auf Brusthöhe einstellen. Hände umfassen mit gestreckten Armen die Schlaufen.

Bewegungsabführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Arme so weit wie möglich nach hinten öffnen.

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Trizeps



GB 20. Reverse Flies with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to chest height. Grasp the loops with the arms stretched.

Movement: Keeping the arms stretched, first pull the shoulder blades together, then open the arms as far as possible to the rear.

Muscles used: Rhomboid muscle, rear shoulder muscle, triceps

S 20. Flygande rörelse bakåt med dubbel kabeldrag

Utgångsläge: Ansiktet vänt mot maskinen. Ställ in det dubbla lindraget på brösthöjd. Ta tag i slingorna med händerna, armarna ska vara sträckta.

Rörelseutförande: Låt armarna hänga ner, dra sedan först ihop skulderbladen och öppna sedan armarna bakåt så långt det går.

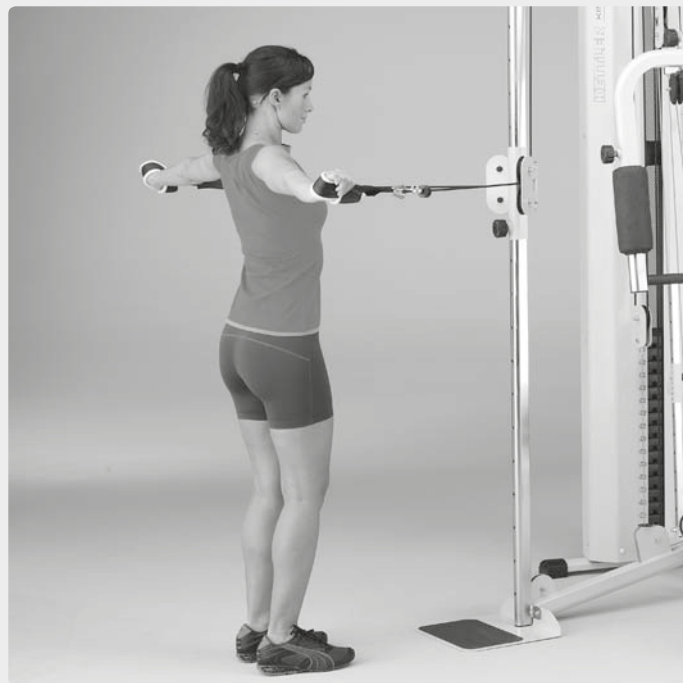
Belastade muskler: Romboideus, bakre axelmuskeln, triceps

FIN 20. Fly-liike taaksepäin kaksoisvetovaijerilla

Alkuasento: Kasvot laitteeseen päin. Säädä kaksoisvetovaijeri rinnan korkeudelle. Tartu lenkkeihin käsivarret ojennettuina.

Liikkeen suoritus: Pidä käsivarret suorina, vedä ensin lapaluut yhteen, vie sitten käsivarret niin kauas taakse kuin mahdollista.

Käytetyt lihakset: suunnikaslihas, takimaiset olkalihakset, triceps



EST 20. Tagurpidi lendamine topeltrossiga

Lähteasend: nägu seadme poole. Seadke topeltross rinna kõrgusele. Hoidke sirutatud kätega aasadest kinni.

Harjutus: hoidke käsi sirutatult, tõmmake esmalt kokku abaluud, seejärel tõmmake käed võimalikult taha.

Treenitavad lihased: romblihas, tagumised õlalihased, tritseps

LV 20. Roku izvēršana uz aizmuguri, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: Pagriezieties ar seju pret trenāžieri. Iestatiet dubulto trosi krūšu augstumā. Ar taisnām rokām satveriet cilpas.

Vingrinājuma izpilde: rokas taisnas, vispirms savelciet kopā lāpstiņas, pēc tam izvērsiet rokas uz aizmuguri tik plati, cik vien iespējams.

Nodarbinātās muskuļu grupas: rombveida muskulis, plecu aizmugurējās daļas muskulatūra, triceps

LT 20. Atvirkštinis rankų tiesimas į šalis (atvirkštinis plasnėjimo judesys), naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: veidu į prietaisą. Nustatykite dvigubą liną krūtinės aukštyje. Ištiestomis rankomis suimkite kilpas.

Judesio atlikimas: Rankas laikykite tiesias, pirmiausiai sujunkite mentikaulius, po to kiek įmanoma rankas judinkite atgal.

Dirbantys raumenys: rombiniai raumenys, užpakaliniai pečių juostos, trigalviai žastų raumenys

RUS 20. Махи назад с двойным тросом

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Установите двойной трос на высоте груди. Возьмитесь прямыми руками за петли.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку, затем раскройте руки максимально назад.

Задействованные мышцы: Ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, трехглавая мышца

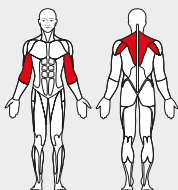


D 21. Rudern an der Maschine

Ausgangsposition: Sitz mit Blick zum Gerät. Rücken ist gerade. Griffe werden von oben gefasst.

Bewegungsausführung: Erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann den Trainingsbügel bis Brusthöhe ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboides, hintere Schultermuskulatur, Bizeps



GB 21. Rowing on the machine

Starting position: Sit facing the machine keeping the back straight. Push the bar back into the rowing position.

Movement: First pull the shoulder blades together then pull the bar up to chest height.

Muscles used: Back-stretching muscles, Rhomboid muscle, rear shoulder muscles, biceps

S 21. Rodd med maskinen

Utgångsläge: Sitt med ansiktet mot maskinen och med rak rygg. Ta tag i handtagen uppifrån.

Rörelseutförande: Dra först ihop skulderbladen och dra sedan träningsbygeln mot bröstet.

Belastade muskler: Ryggsträckaren, romboideus, bakre axelmuskler, biceps

FIN 21. Soutu koneella

Alkuasento: Istu katse laitteeseen päin. Selkä on suorana. Tartu kahvoihin myötäotteella.

Liikkeen suoritus: Vedä ensin lapaluut yhteen ja sitten prässä rinnan korkeudelle.

Käytetyt lihakset: selän ojentajat, suunnikaslihas, takimmaisest olkalihakset, biceps



EST 21. Masinal aerutamine

Lähteasend: istuge näoga seadme poole. Selg on sirge. Võtke käepidemetest ülevalt kinni.

Harjutus: tõmmake esmalt kokku abaluud, seejärel tõmmake treeningraam rinnakõrgusele.

Treenitavad lihased: selja venitajalihas, romblihas, tagumised õlalihased, biitseps

LV 21. Airēšana pie trenāžiera

Sākuma pozīcija: apsēdieties ar skatu pret trenāžieri. Muguru turiet taisni. Rokturus satveriet no augšas.

Vingrinājuma izpilde: vispirms savelciet kopā lāpstiņas, pēc tam velciet roku stieņus līdz krūšu līmenim.

Nodarbinātās muskuļu grupas: muguras iztaisnotājmuskuļi, rombveida muskuļi, plecu aizmugurējās daļas muskulatūra, bicepsi

LT 21. Irklavimo pratimas

Pradinė padėtis: Atsisėskite veidu į prietaisą. Nugara tiesi. Rankenas suimkite iš viršaus.

Judesio atlikimas: Pirmiausia sujunkite mentikaulius, po to traukite treniruočių lanką iki krūtinės.

Dirbantys raumenys: giluminiai nugaros raumenys, rombiniai raumenys, užpakaliniai pečių raumenys, dvigalviai žastų raumenys

RUS 21. Гребля на тренажере

Исходное положение: Сядьте лицом к тренажеру. Спина прямая. Хват рукояток сверху.

Выполнение: Сначала максимально разведите грудную клетку, затем потяните рукоятку до уровня груди.

Задействованные мышцы: Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца





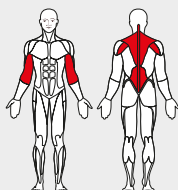
D 22. Rudern am Seilzug

Ausgangsposition: Blick zum Gerät, auf dem Boden sitzend. Rücken ist gerade, Beine leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Schlaufen bis zur Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: mit Stange, mit Schlaufen, eng, weit



GB 22. Rowing with rope pulley

Starting position: Sit on the floor facing the apparatus. Keep the back straight. Bend the legs slightly at the knees.

Movement: First pull from the shoulders keeping the arms extended, then pull the bar up to the chest.

Muscles used: Back-stretching muscles, rhomboid, rear shoulder muscles, biceps

Variant: With bar, with loop, close, wide

S 22. Rodd med kabeldrag

Utgångsposition: Sitt på golvet med ansiktet mot maskinen. Ryggen är rak och benen lätt böjda.

Rörelseutförande: Stå med nästan sträckta armar, dra ihop skulderbladen och dra sedan upp stängan mot bröstet.

Belastade muskler: Rygsträckaren, rhomboideus, bakre axelmuskler, biceps

Variant: Med stång, med slinga, med smal eller bred fattning.

FIN 22. Soutu köysitaljalla

Alkuasento: Istu lattialle, katse laitteeseen päin. Selkä on suorana, jalat hieman koukistettuina.

Liikkeen suoritus: Pidä käsivarret suorina, vedä ensin lapaluut yhteen, vedä sitten tanko rintaan asti.

Käytetyt lihakset: Selänojentaja, suunnikaslihas, takimaiset olkalihakset, biceps.

Muunnelma: Tangolla, silmukoilla, lähelle, kaukaa



EST 22. Aerutamine trossiga

Lähteasend: vaadake põrandal istudes seadme poole. Selg on sirge, jalad on kergelt painutatud.

Harjutus: jätke käed alla, tõmmake kõigepealt kokku abaluud, seejärel tõmmake kang rinnani.

Treenitavad lihased: selja venitajalihas, romblihas, tagumised õlalihased, biitseps

Variant: kangiga, aasaga, kitsas, lai

LV 22. Airēšana, izmantojot trosi

Sākuma pozīcija: apsēdieties uz grīdas, ar skatu pret trenāžieri. Mugura taisna, kājas nedaudz saliektas.

Vingrinājuma izpilde: rokas taisnas, vispirms savelciet kopā lāpstiņas, pēc tam velciet stieni līdz krūšim.

Nodarbinātās muskuļu grupas: muguras iztaisnotājmuskuļi, rombveida muskulis, plecu aizmugurējās daļas muskulatūra, bicepsi

Variants: ar stieni, ar cilpām, šauri, plati

LT 22. Irklavimo pratimas su linų sistema

Pradinė padėtis: Atsisėskite ant grindų veidu į prietaisą. Nugara tiesi, kojos šiek tiek sulenktos.

Judesio atlikimas: rankas laikykite laisvai, pirmiausia sujunkite mentikaulius, po to pritraukite grifą prie krūtinės.

Dirbantys raumenys: giluminiai nugaros raumenys, rombiniai raumenys, užpakaliniai pečių raumenys, dvigalviai žastų raumenys

Pratimo atlikimo būdai: naudojant grifą, kilpas, suėmus siaurai, plačiai

RUS 22. Гребля с тягой троса

Исходное положение: Лицом к тренажеру, сидя на полу. Спина прямая, ноги слегка согнуты.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку, затем потяните рукоятку к груди.

Задействованные мышцы: Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца

Вариация: С рукояткой, с петлями, узкий/широкий хват



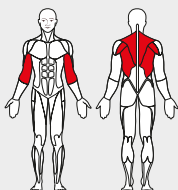
D 23. Latissimuszug

Ausgangsposition: Rücken und Halswirbelsäule sind gerade. Latissimusstange am oberen Seilzug einhängen. Weiter Griff an der Stange.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter nach unten ziehen, dann die Stange in den Nacken bzw. vor die Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Latissimus, hintere Schultermuskulatur, Rhomboideus, Bizeps

Variation: in den Nacken, vor die Brust



GB 23. Latissimus Pulldown

Starting position: Seated upright. Attach the latissimus bar to the top pulley. The hands are well apart.

Movement: Keeping the arms extended, first pull the shoulder blades downwards. Then pull the bar down to the shoulders behind the head or down to the chest.

Muscles used: Latissimus, rear shoulder muscles, rhomboid muscle, biceps

Variant: Pull down to chest or down behind head

S 23. Latissimus-drag

Utgångsläge: Ryggen och halskotorna är raka. Fäst latissimus-stängen i den övre trissan. Håll händerna långt isär.

Rörelseutförande: Låt armarna hänga ner, dra sedan först ner skulderbladen och dra därefter stängen i nacken resp. mot bröstet.

Belastade muskler: Latissimus, bakre axelmuskulerna, romboideus, biceps

Variation: i nacken, framför bröstet

FIN 23. Ylätaljavo

Alkuasento: Selkä ja kaulanikamat ovat suorina. Kiinnitä selkälihas (latissimus)-tanko ylempään köysitaljaan. Ota leveä ote tangosta.

Liikkeen suoritus: Pidä käsivarret suorina. Vedä ensin lapaluuta alaspäin ja sitten tanko niskaan tai rinnan eteen.

Käytetyt lihakset: leveä selkälihas, takimmaisest olkalihakset, suunnikaslihas, biceps

Muunnelma: niskaan, rinnan eteen



EST 23. Lailihasetõmbed

Lähteasend: selg ja kaelalülid on sirged. Riputage lailihasekang ülemise trosi külge. Hoidke kangist laialt kinni.

Harjutus: jätke käed üles, tõmmake esmalt alla abaluud, seejärel tõmmake kang kukla juurde või rinna ette.

Treenitavad lihased: lailihas, tagumised õlalihased, romblihas, biitseps

Variation: kukla juurde, rinna ette

LV 23. Garā stieņa vilkšana

Sākuma pozīcija: muguru un kakla skriemeļus turiet taisni. Piestipriniet garo stieni augšējai trosi. Plati satveriet stieni.

Vingrinājuma izpilde: turiet rokas taisni, vispirms velciet lāpstiņas uz leju, pēc tam velciet stieni līdz sprandai vai krūtim.

Nodarbinātās muskuļu grupas: platais muguras muskulis, plecu aizmugurējās daļas muskulatūra, rombeida muskulis, bicepsi

Variants: līdz sprandai, līdz krūtim

LT 23. Plačiojo nugaros raumens tempimas

Pradinė padėtis: Nugara ir kaklas tiesūs. Plačiųjų nugaros raumenų grifą užkabinkite už viršutinio lino. Grifą suimkite plačiai.

Judesio atlikimas: Rankas laikykite ištiestas, pirmiausia nuleiskite mentikaulius, po to leiskite grifą už pakaušio arba priešais krūtinę.

Dirbantys raumenys: platusis nugaros raumuo, rombiniai raumenys, užpakaliniai pečių raumenys, dvigalviai žastų raumenys

Pratimo atlikimo būdai: už pakaušio, priešais krūtinę

RUS 23. Упражнение на широчайшую мышцу спины

Исходное положение: Спина и шейный отдел позвоночника прямые. Подвесьте рукоятку для широчайшей мышцы спины на верхнем тросе. Широкий хват на рукоятке.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку и опустите плечи, затем потяните рукоятку к затылку или перед собой.

Задействованные мышцы: Широчайшая мышца спины, задняя группа мышц плеч, ромбовидная мышца, двуглавая мышца

Вариация: К затылку, перед собой



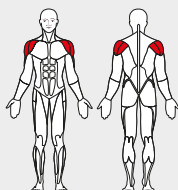


D 24. Schulterinnenrotation

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach oben einstellen. Rücken zum Gerät. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenk.

Bewegungsausführung: Im Schultergelenk nach innen rotieren.

Beanspruchte Muskulatur: Rotatorenmanschette; Innenrotatoren



GB 24. Inward shoulder rotation

Starting position: Set the double rope pulley to the up position. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.

Movement: Turn inward at the shoulder joint.

Muscles used: Rotator cuff, inner rotator

S 24. Axelrotation inåt

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget uppe. Ryggen är vänd mot maskinen. Överarmarna i förlängning av skulderaxeln. Armålgarna i 90°-vinkel.

Rörelseutförande: Rotera inåt med axelleden.

Belastade muskler: Rotatormanschetten; inre rotatorer

FIN 24. Olan sisäkierto

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri ylös. Selkä laitteeseen päin. Olkavarret suorassa linjassa olkapään korkeudella. Kynärnivel 90°:n kulmassa.

Liikkeen suoritus: Kierrä olkaniveltä sisäänpäin.

Käytetyt lihakset: kiertäjälkalvosin; sisäkiertäjälihakset



EST 24. Õlgade sisepöörded

Lähteasend: seadke topelttross üles. Selg on seadme poole. Õlavarred pikendavad õlatelge. Künarnukid on 90° nurga all.

Harjutus: pöörake õlaliigest sissepoole.

Treenitavad lihased: pöördmansett; siserotaatorlihased

LV 24. Plecu rotācija uz iekšpusi

Sākuma pozīcija: iestatiet dubulto trosi augšējā pozīcijā. Pagriezieties ar muguru pret trenāžieri. Novietojiet augšdelmus plecu augstumā. Salieciet rokas elkoņu locītavās 90° leņķī.

Vingrinājuma izpilde: grieziet plecu locītavas uz iekšu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: rotatoru manžete - iekšējie rotatori

LT 24. Vidinis pečių sukimas

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite viršuje. Nugarą į prietaisą žastai tiesiai pečių ašis. Rankos sulenktos per alkūnės 90° kampą.

Judesio atlikimas: Peties sąnarius sukite į vidų.

Dirbantys raumenys: sukamoji manžetė; pomentinis raumuo

RUS 24. Передняя ротация плеч

Исходное положение: Установите двойной трос вверх. Спinoй к тренажеру. Предплечья на уровне плеч. Руки согнуты в локтях под прямым углом.

Выполнение: Наклоните руки вперед, удерживая плечи неподвижными.

Задействованные мышцы: Манжета ротаторов; глубокие ротаторы

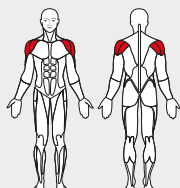


D 25. Schulteraußenrotation

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach unten einstellen. Gesicht zum Gerät. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenk.

Bewegungsausführung: Im Schultergelenk nach außen rotieren.

Beanspruchte Muskulatur: Rotatorenmanschette; Außenrotatoren



GB 25. Outward shoulder rotation

Starting position: Set the double rope pulley to the down position. Stand facing the apparatus. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.

Movement: Turn outward at the shoulder joint.

Muscles used: Rotator cuff, outer rotator

S 25. Axelrotation utåt

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget nere. Ansiktet vänd mot maskinen. Överarmarna i förlängning av skulderaxeln. Armålgarna i 90°-vinkel.

Rörelseutförande: Rotera utåt med axelleden.

Belastade muskler: Rotatormanschetten; yttre rotatorer

FIN 25. Olan ulkokierto

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri alas. Kasvot laitteeseen päin. Olkavarret suorassa linjassa olkapään korkeudella. Kynnärnivel 90°:n kulmassa.

Liikkeen suoritus: Kierrä olkaniveltä ulospäin.

Käytetyt lihakset: kiertäjäkalvosin; ulkokiertäjälihakset



EST 25. Õlgade välispöörded

Lähteasend: seadke topeltross alla, nägu seadme poole. Õlavarred pikendavad ülattelge. Künarnukid on 90° nurga all.

Harjutus: pöörake ülaliigest väljapoole.

Treenitavad lihased: pöördmansett; välisrotatorlihased

LV 25. Plecu rotācija uz ārpusi

Sākuma pozīcija: iestatiet dubulto trosi apakšējā pozīcijā. Pagriezieties ar seju pret trenāžieri. Novietojiet augšdelmus plecu augstumā. Salieciet rokas elkoņu locītavās 90° leņķī.

Vingrinājuma izpilde: grieziet plecu locītavas uz āru.

Nodarbinātās muskuļu grupas: rotatoru manžete - ārējie rotatori

LT 25. Išorinis pečių sukimas

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite apačioje, veidu į prietaisą. Žastai tiesia pečių ašis. Rankos sulenktos per alkūnės 90° kampą.

Judesio atlikimas: Peties sąnarius sukite į išorę.

Dirbantys raumenys: sukamoji manžetė; Antmentiniai raumenys

RUS 25. Наружная ротация плеч

Исходное положение: Установите двойной трос вниз. Лицом к тренажеру. Предплечья на уровне плеч. Руки согнуты в локтях под прямым углом.

Выполнение: Поднимите руки вверх, удерживая плечи неподвижными.

Задействованные мышцы: Манжета ротаторов; внешние ротаторы



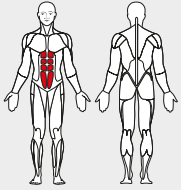


D 26. Crunches sitzend

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz. Schlaufen am mittleren Seilzug einhängen. Schlaufen über die Schultern ziehen.

Bewegungsausführung: Oberkörper einrollen

Beanspruchte Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur



GB 26. Cable Crunches, seated

Starting position: Seated upright. Hook the loops to the middle rope pulley. Pull the loops over the shoulders.

Movement: Bend the torso forward.

Muscles used: Straight belly muscles

S 26. Crunches sittande

Utgångsläge: Sitt rakt. Haka fast slingorna på trissan i mitten. Dra slingorna över axlarna.

Rörelseutförande: Rulla ihop överkroppen

Belastade muskler: Raka magmuskler

FIN 26. Vatsarutistus istuen

Alkuasento: Istu selkä suorana. Kiinnitä lenkit keskimmäiseen köysitaljaan. Vedä lenkit olan yli eteen.

Liikkeen suoritus: Koukista ylävartaloa eteenpäin.

Käytetyt lihakset: suorat vatsalihakset



EST 26. Ülakehatõsted istudes

Lähteasend: sirge iste. Riputage aasad keskmise trossi külge. Tõmmake aasad üle õlgade.

Harjutus: tõstke ülakeha ette.

Treenitavad lihased: kõhu sirglihased

LV 26. Vēdera preses vingrinājums sēdus pozīcijā

Sākuma pozīcija: apsēdieties ar taisnu muguru. Piestipriniet cilpas vidējai trosēi. Velciet cilpas pāri pleciem.

Vingrinājuma izpilde: salieciet ķermeņa augšdaļu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera taisnā muskulatūra

LT 26. Susukimas sėdint

Pradinė padėtis: atsisėskite tiesiai. Kilpas užkabinkite ant vidurinio lino. Kilpas uždėkite virš pečių.

Judesio atlikimas: Susukite viršutinę kūno dalį

Dirbantys raumenys: tiesusis pilvo raumuo

RUS 26. Сгибания сидя

Исходное положение: Сядьте прямо. Подвесьте петли на средний трос. Подтяните петли к плечам.

Выполнение: Наклонитесь вперед

Задействованные мышцы: Прямые мышцы брюшного пресса





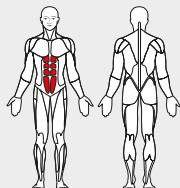
D 27. Crunches am Doppelseilzug

Ausgangsposition: Doppelseilzug nach oben stellen. Rücken zum Doppelseilzug. Schlaufen über die Schultern ziehen.

Bewegungsausführung: Oberkörper einrollen

Beanspruchte Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur

Variation: liegend, sitzend, stehend; auf Gymnastikball sitzend



GB 27. Crunches with double rope pulley

Starting position: Set the double rope pulley to the up position. Stand with back to the double rope pulley. Pull the loops over the shoulders.

Movement: Bend the torso forward.

Muscles used: Straight belly muscles.

Variant: In seated or reclined position or standing; on a gymnastics ball.

S 27. Crunches med dubbelt kabeldrag

Utgångsläge: Positionera det dubbla lindraget uppe. Stå med ryggen vänd mot det dubbla lindraget. Dra slingorna över axlarna.

Rörelseutförande: Rulla ihop överkroppen

Belastade muskler: Raka magmuskler

Variant: liggande, sittande, stående; sittande på en gymnastikboll

FIN 27. Vatsarutistus kaksoisvetovaijerilla

Alkuasento: Säädä kaksoisvetovaijeri ylös. Selkä kaksoisvetovaijeriin päin. Vedä lenkit olan yli eteen.

Liikkeen suoritus: Koukista ylävartaloa eteenpäin.

Käytetyt lihakset: suorat vatsalihakset

Muunnelma: makuulla, istuen, seisten; jumppapallon päällä



EST 27. Ülakehatõsted topelttrossiga

Lähteasend: seadke topelttross üles. Selg on topelttrossi poole. Tõmmake aasad üle õlgade.

Harjutus: tõstke ülakeha ette.

Treenitavad lihased: kõhu sirglihased

Variant: lamavas asendis, istesendis, seistes; võimlemispallil istudes

LV 27. Vēdera preses vingrinājums, izmantojot dubulto trosi

Sākuma pozīcija: novietojiet dubulto trosi augšējā pozīcijā. Pagriezieties ar muguru pret dubulto trosi. Velciet cilpas pāri pleciem.

Vingrinājuma izpilde: salieciet ķermeņa augšdaļu.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera taisnā muskulatūra

Variants: guļus, sēžot, stāvot; sēžot uz vingrošanas bumbas

LT 27. Susukimas, naudojant dvigubą liną

Pradinė padėtis: Dvigubą liną nustatykite viršuje. Nugarą į dvigubo lino sistemą kilpas uždėkite virš pečių.

Judesio atlikimas: Susukite viršutinę kūno dalį

Dirbantys raumenys: tiesusis pilvo raumuo

Pratimo atlikimo būdai: gulint, sėdint, stovint, sėdint ant gimnastikos kamuolio

RUS 27. Тяга двойного троса со сгибанием

Исходное положение: Установите двойной трос вверх. Спиной к двойному тросу. Подтяните петли к плечам.

Выполнение: Наклонитесь вперед

Задействованные мышцы: Прямые мышцы брюшного пресса

Вариация: Лежа, сидя, стоя; сидя на гимнастическом мяче



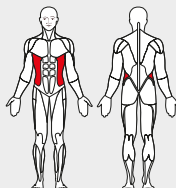


D 28. Seitneigen

Ausgangsposition: Seitlich zum Gerät stehend. Schlaufe am unteren Seilzug anbringen.

Bewegungsausführung: Mit aufrechtem Rücken zur Seite vom Gerät wegneigen.

Beanspruchte Muskulatur: Seitliche Bauchmuskulatur



GB 28. Side Bend

Starting position: Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the lower rope pulley.

Movement: Keeping the back upright, tilt the body sideways away from the apparatus.

Muscles used: Lateral belly muscles

S 28. Sidböjning

Utgångsposition: Ställ dig vid sidan om maskinen. Fäst fotslingan i den nedre trissan.

Rörelseutförande: Böj dig åt sidan med rak rygg bort från maskinen.

Belastade muskler: Sidomagsmuskulerna

FIN 28. Taivutus sivulle

Alkuasento: Seiso kylki laitteeseen päin. Yhdistä jalkalenkki alempaan köysitaljaan.

Liikkeen suoritus: Taivuta sivulle selkä suorana laitteen edessä.

Käytetyt lihakset: sivuttaiset vatsalihakset



EST 28. Küljepainutused

Lähteasend: Seiske küljega seadme poole. Kinnitage aas alumise trosi külge.

Harjutus: Kallutage end sirge seljaga seadmest eemale küljele.

Treenitavad lihased: külgmised kõhulihased

LV 28. Liekšanās uz sānu

Sākuma pozīcija: nostājieties ar sānu pret trenāžieri. Pievienojiet cilpu apakšējai trosī.

Vingrinājuma izpilde: ar taisnu muguru liecieties prom no trenāžiera.

Nodarbinātās muskuļu grupas: vēdera sānu muskulatūra

LT 28. Lenkimasis į šonus

Pradinė padėtis: Atsistokite prietaisui iš šono. Kilpą uždėkite ant apatinio lino.

Judesio atlikimas: tiesią nugarą lenkite į priešingą prietaisui pusę.

Dirbantys raumenys: šoniniai pilvo raumenys

RUS 28. Наклоны в сторону

Исходное положение: Станьте сбоку от тренажера. Установите петлю на нижнем тросе.

Выполнение: Удерживая спину прямо, наклонитесь в противоположную от тренажера сторону.

Задействованные мышцы: Боковые мышцы брюшного пресса





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

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





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

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





KETTLER



N/WIZ/11/06



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

