



# KETTLER

## Training instructions for back trainer TERGO

Art. No.: 7820-550



D

GB

S

FIN

EST

LV

LT

RUS

Printed on 100% recycled paper!



## LT Treniruočių instrukcija

Nugaros treniruoklis TERGO specialiai sukurtas treniruoti nugaros raumenis tausojančiam stuburui. Šiais laikais, kai dažnam tenka ilgai sėdėti, dėl ko silpsta liemens raumenys, ypač naudinga sveikatai reguliariai treniruoti nugaros raumenis.

### Svarbi informacija

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

**Šie pratimų nurodymai galioja tik sveikiems asmenims.**

### Apšilimas

Kad apšiltų raumenys, patariama saikingai pasitreniruoti ant dviračio, bėgimo takelio arba elipsinio treniruoklio, taip pat lengvai patreniruoti raumenis iš karto ant prietaiso.

### Tempimas

Pratimai išjudinti sąnarius įprastai turėtų būti atliekami kaip atskira treniruotė.

Tempimo pratimai prieš jėgos treniruotę sumažina raumenų įtempimą bei išjudina sąnarius.

Tempimo pratimai iš karto po jėgos treniruotės gali trukdyti medžiagų apytakos procesams ir pailginti raumenų atsistatymo laiką.

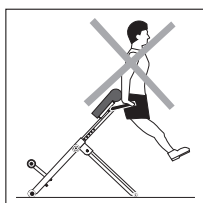
### Pagrindinė informacija apie tempimo pratimus:

- tempimo pratimo padėtyje užimkite nesiskubindami
- užimkite maksimalaus tempimo padėtyje iki skausmo ribos
- likite tempimo padėtyje 40–60 sekundžių
- atlikdami tempimo pratimą nesiūbuokite ir nespnyruokliuokite kojomis

### Nurodymai treniruotėms / planavimas

Kaip pradėdantieji per pirmas 3 savaites 3 kartus per savaitę atlikite nugaros pratimus 1a, b, c kiekvieną pratimą pakartodami 8–12 kartų. Pažengę atlikite pratimus 1d, 2, 3. Tarp dviejų treniruočių reikia suplanuoti vieną dieną be treniruočių. Vėlesnėmis savaitėmis galite po truputį didinti treniruočių apimtį pirmiausia iki 12–15 pakartojimų, o vėliau ir blokų skaičių (viename bloke yra nustatytas pratimo kartojimų skaičius) iki 2–3, kiekviename bloke po 12–15 pratimo pakartojimų. Treniruotės metu po kiekvieno bloko padarykite maždaug 60–90 sekundžių pertrauką: ją išnaudokite atpalaidavimo pratimams.

Atlikite visus judesius tolygiai, netrukčiodami ir greitai. Vienas pratimas atliekamas maždaug 6 sekundes: 2 sekundes keliamas viršutinė kūno dalis, 2 sekundes laikoma, 2 sekundes nuleidžiama viršutinė kūno dalis. Kvėpuokite tolygiu ritmu: stenkitės jokia būdu nespirtinkite kvėpavimo tempo.



## RUS Руководство по проведению тренировок

Тренажер для спины instant gym «TERGO» разработан специально для щадящих позвоночник тренировок мышц спины. В настоящее время, когда частое сидение часто приводит к слабости мышц торса, регулярные тренировки мышц спины особенно важны для здоровья.

### Важное указание

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

**Следующие указания для занятий касаются только здоровых людей.**

### Разминка

Идеальным вариантом для разминки мускулатуры является умеренная кардиотренировка на домашнем тренажере, беговой дорожке или профессиональном тренажере, а также легкая тренировка мышц непосредственно на устройстве.

### Растяжка

Упражнения, направленные на повышение подвижности суставов должны выполняться в форме отдельной тренировки.

Растяжка перед блоком силовых упражнений снижает напряжение мышц и, таким образом, и стабильность суставов.

Растяжка непосредственно после блока силовых упражнений может усложнить процесс обмена веществ и продлить тем самым время восстановления.

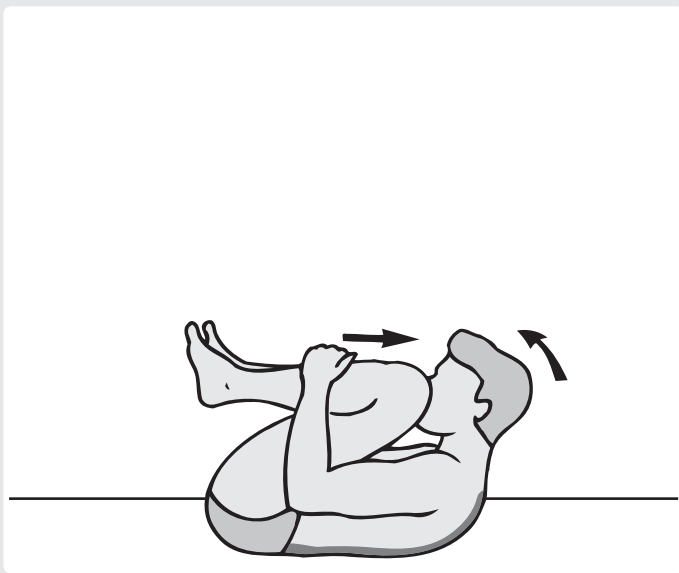
### Основные требования к упражнениям для растяжки:

- Принимать позицию растяжки необходимо медленно
- Максимальная позиция растяжки должна быть ниже болевого порога
- Необходимо остаться в позиции растяжки на 40 – 60 секунд
- Во время упражнений на растяжку не «раскачиваться» и не «пружинить»

### Указания по проведению/планированию тренировок:

На протяжении первых 3-х недель проводите тренировки 3 раза в неделю, выполняя упражнения на спину для начинающих 1a, b, c по 8–12 повторов каждого. Перейдя на уровень для продвинутых, выполняйте упражнения 1d, 2, 3. Между двумя тренировками необходимо запланировать день без тренировок. В последующие недели можно постепенно увеличивать объем тренировок: сначала путем повышения числа повторов до 12–15, а затем путем увеличения количества подходов (подход содержит определенное количество повторов) до 2–3 подходов по 12–15 повторов. Делайте перерыв во время тренировки около 60–90 секунд после каждого подхода и в это время выполняйте упражнения на расслабление.

Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро. Выполнение упражнения длится около 6 секунд: 2 секунды поднятие верхней части туловища, 2 секунды удерживание, 2 секунды опускание верхней части туловища. Всегда следите за равномерным ритмом дыхания, всегда избегайте затруднения дыхания.



### D 1. Dehnung des Rückenstreckers

Aus der Rückenlage die Beine anziehen und den Kopf Richtung Knie führen. Die Hände fassen die Unterschenkel.

**Gedehnte Muskulatur:** Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

### GB 1. Stretch exercise for the back muscles

In a tucked position, pull the knees upwards and move the head towards the knees. The hands grasp the lower legs.

**Benefits:** Back and buttock muscles

### S 1. Tjänjning av ryggsträckaren

Ligg på rygg och dra upp benen och huvudet mot knäna. Händerna fattar om underbenen.

**Tjänjda muskler:** Ryggsträckaren och stjärtmusklerna

### FIN 1. Selän ojentajalihaksen venytys

Nosta selälläsi jalat koukkuun ja vie pää polvea kohti. Kädet tarttuvat sääreen.

**Venytetty lihaksisto:** Selän ojentaja ja istumalihakset

### EST 1. Selja venitajalihaste venitamine

Kõverdage põlvi selili olles pea suunas ja tõstke pea samal ajal põlvede suunas. Käed on ümber säärite.

**Venitatavad lihased:** selja sirutajalihas ja istmikulihased

### LV 1. Muguras iztaisnotājmuskuļa stiepšana

Guļot uz muguras, pievelciet kājas pie sevis un lieciet galvu ceļu virzienā. Ar rokām satveriet apakšstilbus.

**Izstieptā muskulatūra:** muguras iztaisnotājmuskuļi un sēžas muskulatūra

### LT 1. Tiesiamoji nugaros raumens tempimas

Gulėdami ant nugaros traukite kojas prie savės ir lenkite galvą prie kelių. Rankomis laikykites už blauzdy.

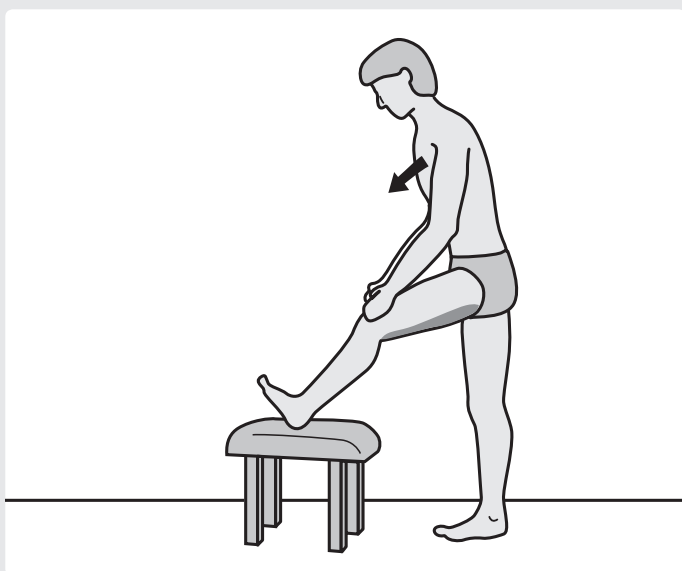
**Tempiami raumenys:** tiesiamasis nugaros raumuo ir sėdmenų raumenys

### RUS 1. Растяжка мышцы-выпрямителя туловища

Из позиции лежа поднимите ноги и потяните голову к коленям. Руки держатся за голени.

**Растягиваемые мышцы:** мышца-выпрямитель туловища и ягодичные мышцы





## D 2. Dehnung der Oberschenkelrückseite

Stand frontal vor einem Hocker. Ein Bein mit der Ferse auf dem Hocker abstützen. Um das Gleichgewicht zu halten, mit der Hand evtl. an einer Wand abstützen. Das Kniegelenk des aufgestützten Beines ist leicht gebeugt, die Fußspitze anziehen. Den Oberkörper bei geradem Rücken langsam nach vorne beugen. Anschließend Seitenwechsel.

**Gedehnte Muskulatur:** Oberschenkelrückseite

## GB 2. Stretch exercise for the back of your thighs

Stand in front of a stool. Place one heel on the stool, holding the leg slightly bent and pull the toes towards you. Now move your upper body slightly forward while keeping the back straight. Then change the leg.

**Benefits:** back of your thighs

## S 2. Tjänjning av lårens baksida

Stå framför en pall. Stötta ena benet med hälen på pallen För att hålla balansen kan du stötta dig med ena handen mot en vägg. Benet på pallen är något böjt i knäet och fotspetsen pekar uppåt. Böj överkroppen långsamt framåt med rak rygg. Byt sedan sida.

**Tjänjda muskler:** Lårens baksida

## FIN 2. Reiden takaosan venytys

Seiso etuperin jalkaran edessä. Tue toista jalkaa kantapäällä jalkaralle. Tue tarvittaessa kädellä seinästä tasapainon säilyttämiseksi. Tuetun jalan polvitaive on hieman koukistettu, jalkaterä nostettu. Taivuta ylävartalo selkä suorana hitaasti eteen. Vaihda tämän jälkeen puolta.

**Venytetty lihaksisto:** Reiden takaosa

## EST 2. Reie tagakülje venitamine

Seiske tabureti ees, näoga tabureti poole. Toetage üks jalg kannaga taburetile. Tasakaalu säilitamiseks toetage kätt vajadusel vastu seina. Toetatud jala põlveliiges on kergelt painutatud, suruge põida enda poole. Painutage ülakeha sirge seljaga aeglaselt ette. Seejärel vahetage külge.

**Venitatavad lihased:** Reiekülge.

## LV 2. Augšstilbu aizmugurējās daļas muskuļu stiepšana

Nostājieties pret tabureti. Atbalstiet vienu kāju ar papēdi uz taburetes. Lai noturētu līdzsvaru, nepieciešamības gadījumā ar roku atbalstieties pret sienu. Atbalstīto kāju nedaudz salieciet ceļa locītavā, pirkstgalu velciet uz sevi. Ķermeņa augšdaļu ar taisnu muguru lēnām lieciet uz priekšu. Pēc tam atkārtojiet to pašu ar otru kāju.

**Izstieptā muskulatūra:** augšstilbu aizmugurējās daļas muskuļi

## LT 2. Šlaunies viršutinės dalies tempimas

Atsistokite veidu į taburetę. Atremkite vieną koją kulnu ant taburetės. Kad išlaikytumėte pusiausvyrą, galite atsiremti ranka į sieną. Atremtą koją truputį sulenkite per kelį, pritraukite kojų pirštus. Viršutinę kūno dalį tiesia nugara lenkite į priekį. Tada pakeiskite koją.

**Tempiami raumenys:** šlaunies apatinė dalis

## RUS 2. Растяжка задней поверхности бедра

Станьте лицом к табурету. Поставьте пятку одной ноги на табурет. Чтобы удерживать равновесие можно опереться рукой о стену. Опорная нога слегка согнута в колене, носок вытянут. Удерживая спину прямой, медленно наклоните верхнюю часть туловища вперед. Затем смените сторону.

**Растягиваемые мышцы:** задняя поверхность бедра





### D 3. Dehnung des Hüftbeugers

In weiter Schrittstellung einen Fuß auf einen Hocker stellen. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Zum Abstützen können die Hände auf das gebeugte Knie gelegt werden. Das gebeugte Knie zusammen mit der Hüfte langsam nach vorne schieben. Anschließend Seitenwechsel.

**Gedehnte Muskulatur:** Hüftbeuger

### GB 3. Stretch exercise for the hips

Place one foot flat on a stool in front of you using a wide stance. Both feet pointing forward. For additional support the hands might rest on the bent knee. Now move the bent knee and the hips slowly forward. Then change the leg.

**Benefits:** hips

### S 3. Tjänjning av höftböjaren

Ställ en fot på pallen med långt avstånd mellan benen. Båda fotspetsarna pekar framåt. Du kan stödja dig genom att lägga händerna på det böjda knäet. Skjut fram det böjda knäet och höften tillsammans långsamt. Byt sida.

**Tjänjda muskler:** Höftböjaren

### FIN 3. Lonkan koukistajan venytys

Aseta jalka leveässä askelasennossa jakkaralle. Kummatkin jalkaterät näyttävät eteenpäin. Voit tuen saamiseksi asettaa kädet koukistetulle polvelle. Työnnä koukistettu polvi yhdessä lonkan kanssa hitaasti eteen. Vaihda tämän jälkeen puolta.

**Venytetty lihaksisto:** Lonkan koukistaja

### EST 3. Puusa sirutajalihase venitamine

Asetage jalalaba suure sammuga taburetile. Mõlemad põiad on suunatud ette. Toetamiseks võib käed asetada painutatud põlvele. Lükake painutatud põlv koos puusadega aeglaselt ette. Seejärel vahetage külge.

**Venitatavad lihased:** puusa painutajalihas

### LV 3. Gūžas saliecējmuskuļa stiepšana

Plata soļa attālumā novietojiet vienu pēdu uz taburetes. Abu pēdu pirkstgali ir vērsti uz priekšu. Atbalstam varat novietot plaukstu uz saliektā ceļgala. Saliektu celi kopā ar gurniem lēni stumiet uz priekšu. Pēc tam atkārtojiet to pašu ar otru kāju.

**Izstieptā muskulatūra:** gūžas saliecējmuskuļi

### LT 3. Lenkiamojo klubų raumenys tempimas

Stovėdami plačiai dėkite vieną koją ant taburetės. Abiejų pėdų pirštus nukreipkite į priekį. Galite rankomis atsiremti į sulenktą kelį. Lėtai stumkite sulenktą kelį kartu su klubu į priekį. Tada pakeiskite koją.

**Tempiami raumenys:** lenkiamasis klubų raumuo

### RUS 3. Растяжка задней группы мышц бедра

Широко расставив ноги, поставьте одну ногу на табурет. Носки обеих ног прямо. Чтобы опереться, можно положить обе руки на согнутое колено. Согнутое колено вместе с бедром переместите вперед. Затем смените сторону.

**Растягиваемые мышцы:** задняя группа мышц бедра





#### D 4. Dehnung der Nackenmuskulatur

Im Stand oder geradem Sitz den rechten Arm Richtung Boden ziehen. Den Kopf zur linken Seite neigen. Der Kopf bleibt dabei mit Blickrichtung nach vorn, so dass das linke Ohrfläppchen Richtung Schulter zeigt. Anschließend Seitenwechsel.

**Gedehnte Muskulatur:** Nackenmuskulatur

#### GB 4. Stretch exercise for the shoulder muscles

In a standing or upright seated position, pull the right arm towards the floor. Tilt the head to the left hand side. The head is not turned, the eyes look straight ahead, so that the left ear moves towards the shoulder.

**Benefits:** Shoulder and neck muscles

#### S 4. Tjänjning av nackmuskulaturen

Stå upp eller sitt rakt och dra höger arm i riktning mot golvet. Luta huvudet åt vänster. Håll huvudet hela tiden med blicken framåt så att vänster öronsnibb pekar mot axeln. Byt sida.

**Tjänjda muskler:** Nackmuskulaturen

#### FIN 4. Niskalihasten venytys

Vedä seisoma-asennossa tai selkä suorana istuessasi oikea käsivarsi maahan päin. Kallista pää vasemmalle. Pää on tällöin katse eteenpäin niin, että vasen korvalehti osoittaa olkapään suuntaan. Vaihda tämän jälkeen puolta.

**Venytetty lihaksisto:** Niskalihakset

#### EST 4. Kaelalihaste venitamine

Tõmmake seistes või istudes paremat kätt allapoole. Kallutage pea vasakule. Vaade jääb sealjuures ette, nii et vasak kõrvalt on õla poole. Seejärel vahetage külge.

**Venitatavad lihased:** kaelalihased

#### LV 4. Sprandas muskulatūras stiepšana

Stāvot vai sēžot ar taisnu muguru, velciet labo roku uz leju. Galvu nolieciet uz kreiso pusi. Galva paliek vērsta ar skatienu uz priekšu tā, lai kreisās auss ļipiņa būtu vērsta pret plecu. Pēc tam atkārtojiet to pašu ar pretējo ķermeņa pusi.

**Izstieptā muskulatūra:** sprandas muskulatūra

#### LT 4. Kaklo raumenų tempimas

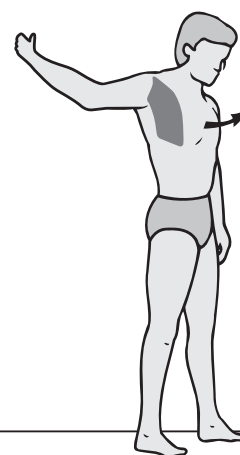
Stovėdami arba tiesiai sėdėdami tempkite dešinę ranką į grindis. Lenkite galvą į kairę pusę. Galvą ir žvilgsnį laikykite pakreipę į priekį, kad ausų speneliai būtų atsukti į pečius. Tada pakeiskite ranką.

**Tempiami raumenys:** kaklo raumenys

#### RUS 4. Растяжка шейных мышц

Стоя или сидя прямо потяните правую руку к полу. Голову наклоните влево. При этом голова должна быть направлена вперед, так чтобы мочка левого уха была направлена в сторону плеча. Затем смените сторону.

**Растягиваемые мышцы:** шейные мышцы



#### D 5. Dehnung der Brustmuskulatur

Seitlicher Stand zur Wand. Mit der rechten Hand und leicht im Ellenbogen gebeugtem Arm an der Wand abstützen. Die Fingerspitzen zeigen rückwärts. Langsam den Oberkörper nach links drehen. Anschließend den Arm wechseln. Griffhöhe variieren.

**Gedehnte Muskulatur:** Brustmuskulatur

#### GB 5. Stretch exercise for the chest muscles

Stand with the wall on right hand side. Lean against the wall with your right hand and the arm slightly bent at the elbow. The fingertips point backwards. Then turn the upper body slowly towards the left. Then repeat the exercise with the other arm.

**Benefits:** chest muscles

#### S 5. Tjänjning av bröstmuskulaturen

Stå med vänster sida mot väggen. Luta dig mot väggen med höger hand och arm med armbågen något böjd. Fingertopparna pekar bakåt. Vrid överkroppen långsamt åt vänster. Byt sedan arm. Variera även handens höjd.

**Tjänjda muskler:** Bröstmuskulerna

#### FIN 5. Rintalihasten venytys

Seiso sivuttain seinään. Tue oikealla kädellä ja kevyesti kyynäspästä taivutetulla käsivarrella seinään. Sormet näyttävät taaksepäin. Kierrä hitaasti ylävartaloa vasemmalle. Vaihda tämän jälkeen käsivartta. Vaihtelee tartuinkorkeutta.

**Venytetty lihaksisto:** Rintalihakset

#### EST 5. Rinnalihaste venitamine

Seiske küljega seina poole. Toetage parema kergelt kõverdunud käega vastu seina. Sõrmenukid on suunatud taha. Keerake ülakeha aeglaselt vasakule. Seejärel tehke sama teise käega. Muutke haardekõrgust.

**Venitatavad lihased:** rinnalihased

#### LV 5. Krūšu muskulatūras stiepšana

Nostājieties sāniski pret sienu. Ar labo plaukstu un elkonī nedaudz saliektu roku atbalstieties pret sienu. Pirkstu gali ir vērsti uz aizmuguri. Lēnām pagrieziet ķermeņa augšdaļu pa kreisi. Pēc tam atkārtojiet to pašu ar otru roku. Var mainīt plaukstas atrašanās augstumu.

**Izstieptā muskulatūra:** krūšu muskulatūra

#### LT 5. Krūtinės raumenų tempimas

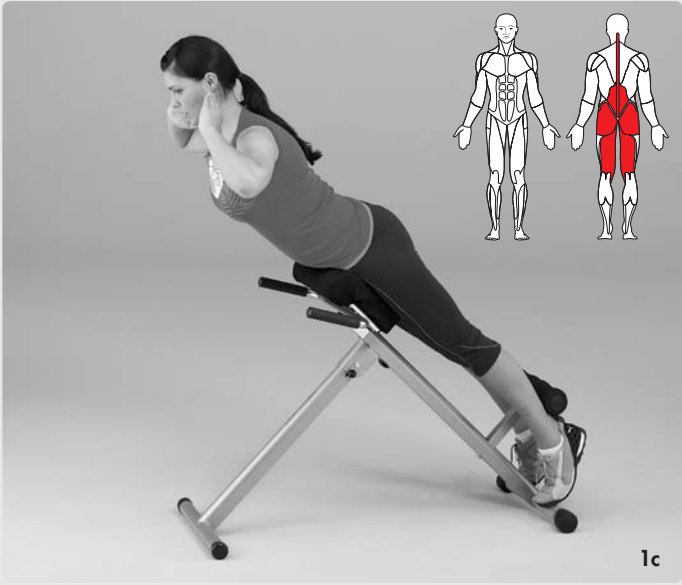
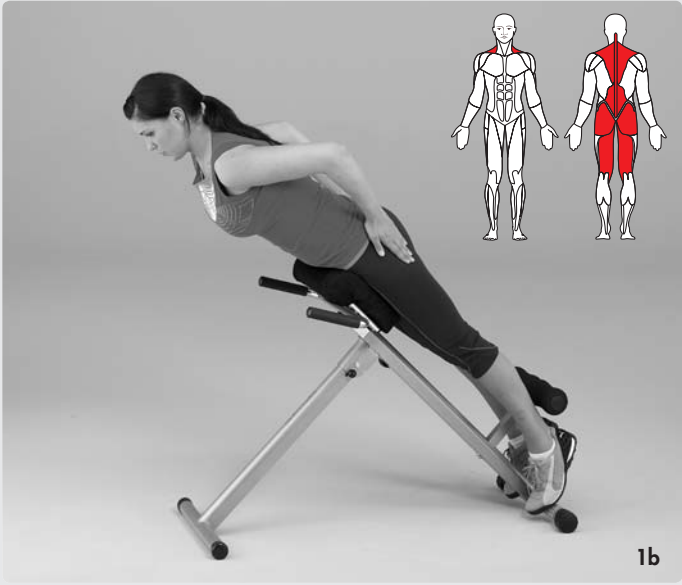
Atsistokite šonu į sieną. Lengvai sulenkę dešinę ranką per alkūnę atsiremkitė į sieną. Pirštus atsukite atgal. Iš lėto sukite viršutinę kūno dalį į kairę. Tada pakeiskite ranką. Keiskite atrėmimo aukštį.

**Tempiami raumenys:** krūtinės raumenys

#### RUS 5. Растяжка грудных мышц

Встаньте боком к стене. Обопритесь правой рукой, слегка согнутой в локте о стену. Кончики пальцев направлены назад. Медленно поверните верхнюю часть туловища влево. Затем поменяйте руки. Можно изменять высоту опоры.

**Растягиваемые мышцы:** грудные мышцы







### D Übung 1a – d Oberkörper rückheben

**Ausgangsposition:** Das Gerät standsicher aufstellen. Das Beinauflagepolster entsprechend der Oberschenkel­länge justieren, so dass die Oberschenkel knapp unterhalb der Beckenknochen aufliegen und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen auf den Bodenrohren. Die Hände fassen die Haltegriffe. Die Beine werden durch die Beinpolster fixiert.

**Bewegungsausführung:** Die abgebildeten vier Übungsvarianten (a – d) stellen die Rückenübungen in der Reihenfolge ihrer Belastungsintensität (Armhaltung) dar.

Anfänger und bewegungsunsichere Personen können zur Unterstützung der Bewegung die Haltegriffe fassen. Fortgeschrittene nehmen beim Training die Hände in den Nacken oder in Über-Kopf-Position. Der Oberkörper wird aus der Schrägstellung langsam nach vorne gebeugt bis zur abgebildeten Endposition (Bild 1c). Danach den Oberkörper wieder aufrichten bis zur Körperstreckung, jedoch keinesfalls in die Überstreckung. Die Wirbelsäule bildet mit der Beinachse eine Linie. Den Rücken während der gesamten Bewegungsausführung gerade halten.

**Beanspruchte Muskulatur:** Rückenstreckmuskulatur, oberer Rücken, Gesäßmuskulatur, Muskulatur der Oberschenkelrückseite

### GB Exercise 1a – d Raise the upper body

**Starting position:** Adjust the length of your upper leg so that your upper legs lie just below the pelvic bone and the upper part of your body can still be freely moved. Place your feet on the bottom tubes. Grip the handles and secure your legs by means of the leg pads.

**Performing the movements:** The following 4 exercise variations (a – d) represent the back exercises in the sequence of their loading intensity (arm position).

Beginners and people with hesitant movements may grip the handles to support their movement. The more advanced should place their hands on the neck or in the over-head position during training. Slowly bend your upper body forward out of the oblique position until the shown end (fig. 1c) position is reached. Then straighten your upper body again until the body is stretched, but do not strain. The vertebral column forms one line with the leg axis. Keep your back straight throughout these movements.

**Action on:** Back extensor, gluteal and back of the upper leg muscles



### S Övning 1a – d Överkroppslöft bakåt

**Utgångsposition:** Placera gym-tränaren på stabilt underlag. Ställ in benstödet efter lårets längd så att låret vilar precis under bäckenbenen och du fortfarande kan röra överkroppen fritt. Fötterna står på fotstöden. Händerna fattar om handtagen. Benen fixeras av benstöden.

**Rörelseutförande:** De fyra avbildade övningarna (a – d) visar ryggövnin­garna efter träningsintensitet (armposition).

Är du nybörjare eller har svårt att hålla balansen kan du underlätta rörelserna genom att hålla dig i handtagen. Den som är lite mer avancerad sätter händerna i nacken eller håller dem runt huvudet bak. Överkroppen böjs långsamt framåt från det diagonala läget till det avbildade slutläget (bild 1c). Därefter rätas överkroppen upp igen tills den är sträckt men utan att svanka. Rygggraden och benen bildar en rak linje. Håll ryggen rak medan du utför rörelserna.

**Belastade muskler:** Ryggsträckarmuskulerna, övre ryggen, stjärtmuskulerna och musklerna på lårens baksida

### FIN Harjoitus 1a – d yläkehon takaisin nosto

**Alkuasento:** Aseta laite niin, että se seisoo tukevasti. Säädä jalkapehmuste reiden pituuden mukaan niin, että reidet ovat hieman lantioluiden alapuolella ja ylävartalo on vielä vapaasti liikkuva. Jalat ovat tukiputkilla. Kädet tarttuvat kahvoihin. Jalkapehmusteet pitävät jalkoja kiinni.

**Liikkeen suoritus:** Kuvatut 4 harjoitusta (a – d) ovat selkäharjoituksia rasi- tustehokkuus järjestyksessä (käsi­varren asento).

Aloittelijat ja liikkeiltään epävarmat henkilöt voivat ottaa tukea kahvoista. Edistyneimmät pitävä harjoittelun aikana käsi niskassa tai pään yläpuolella. Ylävartalo kallistetaan etukenosta asennosta hitaasti eteen kuvattuun pääteasentoon (kuva 1c). Ojenna tämän jälkeen taas ylävartalo suoraksi, älä kuitenkaan venytä liikaa. Selkäranka on jalka-akselin kanssa samassa linjassa. Pidä selkä suorana koko liikkeen suorituksen ajan.

**Käytetyt lihakset:** Selänojen­nuslihakset, yläselkä, istumalihakset, reiden takaosan lihakset

### EST Harjutus 1a – d Ülakeha tõstmine

**Lähteasend:** Asetage seade stabiilselt. Reguleerige jalapolster reie­kõrgu­sele, nii et reied toetuvad veidi vaagnaluu all polstrile ja ülakeha on veel vabalt liigutatav. Jalalabad on alustorudel. Hoidke kätega pidemetest kinni. Jalapolster fikseerib jalad.

**Harjutus:** Joonistel kujutatud 4 harjutusevari­anti (a-d) kujutavad seljaha­rju­ tusi raskuse järjekorras (sõltuvalt käte asendist).

Algajad ja ebakindlad inimesed võivad harjutuse toetamiseks pidemetest kinni hoida. Edasijõudnud asetavad käed treeningu ajaks kuklale või sirutavad üles. Ülakeha painutatakse kaldeasendist aeglaselt ette kuni joonisel kujutatud lõppasendini (joonis 1c). Seejärel sirutatakse ülakeha taas üles, kuid ei venitata liigselt. Selgroog on jalgateljega ühel joonel. Hoidke selga kogu liikumise ajal sirgelt.

**Treenitavad lihased:** selja sirutajali­hased, selja ülaosa, istmikuli­hased, reie külgmised lihased





## LV Vingrinājumi 1a – d: ķermeņa augšdaļas celšana uz aizmuguri

**Sākuma pozīcija:** stabili uzstādi ierīci. Polsterēto kāju balstu noregulējiet atbilstoši augšstilbu garumam tā, lai augšstilbi tiktu atbalsīti nedaudz zem iegurņa kauliem un ķermeņa augšdaļa varētu brīvi kustēties. Pēdas novietojiet uz apakšējām caurulēm. Ar plaukstām satveriet rokturus. Kājas tiek nofiksētas ar polsterēto kāju balstu.

**Vingrinājuma izpilde:** 4 attēlotie vingrinājuma varianti (a-d) atspoguļo muguras muskulatūras vingrinājumus to slodzes intensitātes (atšķirīga roku pozīcija) secībā.

Iesācēji un personas, kas nav pārliecinātas par kustību drošību, atbalstam var izmantot rokturus. Pieredzējušas personas vingrinājuma izpildes laikā novieto rokas uz sprandas vai pozīcijā virs galvas. Lēnām lieciet ķermeņa augšdaļu no slīpās pozīcijas uz priekšu, līdz tiek sasniegta attēlotā beigu pozīcija (1c attēls). Pēc tam atkal iztaisnojiet ķermeņa augšdaļu, taču nekādā gadījumā nepārpūlieties. Mugurkauls ar kāju asi veido vienu līniju. Visu vingrinājuma izpildes laiku turiet muguru taisni.

**Nodarbinātās muskuļu grupas:** muguras iztaisnotājmuskulatūra, muguras augšdaļa, sēžas muskulatūra, augšstilbu aizmugurējās daļas muskulatūra

## LT Pratimas 1a – d, viršūtinės kūno dalies kėlimas atgal

**Pradinė padėtis:** stabiliai pastatykite prietaisą. Nureguliuokite kojų atramą pagal šlaunų ilgį taip, kad šlaunys būtų truputį po dubens kaulais, o viršūtinė kūno dalis galėtų laisvai judėti. Remdamiesi pėdomis stovėkite ant apatinių vamzdelių. Rankomis laikykitės už laikymosi rankenų. Kojas užfiksukite kojų atramomis.

**Judesių atlikimas:** nuotraukose 4 pratimų nugarai variantai (a – d) pateikti jų intensyvumo didėjimo tvarka (pagal rankų laikymą).

Pradedantiesiems ir savo judesiais neužtikrintiems asmenims patariama atliekant judesius laikytis už laikymosi rankenų. Pažengusieji treniruodamiesi rankas gali laikyti prie kaklo arba už galvos. Iš palenktos padėties lėtai lenkitės į priekį iki parodytos galutinės padėties (1c nuotrauka). Tada vėl ištieskite viršūtinę kūno dalį, kol kūnas išsities, bet nepersitempkite. Stuburas su kojų ašimi turi sudaryti liniją. Atliekdami visus judesius laikykitės nugarą tiesiai.

**Dirbantys raumenys:** tiesiamieji nugaros raumenys, viršūtinės nugaros dalies raumenys, sėdmenų raumenys, šlaunų apatinės dalies raumenys

## RUS Упражнение 1a – d Поднятие верхней части туловища назад

**Исходное положение:** Надежно установите устройство. Отрегулируйте мягкую опору для ног по длине бедра, так чтобы бедра ложились на опору как раз под костями таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят на трубах опоры. Руки держатся за поручни. Ноги фиксируются мягкими опорами для ног.

**Выполнение:** Изображенные 4 варианта упражнения (a – d) демонстрируют упражнения для спины в порядке возрастания интенсивности нагрузки (хват рук).

Начинающие и люди, которым трудно удерживать равновесие, могут держаться за поручни. Продвинутые пользователи во время тренировки кладут руки за голову или держат их над головой. Верхнюю часть туловища нужно медленно поднимать с наклоненного вперед положения до конечного положения, показанного на изображении (рисунок 1c). Затем снова выпрямите верхнюю часть туловища до разгибания, но не допускайте переразгибания. Позвоночник образует одну линию с осью ног. Спину держите ровной на протяжении выполнения всего упражнения.

**Задействованные мышцы:** мышца-выпрямитель туловища, верхние мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра

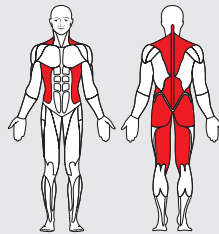


## D 2. Oberkörper rückheben mit Drehung

**Ausgangsposition:** wie Übung 1

**Bewegungsausführung:** wie Übung 1, jedoch beim Aufrichten den Oberkörper langsam wechselseitig nach links und rechts drehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** wie Übung 1, zusätzlich die schräge Bauchmuskulatur



## GB 2. Raise the upper body, with rotation

**Starting position:** as Exercise 1

**Performance of movement:** as Exercise 1, but slowly rotate the upper part of your body to the left and right on both sides.

**Action on:** as Exercise 1, also the back rotator muscles

## S 2. Överkroppen bakåt med vridning

**Utgångsposition:** Som övning 1

**Rörelseutförande:** Samma som övning 1, men rätta upp överkroppen genom att långsamt vrida den ömsom åt vänster, ömsom åt höger.

**Belastade muskler:** Samma som efter övning 1 samt de diagonala magmuskulerna

## FIN 2. Yläkehon takaisinkohotus kiertäen

**Alkuasento:** Kuten harjoitus 1

**Liikkeen suoritus:** Kuten harjoitus 1, kierrä kuitenkin suoristaessasi ylävartaloa hitaasti vasemmalle ja oikealle.

**Käytetyt lihakset:** Kuten harjoitus 1. Lisäksi vinot vatsalihakset

## EST 2. Ülakehatõsted koos pöördega

**Lähteasend:** nagu harjutuses 1

**Harjutus:** nagu harjutuses 1, kuid ülakeha sirutamisel keerake ülakeha aeglaselt vaheldumisi vasakule ja paremale.

**Treenitavad lihased:** samad mis harjutuses 1, kuid lisaks ka kõhu kaldlihased



## LV 2. Ķermeņa augšdaļas celšana uz aizmuguri pagriežoties

**Sākuma pozīcija:** tāda pati kā 1. Vingrinājumā

**Vingrinājuma izpilde:** tāda pati kā 1. vingrinājumā, taču, iztaisnojot ķermeņa augšdaļu, lēnām un pamīšus griežieties pa kreisi un pa labi.

**Nodarbinātās muskuļu grupas:** tās pašas, kas 1. vingrinājumā, papildus arī vēdera sānu muskulatūra

## LT 2. Viršutinės kūno dalies kėlimas atgal pasisukant

**Pradinė padėtis:** kaip 1 pratimo

**Judesių atlikimas:** kaip 1 pratimo, bet ištiesiant viršutinę kūno dalį lėtai pakaitomis pasisukite į kairę ir dešinę.

**Dirbantys raumenys:** kaip 1 pratimo, bet papildomai skersiniai pilvo raumenys

## RUS 2. Поднятие верхней части туловища назад с поворотом

**Исходное положение:** как в упражнении 1

**Выполнение:** как упражнение 1, но при разгибании медленно поворачивайте верхнюю часть туловища поочередно влево и вправо.

**Задействованные мышцы:** как в упражнении 1, дополнительно косые мышцы живота

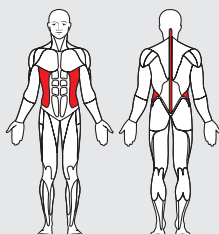


### D 3. Oberkörper seitheben

**Ausgangsposition:** Das Auflagepolster entsprechend der Oberschenkelänge justieren, so dass der Oberschenkel knapp unterhalb des Beckenknochens aufliegt und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen seitlich auf den Bodenrohren. Die Hände fassen die Haltegriffe. Die Beine werden durch die Beinpolster fixiert.

**Bewegungsausführung:** Die Hände hinter den Kopf nehmen. Den Oberkörper aus der Schrägstellung seitlich beugen und danach wieder anheben. Nach den Übungswiederholungen Seitenwechsel.

**Beanspruchte Muskulatur:** seitliche Rumpfbeugemuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur



### GB 3. Raise upper part of body to the side

**Starting position:** Adjust the back support pad for the lateral training. Adjust the support pad according to the length of your upper leg so that the upper leg lies just underneath the pelvic bone, and the upper part of your body can be freely moved. Place your feet on the side of the bottom tubes. Grip the handles with your hands. Secure your legs using the leg pads.

**Performance of movement:** Place your hands behind your head. Bend the upper part of your body from the oblique position to the side towards the back support pad, then raise again. Change sides after the exercise repetitions.

**Action on:** lateral torso flexor muscles

### S 3. Överkroppslöft i sidled

**Utgångsposition:** Ställ in dynan efter lärets längd så att läret ligger precis under bäckenbenet och du fortfarande kan röra överkroppen fritt. Fötterna står på sidan på fotstöden. Händerna fattar om handtagen. Benen fixeras av benstöden.

**Rörelseutförande:** För händerna bakom huvudet. Böj överkroppen i sidled och lyft den sedan igen. Byt sida när du har upprepat övningarna.

**Belastade muskler:** Kroppens böjmuskler diagonalt, magmuskulerna diagonalt

### FIN 3. Ylävartalon nosto sivulle

**Alkuasento:** Säädä jalkapehmuste reiden pituuden mukaan niin, että reidet ovat hieman lantioluiden alapuolella ja ylävartalo on vielä vapaasti liikkuva. Jalat ovat tukipukilla. Kädet tarttuvat kahvoihin. Jalkapehmusteet pitävät jalkoja kiinni.

**Liikkeen suoritus:** Ota kädet päin taakse. Taivuta yläkeho etukenosta senosta sivulle ja nosta sitä taas. Harjoituksen toiston jälkeen puolien vaihto.

**Käytetyt lihakset:** Vartalon sivuttaiset kiertolihakset, sivuttaiset vatsalihakset



### EST 3. Ülakeha küljetõstet

**Lähteasend:** Reguleerige aluspolster reiekõrgusele, nii et reis toetub veidi vaagnaluu all polstrile ja ülakeha on veel vabalt liigutatav. Jalalabad on küljega alustorudel. Hoidke kätega pidemetest kinni. Jalapolster fikseerib jalad.

**Harjutus:** Viige käed kuklale. Painutage ülakeha kaldeasendist ja tõstke seejärel uuesti üles. Pärast harjutuse kordamisi vahetage külge.

**Treenitavad lihased:** külgmised kere painutajalihased, külgmised kõhulihased

### LV 3. Ķermeņa augšdaļas celšana sāniski

**Sākuma pozīcija:** noregulējiet polsterēto virsmu atbilstoši augšstilbu garumam tā, lai augšstilbi tiktu atbalstīti nedaudz zem iegurņa kauliem un ķermeņa augšdaļa varētu brīvi kustēties. Pēdas novietojiet sāniski uz apakšējām caurulēm. Ar plaukstām satveriet rokturus. Kājas tiek nofiksētas ar polsterēto kāju balstu.

**Virgrinājuma izpilde:** novietojiet rokas aiz galvas. No slīpa stāvokļa lieciet ķermeņa augšdaļu uz sānu un pēc tam atkal atpakaļ. Pēc atkārtojumu izpildes veiciet to pašu ar ķermeņa otru pusi.

**Nodarbinātās muskuļu grupas:** rumpja sānu saliecējmuskulatūra, vēdera sānu muskulatūra

### LT 3. Viršutinės kūno dalies kėlimas šonu

**Pradinė padėtis:** nureguliuokite paminkštintą atramą pagal šlaunų ilgį taip, kad šlaunys būtų truputį po dubens kaulu, o viršutinė kūno dalis galėtų laisvai judėti. Remdamiesi pėdomis šonu stovėkite ant apatinių vamzdelių. Rankomis laikykitės už laikymosi rankenų. Kojas užfiksukite kojų atramomis.

**Judesių atlikimas:** laikykite rankas už galvos. Iš palenktos padėties lenkite viršutinę kūno dalį šonu ir vėl pakelkite. Keletą kartų pakartoję pratimą pakeiskite puses.

**Dirbantys raumenys:** šoniniai lenkiamieji liemens raumenys, šoniniai pilvo raumenys

### RUS 3. Поднятие верхней части туловища в сторону

**Исходное положение:** Отрегулируйте мягкую опору по длине бедра, так чтобы бедро ложилось на опору как раз под костью таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят на боковых трубах опоры. Руки держатся за поручни. Ноги фиксируются мягкими опорами для ног.

**Выполнение:** Заложите руки за голову. Наклоните верхнюю часть туловища из наклоненного в сторону положения, затем снова приподнимите. После выполнения упражнения смените сторону.

**Задействованные мышцы:** боковые мышцы-сгибатели туловища, боковые мышцы брюшного пресса





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

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







# KETTLER



06/11/FO/N



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettler.net](http://www.kettler.net)

