# KETTLER

## Trainingsanleitung für VARIOGYM

**Art.-Nr.: 7819-600**

D
GB
F
NL
E
I
PL

Der Umwelt zuliebe: wir drucken auf 100% Altpapier!

KETTLER

**FREIZEIT MARKE KETTLER**

## (D) Trainingsanleitung für VARIOGYM

Der Schwerkrafttrainer VARIOGYM ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsportgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnesstraining. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand können Sie alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers trainieren. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Überprüfen Sie das Trainingsgerät vor jedem Gebrauch auf seine Funktionstüchtigkeit. Nutzen Sie das Gerät nicht, bevor nicht alle beweglichen Teile einwandfrei arbeiten, insbesondere müssen die Seile korrekt in ihren Führungsrollen laufen.
2. Bringen Sie Ihre Finger, Ihre Haare und Kleidung nicht in die Nähe beweglicher Teile.
3. Tragen Sie für Ihr Training auf dem VARIOGYM Turnschuhe und bequeme, leichte Kleidung. Trainieren Sie nicht barfuß.
4. Achten Sie beim Auf- und Absteigen darauf, das Auflagepolster immer unter Kontrolle zu haben. Behalten Sie beim Auf- und Absteigen wenigstens mit einem Fuß Bodenkontakt. Heben Sie die Füße nur während der entsprechenden Übungsabläufe vom Boden ab.
5. Beim Training mit den Handgriffen die Seile zuerst auf die richtige Länge einstellen. Greifen Sie die Handgriffe und schieben Sie das Auflagepolster in eine Position, in der Sie bequem sitzen oder liegen können (s. Übungsbeschreibung). Lassen Sie Ihre Füße auf dem Boden, bis Sie die richtige Position für Ihre Übung gefunden haben. Erst wenn die Übung es verlangt, die Füße vom Boden abheben.
6. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu großer Neigungswinkeleinstellung des Schwerkrafttrainers. Beginnen Sie zunächst mit einer geringen Neigung und machen Sie sich mit den Bewegungsabläufen vertraut. Wenn Ihre Leistungsfähigkeit nach einigen Wochen regelmäßigen Trainings zunimmt, können Sie zur Erhöhung der Belastungsintensität einen größeren Neigungswinkel einstellen. Ebenfalls sollten Sie das Gerät erst im fortgeschrittenen Trainingsstadium nach Bedarf mit zusätzlichen Gewichtsscheiben ausrüsten. Sichern Sie die Gewichtsscheiben mit den Feststellringen.
7. Stellen Sie den Neigungswinkel in den ersten Trainingswochen so ein, dass Sie die jeweilige Übung 15mal ohne Pressatmung wiederholen können.
8. Achten Sie auf regelmäßigen Atemrhythmus: bei der Überwindung des Widerstandes (konzentrische Phase) ausatmen, beim Nachgeben (exzentrische Phase) einatmen. Pressatmung unbedingt vermeiden.
9. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch. Führen Sie alle Übungen zur Schonung der Gelenke niemals bis zur Bewegungsgrenze aus, d.h. keine vollständige Streckung und Beugung der Gelenke.
10. Während der Belastungswiederholungen sollte die beanspruchte Muskulatur kontinuierlich in Spannung gehalten werden - trainieren Sie daher nicht bis zum Endanschlag des Gerätes, sondern leiten Sie die Umkehrphase jeweils kurz vorher ein.
11. Auf einen geraden Rücken ist bei allen Kräftigungsübungen zu achten - eine Hohlkreuzbildung sowie Rundrücken sollten vermieden werden.
12. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke. Fazit: Den Neigungswinkel und damit die Belastungsintensität im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam erhöhen.

### Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnesstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit dem VARIOGYM gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

### Kurzdarstellung einiger Trainingsmethoden

Für das Fitnesstraining eignet sich die kraftausdauerorientierte Trainingsmethode. Dies bedeutet, dass Übungen mit leichter Gewichtsbelastung 15-20 mal wiederholt werden. Beim Bodybuilding (Muskelaufbautraining) werden die Übungen mit schwerer Gewichtsbelastung 8-10 mal durchgeführt. Derart anstrengende Krafteinsätze sind dem Anfänger jedoch nicht zu empfehlen. Übertragen auf Ihr Training mit dem KETTLER VARIOGYM erfordert dies, den entsprechenden Neigungswinkel für die jeweiligen Übungen einzustellen. Sie können sich dabei an der nachfolgenden Belastungstabelle orientieren. Jedem Neigungswinkel sind die entsprechenden prozentualen Anteile des Körpergewichts zugeordnet.

### Belastungstabelle

| Stufe | Neigungs-winkel | Prozent vom Körpergewicht | |
|---|---|---|---|
| | | Belastung direkt | über Seilzug |
| 1 | 12,5° | 27 % | 13,5 % |
| 2 | 14° | 30 % | 15 % |
| 3 | 15,5° | 33 % | 16,5 % |
| 4 | 17° | 36 % | 18 % |
| 5 | 18,5° | 39 % | 19,5 % |
| 6 | 20° | 42 % | 21 % |
| 7 | 21,5° | 45 % | 22,5 % |
| 8 | 23° | 48 % | 24 % |

Wie Sie der Tabelle entnehmen können, ist die Belastung beim Training mit den umgelenkten Seilzügen halb so groß wie die direkte Belastung beim Training mit den Griff- oder Trittbügeln. Stellen Sie den Neigungswinkel so ein, dass Sie die Belastungswiederholungen hinsichtlich der oben und der im folgenden genannten Empfehlungen erreichen. Zusätzlich ist das Aufstecken von Gewichtsscheiben möglich. Dieses Zusatzgewicht muss zum Körpergewicht addiert werden um dann mittels der Tabelle das tatsächliche Trainingsgewicht ermitteln zu können.

### Beispiele für die Trainingsplanung

**Trainingsplan für Anfänger**

| Übung | 1.-2.Woche | | 3.-4.Woche | | 5.-6.Woche | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | S* | Wdh* | S* | Wdh* | S* | Wdh* |
| 5 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 6 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 9 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 10 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 15 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 30 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 34 | individuell | | individuell | | individuell | |
| 36 | individuell | | individuell | | individuell | |

**Trainingsplan für Fortgeschrittene**

| Übung | 1.-4.Woche | | 5.-8.Woche | |
|---|---|---|---|---|
| | S* | Wdh* | S* | Wdh* |
| 6 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 7 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 8 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 11 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 12 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 14 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 16 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 20 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 24 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 31 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 35 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 37 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |

*S = Satz oder Serie

*Wdh = Anzahl der Wiederholungen

Beginnen Sie Ihr Training stets mit Aufwärmübungen. Hierzu eignen sich auch die Dehnungsübungen 1 - 4, die ab Seite 11 beschrieben sind. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 Sekunden, und nutzen Sie die Pausen zu Lockerungs- und Dehnübungen.
Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrem VARIOGYM und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

**Die o.g. und folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.**

### Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.
Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.
Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluss der Montage aufgenommen wird. Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir, alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie der Befestigungselemente, insbesondere der Seile, Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.
Beim Umgang mit Gewichtsscheiben ist auf den korrekten Verschluss der Feststellringe zu achten.

### Übungsbeschreibung


A. Dehnungsübungen Übungen 1 - 4
B. Kräftigungsübungen/Ganzkörpertraining Übungen 5 - 7
C. Kräftigungsübungen für den Rücken Übungen 8 - 13
D. Kräftigungsübungen für die Schultern Übungen 14 - 20
E. Kräftigungsübungen für die Brust Übungen 21 - 26
F. Kräftigungsübungen für die Beine Übungen 27 - 29
G. Kräftigungsübungen für die Arme Übungen 30 - 33
H. Kräftigungsübungen für den Bauch Übungen 34 - 37
I. Sportspezifische und ergänzende Übungen


## (GB) Training instructions for VARIOGYM

The VARIOGYM gravity trainer is a versatile and multifunctional item of home sport equipment for optimal, power-stressed fitness training. Independently of age, sex and training condition, you can train all the important muscle groups in your body. A number of points must be considered, however, for healthy training. We list these points here in brief:

1. Check the training equipment each time before using it as to its proper functioning. Do not use the equipment unless all moving parts are working correctly; in particular, the cables must run properly in their guide rollers.
2. Do not allow your fingers, hair or clothing to come into the vicinity of moving parts.
3. When training with VARIOGYM, wear trainers and light, comfortable clothing. Do not train with bare feet.
4. When mounting and dismounting, make sure that you have the support pad under control at all times. When mounting and dismounting, keep at least one foot in contact with the floor. Lift your feet from the floor only during the corresponding training sequences.
5. When training with the handles, first set the cables to the correct length. Grip the handles and push the support pad into a position in which you can sit or lie in comfort (cf. description of exercise). Keep your feet on the floor until you have found the correct position for your exercise. Only when the exercise requires it, lift your feet from the floor.
6. As a beginner, avoid using the gravity trainer with a setting at too great an angle of inclination. Start at a small inclination and familiarize yourself with the movement sequences. When your performance has improved after a few weeks of regular training, you can set a greater angle of inclination for increasing the intensity of loading.
   Also, you should fit the equipment with additional weights only when you have reached an advanced stage of training and require them. Secure the weights with the fastening rings.
7. Set the angle of inclination in the first weeks of training in such a way that you can repeat the exercise in question 15 times without shortness of breath.
8. Make sure that you maintain a regular breathing rhythm: breath out when overcoming resistance (concentric phase), breath in when giving in to the resistance (eccentric phase). Make absolutely sure that you avoid shortness of breath.
9. Carry out all movements uniformly, not jerkily or rapidly. So as to ensure proper treatment of body joints, never carry out exercises to the limit of movement, i.e. no complete stretching or bending of the joints.
10. While the movements are being repeated, the stressed muscles should be continuously maintained under tension. Do not train therefore as far as the equipment will go, but start the reverse phase a short way in advance of the stop.
11. Attention must be paid to a straight back in the case of all strengthening exercises. A hollow in the back and roundness of the back must be avoided.
12. Always bear in mind that your musculature and your strength increase more rapidly than the development of your ligaments, tendons and joints. In summary, increase only slowly the angle of inclination and thus the intensity of loading in the continuous training programme.

### Important note:

Before you start your fitness training, get your own doctor to check whether your health is such as to allow you to train with VARIOGYM. The doctor's findings should form the basis for structuring your training programme.

### Brief presentation of a number of training methods

The strength- and stamina-stressed training method is suitable for fitness training. This means that exercises with a slight weight loading are repeated 15-20 times. The exercises with heavy weight loading are carried out 8-10 times for bodybuilding (building up muscles). Such powerful exertions are not, however, to be recommended to beginners. Referring to your training with KETTLER VARIOGYM, this requires setting the appropriate angle of inclination for the exercises in question. For this purpose, you can use the following table of loading for orienting yourself. The corresponding percentages of the body weight are assigned to each angle of inclination.

### Table of loading

| Stage | Angle of inclination | Percentage of body weight | |
|---|---|---|---|
| | | Loading, direct | via pulley |
| 1 | 12.5° | 27 % | 13.5 % |
| 2 | 14° | 30 % | 15 % |
| 3 | 15.5° | 33 % | 16.5 % |
| 4 | 17° | 36 % | 18 % |
| 5 | 18.5° | 39 % | 19.5 % |
| 6 | 20° | 42 % | 21 % |
| 7 | 21.5° | 45 % | 22.5 % |
| 8 | 23° | 48 % | 24 % |

As you can see from the table, the loading when training with the diverted pulleys is half as great as direct loading when training with the tread or the handles. Set the angle of inclination in such a way that you achieve the repetitions of loading in respect of the recommendations stated above and below. In addition, it is possible to add weights. This additional weight must be added to the body weight so as to determine the actual training weight by means of the table.

### Examples for planning training

**Training schedule for beginners**

| Exercise | Weeks 1 and 2 | | Weeks 3 and 4 | | Weeks 5 and 6 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | S* | Rptns* | S* | Rptns* | S* | Rptns* |
| 5 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 6 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 9 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 10 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 15 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 30 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 34 | individual | | individual | | individual | |
| 36 | individual | | individual | | individual | |

*S = Set or series

*Rptns = Number of repetitions

**Schedule for advanced training**

| Exercise | Weeks 1-4 | | Weeks 5-8 | |
|---|---|---|---|---|
| | S* | Rptns* | S* | Rptns* |
| 6 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 7 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 8 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 11 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 12 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 14 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 16 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 20 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 24 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 31 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 35 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 37 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |

Always begin your training with warming up exercises. Exercises 1- 4 for extending and relaxing which are described on Page 11 are suitable for this purpose. While you are training, make a break of approx. 60 seconds after each set and use these breaks for loosening up and extending exercises. Train 2-3 times per week with your VARIOGYM and use every opportunity for supplementing your training, such as by taking extensive walks, cycling, swimming. You will notice that regular training quite soon improves your fitness and well-being.

**The training notes supplied above and below are recommended only for persons in a good state of health.**

## Warning

You are training with an item of equipment which has been designed according to the latest findings in terms of safety. Possible hazards that may cause injuries have been avoided and safeguards put in place as far as possible with this equipment. The equipment is designed solely for use by adults.
Incorrect or excessive training may lead to health damage. Before you begin fitness training, consult your doctor to check that you are in a suitable state of health for training with this equipment. The doctor's findings should form the basis for structuring your training programme.
In no event is the equipment suitable as a toy. Bear in mind that children's natural temperament and need to play may lead to unforeseeable situations and hazards occurring when using the equipment which exclude any responsibility on the part of the manufacturer. If you nevertheless allow children to use the equipment, they should be instructed in how to use it correctly and subject to supervision at all times.
The equipment must be assembled carefully by an adult. Ensure that training does not begin before assembly has been fully and properly completed.
When there is training on a regular basis, we recommend that all the parts of the equipment as well as the fastening elements, in particular, the cables, screws and bolts, are checked every one to two months. In order to maintain the safety standard of the equipment as specified by its design, the equipment must not be used when it is subject to wear and the parts which have been damaged by wear should be replaced immediately.
Attention must be paid to correct locking of the fastening rings.

## Description of exercises


A. Stretching exercises — Exercises 1 - 4
B. Strengthening exercises/whole body training — Exercises 5 - 7
C. Strengthening exercises for the back — Exercises 8 - 13
D. Strengthening exercises for the shoulders — Exercises 14 - 20
E. Strengthening exercises for the chest — Exercises 21 - 26
F. Strengthening exercises for the legs — Exercises 27 - 29
G. Strengthening exercises for the arms — Exercises 30 - 33
H. Strengthening exercises for the stomach — Exercises 34 - 37
I. Sport-specific exercises and supplementary exercises


# (F) Mode d'emploi pour VARIOGYM

Le banc de musculation VARIOGYM est un appareil polyvalent et multifonctionnel pour un entraînement optimal pour le développement de la force musculaire. Indépendamment de l'âge, du sexe et de la condition physique, il permet de faire travailler tous les groupes musculaires du corps. Pour garantir un entraînement sain, il est cependant indispensable de respecter certaines règles que vous trouverez exposées ci-dessous :

1. Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil d'entraînement avant chaque utilisation. Ne vous entraînez pas sur l'appareil avant que toutes les pièces mobiles fonctionnent correctement, veillez notamment à ce que les câbles glissent correctement dans leurs poulies de guidage.
2. Veillez à ce que doigts, cheveux et vêtements ne soient pas à proximité de pièces mobiles.
3. Portez des chaussures de sport et des vêtements légers et confortables pour vous entraîner sur le VARIOGYM. Ne vous entraînez pas pieds nus.
4. Veillez à toujours avoir la surface d'appui sous contrôle en montant et en descendant de l'appareil. Laissez au moins reposer un pied sur le sol en montant dessus et en en descendant. Ne levez les pieds du sol que pour effectuer des exercices.
5. Pour l'entraînement avec les poignées, ajustez d'abord les câbles à la bonne longueur. Saisissez les poignées et placez la surface d'appui de telle sorte que vous puissiez adopter une position assise ou allongée confortable (cf. description des exercices). Laissez reposer vos pieds au sol jusqu'à ce que vous ayez trouvé la position optimale pour votre exercice. Ne pas les relever avant que l'exercice ne l'exige.
6. Si vous êtes débutant, évitez un entraînement avec un réglage de l'appareil sur un angle d'inclinaison trop important. Commencer d'abord avec une inclinaison peu élevée et adaptez-vous au déroulement des mouvements. Lorsque votre corps sera conditionné à un entraînement plus intensif et plus productif après quelques semaines d'entraînement régulier, vous pourrez choisir un angle d'inclinaison plus important pour augmenter l'intensité de la charge. Nous vous conseillons également de n'équiper l'appareil, le cas échéant, de disques de charge supplémentaires qu'à un niveau d'entraînement plus avancé. Fixez les disques de charge à l'aide d'anneaux de fixation.
7. Les premières semaines d'entraînement, régler l'angle d'inclinaison de l'appareil de telle sorte que vous puissiez répéter l'exercice choisi 15 fois en évitant une respiration saccadée.
8. Veillez à ce que votre rythme respiratoire soit régulier: soufflez lors de l'effort (phase concentrique), inspirez en relâchant (phase excentrique). Eviter à tout prix une respiration saccadée.
9. Exécutez tous les mouvements de manière régulière et en douceur, sans à-coup et précipitation. Par égard pour les articulations, n'effectuez jamais aucun mouvement jusqu'à la limite de sollicitation, soit jamais de tension ni de flexion absolue des articulations.
10. Lors de la répétition des exercices avec charge, maintenez les muscles sollicités constamment sous tension, ne vous entraînez par conséquent pas jusqu'à la butée de l'appareil, mais effectuez le mouvement retour juste avant d'arriver au bout.
11. Veillez à maintenir un dos plat dans tous les exercices de développement et évitez un dos creux ou un dos rond.
12. Pensez toujours que vos muscles et votre force augmentent plus rapidement que vos tendons, ligaments et articulations ne s'adaptent à la sollicitation. Par conséquent: n'augmenter que petit à petit l'angle d'inclinaison et ainsi l'intensité de charge au cours du processus d'entraînement.

## Remarque importante :

Avant de commencer un programme d'entraînement consultez votre médecin pour savoir si votre état de santé se prête à un entraînement sur le VARIOGYM. Le résultat des examens médicaux devra servir de base pour le développement de votre programme d'entraînement.

## Bref exposé de quelques méthodes d'entraînement

Pour un entraînement de fitness, la méthode d'entraînement d'endurance est idéale. Ceci signifie que les exercices se répètent 15 à 20 fois avec une charge minime. Pour le bodybuilding (travail de développement des muscles) les exercices se répètent 8 à 10 fois avec une charge élevée. Un déploiement de force si poussé n'est cependant pas recommandé à un débutant. Au niveau de l'entraînement avec le KETTLER VARIOGYM, ceci correspond au réglage de l'angle d'inclinaison pour les exercices respectifs. Prenez le tableau suivant à titre exemple. Chaque angle d'inclinaison correspond à un pourcentage de sollicitation de poids du corps.

## Tableau de charge

| Niveau | Angle d'inclinaison | Pourcentage de poids du corps | |
|---|---|---|---|
| | | Sollicitation directe | par câble de traction |
| 1 | 12,5° | 27 % | 13,5 % |
| 2 | 14° | 30 % | 15 % |
| 3 | 15,5° | 33 % | 16,5 % |
| 4 | 17° | 36 % | 18 % |
| 5 | 18,5° | 39 % | 19,5 % |
| 6 | 20° | 42 % | 21 % |
| 7 | 21,5° | 45 % | 22,5 % |
| 8 | 23° | 48 % | 24 % |

Comme le montre le tableau, l'effort à l'entraînement avec le système d'inversion par câble de traction est réduit de moitié par rapport à l'effort direct lors de l'entraînement avec le repose-pieds ou les poignées. Réglez l'angle d'inclinaison de telle sorte que vous puissiez effectuer les répétitions des exercices avec charge conformément aux recommandations du tableau ci-dessus et des exemples ci-après. Il est par ailleurs possible d'ajouter des disques à charge. Ce poids supplémentaire doit alors être ajouté au poids du corps pour pouvoir calculer le poids d'entraînement réel en fonction du tableau.



## Exemples pour le programme d'entraînement

**Programme d'entraînement pour débutants**

| Exercice | Semaine 1-2 | | Semaine 3-4 | | Semaine 5-6 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | S* | Rép* | S* | Rép* | S* | Rép* |
| 5 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 6 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 9 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 10 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 15 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 30 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 34 | individuel | | individuel | | individuel | |
| 36 | individuel | | individuel | | individuel | |

*S = Jeu ou série
*Rép. = Nombre de répétitions

**Programme d'entraînement avancé**

| Exercice | Semaine 1-4 | | Semaine 5-8 | |
|---|---|---|---|---|
| | S* | Rép.* | S* | Rép.* |
| 6 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 7 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 8 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 11 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 12 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 14 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 16 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 20 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 24 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 31 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 35 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 37 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |

Commencez toujours votre entraînement par des exercices d'échauffement. Les exercices d'étirement et de relâchement 1- 4, décrits à partir de la page 11, s'y prêtent également. Pendant l'entraînement, veillez à marquer un temps de repos d'environ 60 secondes après chaque série d'exercices et profitez de ces interruptions pour faire des mouvements d'assouplissement et d'étirement.
Entraînez vous 2 à 3 fois par semaine sur votre VARIOGYM et profitez de chaque occasion pour compléter votre entraînement, par exemple en faisant de longues promenades, de la bicyclette, de la natation, etc. Vous constaterez qu'un entraînement régulier accroîtra très rapidement votre condition physique et votre bien-être.

**Les recommandations d'entraînement ci-dessus et ci-dessous ne sont destinées qu'à des personnes en bonne santé.**

## Attention

Vous vous entraînez sur un appareil qui a été construit selon les dernières connaissances en matière de technique de sécurité. Les parties dangereuses avec risque de blessures ont été évitées ou protégées autant que possible. L'appareil a été exclusivement conçu pour une utilisation par des adultes.
Un entraînement mal approprié ou trop intensif peut entraîner des troubles de la santé. Avant de commencer votre d'entraînement, consultez votre médecin pour savoir si votre état de santé se prête à un travail sur le VARIOGYM. Le résultat des examens médicaux devra servir de base pour le développement de votre programme d'entraînement.
L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Pensez que le besoin naturel de jouer et le tempérament des enfants utilisant l'appareil peut provoquer des situations et dangers imprévus qui excluront toute responsabilité du fabricant. Si vous permettez néanmoins à des enfants d'utiliser l'appareil, indiquez-leur comment l'utiliser correctement et surveillez-les.
Le montage de l'appareil doit être réalisé par un adulte en observant le mode d'emploi. Veillez à ce que l'appareil ne soit pas utilisé avant qu'il n'ait été correctement installé. En cas d'entraînement régulier, nous conseillons de procéder au contrôle des pièces de l'appareil et des pièces de fixation, notamment des câbles, vis et écrous, une fois par mois ou tous les deux mois. Pour que le niveau de sécurité de l'appareil, garanti sur le plan de la construction, reste toujours le même, arrêtez d'utiliser l'appareil en cas d'usure et remplacez sans tarder toutes les pièces susceptibles d'être usées.
En cas d'utilisation de disques de charge, veillez à ce que les anneaux de fixation soient correctement fixés.

## Description des exercices


A Exercices d'étirement — Exercices 1 - 4
B Exercices de développement/tout le corps — Exercices 5 - 7
C Exercices de développement pour le dos — Exercices 8 - 13
D Exercices de développement pour les épaules — Exercices 14 - 20
E Exercices de développement pour la poitrine — Exercices 21 - 26
F Exercices de développement pour les jambes — Exercices 27 - 29
G Exercices de développement pour les bras — Exercices 30 - 33
H Exercices de développement pour le ventre — Exercices 34 - 37
I Exercices de sport particuliers et exercices complémentaires


# (NL) Trainingshandleiding voor VARIOGYM

De zwaartekrachttrainer VARIOGYM is een veelzijdige en multifunctionele machine voor een optimale fitnesstraining. Onafhankelijk van leeftijd, geslacht en trainingsconditie kunt u alle belangrijke spiergroepen van het lichaam trainen. Voor een verantwoorde training zijn er echter enige punten waar rekening mee gehouden dient te worden, die we kort willen weergeven:

1. Controleer voor ieder gebruik of het trainingsapparaat goed functioneert. Gebruik het apparaat niet alvorens alle bewegende delen goed functioneren, vooral de koorden moeten goed in de katrollen lopen.
2. Kom met vingers, haren en kleding niet in de buurt van bewegende delen.
3. Draag voor de training op de VARIOGYM gymschoenen en gemakkelijke, lichte kleding. Niet op blote voeten trainen.
4. Let er bij het op- en afstappen op, dat u de trainingsbank vasthoudt. Houd bij het op- en afstappen tenminste een voet aan de vloer. Haal de voeten pas van de vloer tijdens de oefeningen, waarbij dat nodig is.
5. Bij het trainen met de handgrepen, de koorden eerst op de juiste lengte instellen. Pak de handgrepen vast en schuif de bank in een comfortabele zit- of ligpositie (zie beschrijving oefeningen). Houd de voeten aan de vloer tot u de juiste positie voor de oefening gevonden heeft. Alleen wanneer het voor de oefening nodig is, de voeten van de vloer halen.
6. Vermijd als beginner een training met een te grote hellingshoek van de zwaartekrachttrainer. Begin eerst met een geringe hellingshoek en raak vertrouwd met de bewegingen. Wanneer uw prestatievermogen na een aantal weken van regelmatig trainen toeneemt, kunt u om de belastingsintensiteit te verhogen, een grotere hellingshoek instellen. Eveneens dient u het toestel pas in een gevorderd trainingsstadium al naargelang met extra gewichten uit te rusten. Beveilig de gewichten met de schroefringen.
7. Stel de hellingshoek in de eerste trainingsweken zo in, dat u de oefening 15 keer kunt herhalen zonder teveel krachtsinspanning.
8. Let op een regelmatige ademhaling: adem bij inspanning (concentrische fase) uit en bij ontspanning (excentrische fase) in. Teveel krachtsinspanning beslist vermijden.
9. Voer de oefeningen rustig en gelijkmatig uit. Voer ter voorkoming van gewrichtsklachten de oefeningen nooit tot aan uw bewegingsgrenzen uit, d.w.z. strek of buig uw gewrichten niet volledig.
10. Tijdens de training moeten de betreffende spieren voortdurend onder spanning gehouden worden, ga daarom niet tot het uiterste maar laat de terugbeweging kort daarvoor beginnen.
11. Let er op dat bij alle oefeningen met een rechte rug getraind wordt, dus een holle of kromme rug moet te allen tijde vermeden worden.
12. Bedenk steeds dat uw spierstelsel en kracht sneller toenemen dan dat uw gewrichten, gewrichtskapsels en pezen zich aanpassen.
Conclusie: voer de weerstand in de loop van de trainingen langzaam op.

## Belangrijk:

Laat u zich voordat u aan de fitnesstraining begint eerst door uw huisarts onderzoeken; dit onderzoek behoort een basis te zijn voor een goede opbouw van uw trainingsprogramma.

## Verkorte voorbeelden van enkele trainingsmethoden

Voor de fitnesstraining is de aan de kracht/uithoudingsvermogen gerelateerde training de beste. Dit betekent, dat oefeningen met lichte gewichten 15 tot 20 maal herhaald worden. Bij bodybuilding (spieropbouwtraining) worden de oefeningen met zware gewichten 8 tot 10 maal herhaald. Dergelijke inspannende krachttrainingen dient u als beginner te vermijden.
Dit geldt ook voor training met de Kettler VARIOGYM. Stel daarvoor voor iedere oefening de hellingshoek juist in. U kunt zich daarbij aan het volgende belastingsschema houden. Iedere hellingshoek is gerelateerd aan een percentage van het lichaamsgewicht.

## Belastingsschema

| Niveau | Hellings-hoek | Procent van het lichaamsgewicht | |
|---|---|---|---|
| | | Belasting direct | via trekkoord |
| 1 | 12,5° | 27 % | 13,5 % |
| 2 | 14° | 30 % | 15 % |
| 3 | 15,5° | 33 % | 16,5 % |
| 4 | 17° | 36 % | 18 % |
| 5 | 18,5° | 39 % | 19,5 % |
| 6 | 20° | 42 % | 21 % |
| 7 | 21,5° | 45 % | 22,5 % |
| 8 | 23° | 48 % | 24 % |

Zoals de tabel weergeeft, is de belasting bij het trainen met omgeleide trekkoorden half zo groot als de directe belasting bij het trainen met de treden of de greepbeugels. Stel de hellingshoek zo in, dat de belastingsherhalingen met betrekking tot de bovengenoemde en onderstaande adviezen worden bereikt.
Eveneens kunnen gewichten gemonteerd worden. Dit extra gewicht dient bij het lichaamsgewicht geteld te worden om via de tabel het daadwerkelijke trainingsgewicht te kunnen bepalen.

## Voorbeelden van de trainingsschema's

**Trainingsschema voor beginners**

| Oefening | 1e en 2e week | | 3e en 4e week | | 5e en 6e week | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | S* | H* | S* | H * | S* | H* |
| 5 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 6 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 9 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 10 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 15 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 30 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 34 | individ. | | individ. | | individ. | |
| 36 | individ. | | individ. | | individ. | |

*S = Set of serie
*H = aantal herhalingen

**Trainingsschema voor gevorderden**

| Oefening | 1e t/m 4e week | | 5e t/m 8e week | |
|---|---|---|---|---|
| | S* | H* | S* | H* |
| 6 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 7 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 8 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 11 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 12 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 14 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 16 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 20 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 24 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 31 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 35 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 37 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |

Begin uw training steeds met opwarmoefeningen. Hiervoor zijn ook de rek- en ontspanningsoefeningen 1- 4 geschikt, die vanaf pagina 11 worden beschreven. Pauzeer gedurende de training na iedere oefening ca. 60 seconden en benut deze pauzes voor ontspannings- en rekoefeningen.
Train 2 tot 3 maal per week met uw VARIOGYM en gebruik ieder vrij moment om uw training uit te breiden, bijvoorbeeld door te wandelen, te fietsen en te zwemmen. U zult merken dat door regelmatig trainen uw conditie en welzijn op zeer korte termijn zullen verbeteren.

**Bovengenoemde trainingsadviezen zijn alleen voor gezonde mensen bedoeld.**

## Waarschuwing!

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventuele gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd. Het apparaat is uitsluitend voor gebruik door volwassen personen bedoeld.
Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid tot gevolg hebben. Laat voorafgaande aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met dit apparaat voor u geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn.
Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen bij de omgang met het apparaat kunnen situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u kinderen toch tot het apparaat toelaat, dan dienen ze onder toezicht te zijn en op een juist gebruik gewezen te worden.
De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat het trainingsmechanisme niet in werking wordt gesteld vóór de totale montage heeft plaatsgevonden. Bij regelmatige training dient het de aanbeveling iedere een of twee maanden een controle van alle onderdelen en bevestigingselementen, vooral van de koorden, schroeven en bouten uit te voeren.
Om het bij de constructie voorziene veiligheidsniveau van het apparaat te waarborgen, zal het gebruik van het apparaat bij de eerste tekenen van slijtage moeten worden onderbroken en de versleten onderdelen door nieuwe worden vervangen.
Bij het omgaan met halterschijven dient op een correcte sluiting van de verstelringen te worden gelet.

## Oefeningen

A. Rekoefeningen — Oefeningen 1- 4
B. Krachtoefeningen/ oefeningen voor het gehele lichaam — Oefeningen 5- 7
C. Krachtoefeningen voor de rug — Oefeningen 8- 13
D. Krachtoefeningen voor de schouders — Oefeningen 14- 20
E. Krachtoefeningen voor de borst — Oefeningen 21- 26
F. Krachtoefeningen voor de benen — Oefeningen 27- 29
G. Krachtoefeningen voor de armen — Oefeningen 30- 33
H. Krachtoefeningen voor de buik — Oefeningen 34- 37
I. Specifieke sportoefeningen en aanvullende oefeningen

## E Instrucciones de entrenamiento para VARIOGYM

El banco de musculación VARIOGYM es un aparato de ejercicios doméstico polivalente y multifuncional que le ayudará a lograr un entrenamiento óptimo y orientado a desarrollar la musculación. Independientemente de su edad, sexo y condición física, usted podrá ejercitar los músculos más importantes del cuerpo. Para lograr un entrenamiento sano y eficaz deberá tener en cuenta, sin embargo, algunas cuestiones que le indicamos a continuación.

1. Compruebe que el aparato esté en perfecto estado antes de cada entrenamiento. No utilice el banco de entrenamiento sin asegurarse de que todas las piezas móviles funcionan perfectamente; sobre todo, que los cables deslizan bien por las poleas.
2. Tenga cuidado de no acercar los dedos, el pelo y la ropa a las piezas móviles.
3. Para entrenar en el VARIOGYM póngase zapatillas de deporte y ropa ligera y cómoda. No haga los ejercicios descalzo.
4. Al subir y bajar del aparato asegúrese de que respaldo acolchado no se deslice inesperadamente. Procure asimismo tener al menos un pie bien apoyado en el suelo. Levante ambos pies del suelo sólo mientras haga los ejercicios.
5. Cuando vaya a entrenar con los tiradores manuales adapte primero los cables a la longitud adecuada. Agarre los tiradores manuales y mueva el respaldo acolchado hasta una posición que le permita sentarse o tumbarse cómodamente (véase Descripción de los ejercicios). No levante los pies del suelo hasta que se encuentre en la posición adecuada para hacer el ejercicio. Levante los pies sólo en el momento de hacer el ejercicio.
6. Evite entrenar al principio ajustando el aparato en un grado de inclinación demasiado pronunciado. Comience con una inclinación suave y familiarícese primero con los movimientos de la máquina. Cuando su condición física mejore después de unas semanas de entrenamiento regular podrá aumentar el ángulo de inclinación. Asimismo, en los estadios de entrenamiento más avanzados podrá ir añadiendo progresivamente carga de discos.
7. En las primeras semanas de entrenamiento ajuste el ángulo de inclinación de forma que pueda realizar cada ejercicio 15 veces sin respirar entrecortadamente.
8. Controle el ritmo de su respiración: espire al levantar peso (fase concéntrica), e inspire al relajarse (fase excéntrica). Evite siempre la respiración entrecortada.
9. Haga movimientos regulares y constantes; nunca realice los ejercicios de forma brusca y rápida. Para proteger las articulaciones, no lleve a cabo los ejercicios hasta el tope del movimiento; es decir, no extienda y flexione las articulaciones hasta el límite.
10. Mientras repite los movimientos, la musculatura que se está trabajando debe mantenerse continuamente en tensión. Por esa razón, no fuerce los movimientos hasta el tope del aparato, comience la fase de retroceso un poco antes de llegar al límite.



11. Procure mantener el torso recto en todos los ejercicios de entrenamiento. Evite curvar la espalda hacia fuera o hacia dentro.
12. Tenga siempre en cuenta que la musculatura y la fuerza aumentan mucho más rápidamente de lo que tardan en adaptarse tendones, ligamentos y articulaciones. Por tanto, aumente lenta y progresivamente el ángulo de inclinación y la intensidad en el proceso de entrenamiento.

## Nota importante:

Antes de empezar el entrenamiento con VARIOGYM acuda a su médico para que le aconseje si este tipo de ejercicios resultan recomendables para su estado de salud. Los resultados del reconocimiento médico deberán ser la base para desarrollar el plan de entrenamiento individual que más le convenga.

## Breve descripción de los métodos de entrenamiento

El método de fuerza y resistencia resulta ideal para lograr un entrenamiento de mejora de la forma física. Esto significa que los ejercicios con poca carga se pueden repetir 15-20 veces. En el caso de pretender hacer un entrenamiento de musculación, habría que repetir los ejercicios 8-10 veces con una mayor carga de pesas. Sin embargo, este último tipo de entrenamiento intensivo no es recomendable para los principiantes. Antes de proceder a entrenar con el KETTLER VARIOGYM hay que ajustar el ángulo de inclinación adecuado para cada ejercicio. Las siguientes tablas le servirán de referencia. Cada grado de inclinación se corresponde con un porcentaje del peso del cuerpo.

## Tabla de carga

| Nivel | Ángulo de inclinación | Porcentaje del peso del cuerpo | |
|---|---|---|---|
| | | Carga directa | Carga sobre cableado |
| 1 | 12,5° | 27 % | 13,5 % |
| 2 | 14° | 30 % | 15 % |
| 3 | 15,5° | 33 % | 16,5 % |
| 4 | 17° | 36 % | 18 % |
| 5 | 18,5° | 39 % | 19,5 % |
| 6 | 20° | 42 % | 21 % |
| 7 | 21,5° | 45 % | 22,5 % |
| 8 | 23° | 48 % | 24 % |

Como podrá deducir de la tabla, con el sistema de inversión de cable de tracción hay que hacer la mitad del esfuerzo que si se entrena con carga directa agarrando los asideros superiores o los reposapiés. Ajuste el ángulo de inclinación de tal forma que le sea posible alcanzar el número de repeticiones que se recomiendan en estas instrucciones. Además podrá añadir discos si lo desea. Ese peso suplementario se suma al del cuerpo y luego por medio de la tabla se calcula la carga de entrenamiento más adecuada.

## Ejemplos para el plan de entrenamiento

**Plan de entrenamiento para principiantes**

| Ejercicio | 1-2 semanas | | 3-4 semanas | | 5-6 semanas | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | S* | NR* | S* | NR* | S* | NR* |
| 5 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 6 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 9 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 10 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 15 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 30 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 34 | individual | | individual | | individual | |
| 36 | individual | | individual | | individual | |

*S = serie
*NR = número de repeticiones

**Plan de entrenamiento para avanzados**

| Ejercicio | 1-4 semanas | | 5-8 semanas | |
|---|---|---|---|---|
| | S* | NR* | S* | NR* |
| 6 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 7 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 8 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 11 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 12 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 14 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 16 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 20 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 24 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 31 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 35 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 37 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |

Comience siempre el entrenamiento con ejercicios de calentamiento. Para ello resultan adecuados los ejercicios de estiramiento 1 – 4 que se describen a partir de la página 11. Durante el entrenamiento haga pausas de unos 60 segundos tras cada serie y aprovéchelas para realizar ejercicios de estiramiento y relajación.

Entrénese 2 - 3 veces por semana con VARIOGYM y aproveche las oportunidades que se le ofrezcan para complementar el entrenamiento con otras actividades, por ejemplo, dar largos paseos, montar en bicicleta, nadar, etc. Pronto notará cómo el entrenamiento regular mejora considerablemente su forma física.

**Las instrucciones de entrenamiento aquí detalladas sólo resultan recomendables para personas en perfecto estado de salud.**

## Precaución:

Usted entrena con un aparato construido según las más modernas técnicas de seguridad. El riesgo de lesiones que pudieran causar posibles zonas y partes peligrosas del aparato ha sido reducido al máximo. El VARIOGYM está pensado para que lo usen exclusivamente personas adultas.
Un entrenamiento erróneo o excesivo puede causar lesiones y daños físicos. Antes de empezar el entrenamiento hágase un reconocimiento médico para saber si reúne las condiciones físicas necesarias para proceder a este tipo de entrenamiento. Los resultados del reconocimiento médico deberán ser la base sobre la que desarrollar el plan de entrenamiento individual más adecuado para usted.
En ningún caso podrá utilizarse este aparato como juguete. Tenga en cuenta que si los niños jugaran con el banco de entrenamiento podrían provocar situaciones de riesgo inesperadas que excluyen cualquier responsabilidad del fabricante. Si aún así usted permite que los niños jueguen con el aparato indíqueles las normas que deben tener en cuenta y vigílelos.
El montaje del aparato debe llevarse a cabo con cuidado por una persona adulta. Asegúrese también de que no se empiece a utilizar el aparato antes de haber terminado con el montaje. En caso de que use regularmente la máquina le recomendamos que haga un control periódico cada mes o cada dos meses de todas la piezas móviles así como de los elementos de sujeción del aparato, en especial de cables, tornillos y pernos. Para lograr el nivel de seguridad del aparato antes mencionado es necesario que en caso de desgaste deje de usar la máquina y cambie inmediatamente las piezas dañadas.
Cuando manipule los discos tenga en cuenta que las anillas de sujeción estén bien cerradas.

## Descripción de los ejercicios

A. Ejercicios de estiramiento — Ejercicios 1 - 4
B. Ejercicios de fortalecimiento/ entrenamiento de cuerpo entero — Ejercicios 5 - 7
C. Ejercicios de fortalecimiento de la espalda — Ejercicios 8 - 13
D. Ejercicios de fortalecimiento de los hombros — Ejercicios 14 - 20
E. Ejercicios de fortalecimiento del pecho — Ejercicios 21 - 26
F. Ejercicios de fortalecimiento de las piernas — Ejercicios 27 - 29
G. Ejercicios de fortalecimiento de los brazos — Ejercicios 30 - 33
H. Ejercicios de fortalecimiento abdominal — Ejercicios 34 - 37
I. Ejercicios específicos y complementarios

## I Istruzioni per l'allenamento con VARIOGYM

Il trainer gravitazionale VARIOGYM è un attrezzo sportivo multifunzionale e polivalente per l'allenamento domestico che consente di eseguire un allenamento fitness rinforzante ottimale. Indipendentemente da età, sesso e condizioni d'allenamento, potete allenare tutti i muscoli importanti del corpo. Per garantire un allenamento salutare ed efficace bisogna tuttavia osservare alcuni accorgimenti, che v'illustriamo di seguito:

1. Verificate il buon funzionamento dell'attrezzo sportivo prima d'ogni utilizzo. Utilizzate lo strumento solo quando tutte le parti mobili funzionano in modo ineccepibile, senza inconvenienti; in particolare i cavi devono scorrere perfettamente nelle loro carrucole di guida.
2. Non avvicinate dita, capelli e vestiario alle parti mobili.
3. Per il vostro allenamento sulla panca VARIOGYM indossate scarpe da ginnastica ed un abbigliamento pratico e leggero. Non eseguite gli esercizi a piedi nudi.
4. Controllate di avere sempre sotto controllo lo schienale imbottito mentre vi sollevate ed abbassate. Durante gli esercizi di sollevamento ed abbassamento, mantenete l'appoggio sul pavimento almeno con un piede. Non sollevate i piedi dal pavimento se non durante lo svolgimento dei relativi esercizi.
5. Durante l'allenamento con le maniglie, per prima cosa regolate i cavi con la lunghezza corretta. Afferrate le maniglie e spostate lo schienale imbottito in una posizione che vi consenta di sedervi o sdraiarvi comodamente (vedi descrizione esercizio). Lasciate scendere i vostri piedi verso il pavimento finché non avete trovato la posizione corretta per il vostro esercizio. Sollevate i piedi dal pavimento solo quando lo richiede l'esercizio.
6. Nei primi esercizi da principianti evitate un allenamento con regolazione dell'inclinazione del trainer gravitazionale troppo forte. Iniziate piuttosto con un'inclinazione minore e cercate di acquisire una certa familiarità con l'esecuzione del movimento. Se dopo alcune settimane il vostro corpo si è abituato ad un allenamento regolare più intensivo, potete regolare l'attrezzo con una maggiore inclinazione aumentando il carico. Allo stesso tempo dovreste equipaggiare l'attrezzatura in stadi d'allenamento avanzati, se necessario con pesi a disco aggiuntivi. Fissate i pesi con gli anelli di fissaggio.
7. Nelle prime settimane d'allenamento regolate l'inclinazione in modo da poter ripetere il rispettivo esercizio 15 volte senza respirazione compressiva.
8. Verificate che il ritmo delle respirazioni sia regolare: con il superamento della resistenza (fase concentrica) espirate, mentre lasciate andare inspirate. Evitare assolutamente respirazione compressiva.
9. Eseguite tutti i movimenti in modo uniforme, non velocemente e senza rovesciamenti all'indietro. Non eseguite mai gli esercizi per le articolazioni sino al limite del movimento, ossia evitare stiramenti e flessioni delle articolazioni.
10. Durante la ripetizione degli esercizi con i pesi, dovreste mantenete i muscoli sollecitati continuamente sotto sforzo – perciò non eseguite l'allenamento sino al limite di fine corsa dell'attrezzo, bensì iniziate la fase di ritorno un po' prima.
11. Bisogna verificare posizione eretta della schiena in tutti gli esercizi di rinforzamento muscolare. Dovrebbe essere evitata una posizione con la schiena curva e la formazione della lordosi.
12. Tenete sempre presente che la vostra muscolatura e la vostra forza crescono più rapidamente rispetto all'adattamento dei vostri legamenti, tendini ed articolazioni. Quindi nel proseguire l'allenamento aumentare l'inclinazione ed il conseguente carico solo gradualmente, con estrema cautela.

### Attenzione:

Prima di iniziare l'allenamento fitness accertatevi con il vostro medico di base che le vostre condizioni di salute non presentino controindicazioni per l'allenamento con VARIOGYM. Il referto medico dovrebbe essere la base fondamentale del vostro programma d'allenamento.

### Descrizione breve di alcune metodiche d'allenamento

La metodica di allenamento che aumenta la resistenza è in linea con l'allenamento fitness. Ciò significa che esercizi d'allenamento con carichi di peso ridotti sono ripetuti 15-20 volte. Nel body building (allenamento per la "costruzione" del corpo) esercizi con carichi di peso superiori sono ripetuti 8-10 volte. Simili sforzi, tuttavia, non sono raccomandabili per il principiante. Nell'allenamento con KETTLER VARIOGYM ciò corrisponde alla regolazione dell'inclinazione corrispondente per i relativi esercizi. A titolo esemplificativo osservate la seguente tabella. Ciascun angolo d'inclinazione corrisponde ad una percentuale di sollecitazione del peso corporeo.

### Tabella dei pesi

| Livello | Angolo d'inclinazione | Percentuale del peso corporeo | |
|---|---|---|---|
| | | Sollecitazione diretta | con cavo di trazione |
| 1 | 12,5° | 27 % | 13,5 % |
| 2 | 14° | 30 % | 15 % |
| 3 | 15,5° | 33 % | 16,5 % |
| 4 | 17° | 36 % | 18 % |
| 5 | 18,5° | 39 % | 19,5 % |
| 6 | 20° | 42 % | 21 % |
| 7 | 21,5° | 45 % | 22,5 % |
| 8 | 23° | 48 % | 24 % |

Come si può facilmente dedurre dalla tabella dei pesi, con il sistema d'inversione del cavo di trazione, lo sforzo in allenamento è ridotto della metà rispetto alla sollecitazione diretta con maniglie o pedana. Regolate l'angolo d'inclinazione in modo tale che possiate eseguire le ripetizioni degli esercizi con i pesi conformemente alle indicazioni della tabella sopra e degli esempi menzionati di seguito. È inoltre possibile aggiungere altri pesi a disco. Questo peso aggiuntivo deve essere aggiunto al peso corporeo per poi poter calcolare con la tabella il peso d'allenamento effettivo.

### Esempi per il programma d'allenamento

**Programma d'allenamento per principianti**

| Esercizio | 1° - 2° settimana | | 3° - 4° settimana | | 5° - 6° settimana | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | S* | Rip.* | S* | Rip.* | S* | Rip* |
| 5 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 6 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 9 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 10 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 15 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 30 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 34 | Individuale | | Individuale | | Individuale | |
| 36 | Individuale | | Individuale | | Individuale | |

*S = Serie o gruppo

*Rip. = Numero ripetizioni

**Programma d'allenamento avanzato**

| Esercizio | 1° - 4° settimana | | 5° - 8° settimana | |
|---|---|---|---|---|
| | S* | Rip.* | S* | Rip* |
| 6 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 7 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 8 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 11 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 12 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 14 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 16 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 20 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 24 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 31 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 35 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 37 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |

Iniziate sempre il vostro allenamento con gli esercizi di riscaldamento. A questo scopo sono adatti anche gli esercizi di stiramento 1 – 4 descritti a partire da pagina 11. Durante l'allenamento fate una pausa di circa 60 secondi dopo ogni serie ed utilizzate le pause per esercizi di stiramento e di rilassamento.

Allenatevi 2/3 volte la settimana con il vostro VARIOGYM e sfruttate ogni occasione per completare l'allenamento, ad esempio con lunghe passeggiate, corse in bicicletta, nuoto, ecc. Vi accorgerete che un allenamento regolare migliora rapidamente il vostro benessere e la vostra condizione fisica.

**Le istruzioni d'allenamento sopraccitate e quelle riportate di seguito sono consigliate solo alle persone in buone condizioni di salute.**

### Avvertenze

Vi allenate con un apparecchio che è stato costruito conformemente alle scoperte più recenti in materia di tecnica di sicurezza. Possibili punti pericolosi, che potrebbero causare delle ferite, nell'attrezzo sono evitate nella massima misura possibile o muniti di dovute protezioni. L'attrezzo è stato studiato per l'utilizzo da parte di persone adulte. Un allenamento non corretto o sotto sforzo eccessivo può provocare danni alla salute. Prima di iniziare l'allenamento fatevi visitare dal vostro medico curante per accertarvi che le vostre condizioni fisiche e di salute vi consentano l'utilizzo di quest'attrezzo. Il referto medico dovrebbe essere la base per la costruzione del vostro programma d'allenamento. L'apparecchio non è assolutamente adatto come strumento di gioco. Pensate che il bisogno naturale di giocare ed il temperamento dei bambini possono provocare impreviste situazioni di pericolo nell'utilizzo dell'attrezzo, che escludono ogni responsabilità da parte del produttore. Se consentite a dei bambini di utilizzare l'apparecchio, essi devono essere debitamente istruiti sull'utilizzo dell'apparecchio e controllati. Il montaggio dell'attrezzo deve essere effettuato con cura da una persona adulta. Accertatevi che l'esercizio d'allenamento non inizi finché non è stato completato il montaggio eseguito in modo conforme. Con esercizi d'allenamento regolari si raccomanda massimo ogni due mesi un controllo di tutte le parti dell'apparecchiatura ed anche degli elementi di fissaggio, in particolare di corde, viti e bulloni. Per garantire il livello di sicurezza costruttivo prestabilito, occorre evitare l'utilizzo dell'attrezzo quando è usurato e sostituire velocemente le parti danneggiate in stato d'usura. Quando utilizzate i pesi a disco, controllare che gli anelli di fissaggio siano in buon stato.

### Descrizione esercizi

A. Esercizi di stiramento — Esercizi 1 - 4

B. Esercizi di rinforzamento/ allenamento di tutto il corpo — Esercizi 5 - 7
C. Esercizi di rinforzamento per i dorsali — Esercizi 8 - 13
D. Esercizi di rinforzamento per le spalle — Esercizi 14 - 20
E. Esercizi di rinforzamento per i pettorali — Esercizi 21 - 26
F. Esercizi di rinforzamento per le gambe — Esercizi 27 - 29
G. Esercizi di rinforzamento per le braccia — Esercizi 30 - 33
H. Esercizi di rinforzamento per gli addominali — Esercizi 34 - 37
I. Esercizi sportivi particolari ed esercizi complementari

## PL Instrukcja treningowa dla urządzenia

Siłownia VARIOGYM jest wielofunkcyjnym urządzeniem przeznaczonym do optymalnego treningu sprawnościowego. Niezależnie od wieku, płci i stanu treningu mogą Państwo trenować wszystkie ważne partie mięśni.
Aby trening był wartościowy pod względem zdrowotnym należy koniecznie przestrzegać kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu krótko przedstawiać:

1. Przed każdym użyciem należy skontrolować urządzenie pod względem funkcjonalności. Proszę nie korzystać z urządzenia, dopóki wszystkie części ruchome nie działają bez zarzutu, szczególnie linki muszą przebiegać prawidłowo w krążkach prowadzących.
2. Palce, włosy i odzież trzymać z dala od ruchomych części.
3. Proszę zakładać do treningu obuwie gimnastyczne i wygodną, lekką odzież. Nie trenować na boso.
4. Przy wchodzeniu i schodzeniu z urządzenia proszę uważać na to, aby mieć zawsze ławeczkę pod kontrolą. Przy wchodzeniu i schodzeniu z urządzenia proszę zawsze trzymać jedną nogą na podłodze. Tylko podczas określonych ćwiczeń proszę oderwać nogi od podłogi.
5. Podczas treningu uchwytami proszę najpierw ustawić linki na właściwą długość. Proszę chwycić uchwyty, przesunąć ławeczkę we właściwą pozycję, tak aby siedzieć lub leżeć wygodnie (patrz opis ćwiczeń). Proszę pozostać stopami na podłodze, do momentu aż znajdą Państwo właściwą pozycję do danego ćwiczenia. Stopy należy oderwać tylko wtedy, gdy ćwiczenie tego wymaga.
6. Początkujący powinni unikać treningu z ustawieniem zbyt dużego kąta nachylenia urządzenia. Proszę rozpocząć od małego nachylenia i poznać dokładnie przebieg ćwiczenia. Jeśli Państwa umiejętności treningowe po kilku tygodniach wzrosną, mogą Państwo kąt nachylenia zmienić w celu zwiększenia intensywności treningu. Dopiero w zaawansowanym stadium treningu mogą Państwo zwiększyć obciążenie dodając odważniki. Proszę zabezpieczyć odważniki krążkami mocującymi.
7. W pierwszych tygodniach treningu proszę ustawić kąt nachylenia tak, aby dane ćwiczenie można było powtórzyć 15 razy bez oddechu partego.
8. Proszę uważać na regularny rytm oddechu: przy pokonywaniu oporu (faza koncentryczna) wydychać, przy zwalnianiu (faza ekscentryczna) wdychać. Unikać oddechu partego.
9. Proszę przeprowadzać wszystkie ruchy miarowo, nie gwałtownie, ani za szybko. W celu ochrony stawów proszę nie ćwiczyć aż do granicy ruchu, tzn. nie prostować, ani nie zginać w pełni stawów.
10. Podczas powtarzania obciążenia trenowane mięśnie powinny być trzymane w napięciu ciągle Ð dlatego nie należy trenować aż do uderzenia o zderzak urządzenia, lecz każdorazowo wprowadzać fazę powrotną.
11. Przy każdym ćwiczeniu uważać na proste plecy (skrzywienia, zaokrąglenia pleców).
12. Proszę pamiętać o tym, że mięśnie i siła przybiera szybciej, niż dostosowanie Państwa wiązadeł, ścięgien i stawów. Opór obciążenia należy w fazie zaawansowanej treningu podnosić stopniowo.

### Ważna wskazówka

Przed podjęciem treningu proszę skonsultować z lekarzem, czy względy zdrowotne pozwalają Państwu na trening z tym urządzeniem. Opinia lekarska powinna być bazą do zaplanowania treningu. Zły albo nadmierny trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.

### Krótka prezentacja niektórych metod treningowych

Na trening sprawnościowy nadaje się metoda treningowa ukierunkowana na wytrzymałość. Oznacza to, że ćwiczenia są powtarzane 15-20 razy. W przypadku Bodybuildingu (trening rozbudowujący mięśnie) ćwiczenia z dużymi obciążeniami przeprowadzane są 8-10 razy. Takich wyczerpujących nakładów siły nie poleca się jednak początkującym. Wymaga to ustawienia odpowiedniego kąta nachylenia dla poszczególnych ćwiczeń. Mogą Państwo kierować się poniższą tabelą. Każdemu kątowi nachylenia przyporządkowane są odpowiednie procentowe części wagi ciała.

### Tabela obciążeń

| poziom | Kąt nachylenia | Procent wagi ciała | |
|---|---|---|---|
| | | Obciążenie bezpośrednio | Poprzez linkę |
| 1 | 12,5° | 27 % | 13,5 % |
| 2 | 14° | 30 % | 15 % |
| 3 | 15,5° | 33 % | 16,5 % |
| 4 | 17° | 36 % | 18 % |
| 5 | 18,5° | 39 % | 19,5 % |
| 6 | 20° | 42 % | 21 % |
| 7 | 21,5° | 45 % | 22,5 % |
| 8 | 23° | 48 % | 24 % |

Jak można odczytać z tabeli, obciążenie podczas treningu z wykorzystaniem linek, jest w połowie tak duże jak bezpośrednie obciążenie podczas treningu z uchwytami i podnóżkami. Proszę tak ustawić kąt nachylenia, aby mogli Państwo osiągnąć powtórzenia obciążeń zgodnie z zaleceniami. Dodatkowo możliwe jest nałożenie krążków z odważnikami. To dodatkowe obciążenie musi być dodane do wagi ciała, aby później można było odczytać przy pomocy tabeli rzeczywiste obciążenie treningowe.

### Przykłady zaplanowania treningu

**Plan treningu dla początkujących**

| Cwiczenie | 1. - 2. tydzień | | 3. - 4. tydzień | | 5. - 6. tydzień | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | S* | Wdh* | S* | Wdh* | S* | Wdh* |
| 5 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 6 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 9 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 10 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 15 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 30 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 1-2 | 12-15 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 34 | indywidualnie | | indywidualnie | | indywidualnie | |
| 36 | indywidualnie | | indywidualnie | | indywidualnie | |

*S = komplet albo seria

*Wdh = liczba powtórzeń

**Plan treningu dla zaawansowanych**

| Cwiczenie | 1. - 4. tydzień | | 5. - 8. tydzień | |
|---|---|---|---|---|
| | S* | Wdh* | S* | Wdh* |
| 6 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 7 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 8 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 11 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 12 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 14 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 16 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 20 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 21 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 23 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 24 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 27 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 31 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 32 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 35 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |
| 37 | 2 | 15-20 | 3 | 15-20 |

Proszę zawsze zaczynać trening ćwiczeniami rozgrzewającymi. Proszę robić przerwy w czasie treningu, po każdej serii ok. 60s i wykorzystywać te przerwy na ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.
Proszę trenować 2-3 razy w tygodniu na VARIOGYM, oraz wykorzystywać każdą okazję aby uzupełnić trening spacerami, jazdą na rowerze, pływaniem itd. Z czasem stwierdzą Państwo, że regularny trening poprawia Państwa sprawność i samopoczucie.
**Powyższe wskazówki treningowe dotyczą wyłącznie osób zdrowych.**

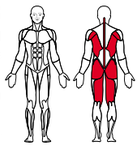
## Wskazówki ostrzegawcze

Trenują Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane według najnowszych osiągnięć technicznych. Możliwe niebezpieczne miejsca, które mogłyby przyczynić się do powstania skaleczeń, zostały najlepiej jak to możliwe, zabezpieczone, bądź zrezygnowano z nich w ogóle. Urządzenie jest pomyślane do użytkowania przez dorosłych.
Zły, albo nadmierny trening może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu. Przed podjęciem treningu należy skonsultować z lekarzem, czy względy zdrowotne pozwalają Państwu na trening z tym urządzeniem. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania treningu.
Urządzenie nie nadaje się w żadnym wypadku jako zabawka. Proszę pamiętać o tym, że temperament dzieci prowadzi często do zaistnienia nie przewidzianych sytuacji, które wykluczają odpowiedzialność producenta.
Jeżeli jednak Państwo udostępnią dzieciom urządzenie, należy je zapoznać z właściwym jego użytkowaniem i nadzorować je.
Montaż urządzenia musi być przeprowadzony starannie przez dorosłą osobę.
Proszę zadbać o to, aby urządzenie nie było użytkowane przed uprzednim montażem. Przy regularnym treningu zalecamy kontrolę wszystkich części urządzenia, jak też elementów mocujących, w szczególności śrub i bolców co 1-2 miesiące. Aby zachować zapewniony konstrukcyjnie poziom bezpieczeństwa urządzenia, należy unieruchomić urządzenie w przypadku uszkodzenia i natychmiast wymienić wszystkie zużyte części.
W przypadku krążków z odważnikami należy uważać na właściwe zamknięcie pierścieni mocujących.

## Opis ćwiczeń

| | | |
|---|---|---|
| A. | Ćwiczenia rozciągające | Ćwiczenia 1 - 4 |
| B. | Ćwiczenia siłowe/Trening całego ciała | Ćwiczenia 5 - 7 |
| C. | Ćwiczenia siłowe na plecy | Ćwiczenia 8 - 13 |
| D. | Ćwiczenia siłowe na barki | Ćwiczenia 14 - 20 |
| E. | Ćwiczenia siłowe na klatkę piersiową | Ćwiczenia 21 - 26 |
| F. | Ćwiczenia siłowe na nogi | Ćwiczenia 27 - 29 |
| G. | Ćwiczenia siłowe na ręce | Ćwiczenia 30 - 33 |
| H. | Ćwiczenia siłowe na brzuch | Ćwiczenia 34 - 37 |
| I. | Ćwiczenia specyficzne i uzupełniające | |

### D 1. Dehnübung



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und das Auflagepolster in obere Position schieben. Sitz auf dem unteren Teil des Auflagepolsters mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln. Beine auf das Auflagepolster legen und die Fußspitzen anziehen. Die Arme befinden sich in Vorhalte, der Rücken in aufrechter Position.
**Bewegungsausführung:** Langsam den Oberkörper nach vorne beugen und die Dehnposition ca. 10 Sekunden halten. Danach langsam wieder in die Ausgangsposition aufrichten, die Arme bleiben dabei gestreckt. 2 - 3 mal wiederholen.
**Wirkung:** Dehnung des Rückenstreckers, des breiten Rückenmuskels und der Oberschenkelrückseite.

### GB 1. Exercise for extending

**Initial position:** grasp the handles and push the support pad into the upper position. Sit on the lower part of the support pad, facing the upper grips. Position your legs on the support pad and pull in the tips of your feet. Hold your arms horizontally in front of your body, keeping your back upright.
**Movement:** bend the trunk slowly forward and maintain the extended position for approx. 10 seconds. Then straighten up slowly again into the initial position, keeping the arms stretched. Repeat 2-3 times.
**Effect:** extending the back extensor, the broad back muscle and the rear of the thighs.

### F 1. Exercice d'étirement

**Position initiale:** Saisir les poignées et pousser la surface d'appui le plus haut possible. S'asseoir au bas de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Allonger les jambes sur la surface d'appui et redresser la pointe des pieds. Les bras sont tendus en avant, le dos est droit.
**Exécution du mouvement:** Fléchir lentement le buste en avant et rester en position d'étirement environ 10 secondes. Se redresser ensuite lentement pour revenir en position initiale, les bras toujours tendus. Répéter 2 - 3 fois.
**Effet:** Etirement des muscles extenseurs du dos et des muscles postérieurs des cuisses.

### NL 1. Rekoefening

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en schuif de bank in de bovenste positie. Ga op het onderste deel van de bank zitten met het gezicht richting de bovenste greepbeugels. Leg uw benen op de bank en trek uw tenen naar u toe. De armen naar voren, rechte rug.
**Oefening:** Buig het bovenlichaam langzaam naar voren en houd de rekpositie ca. 10 seconden vast. Ga daarna langzaam terug naar de uitgangspositie, blijf de armen daarbij gestrekt houden. 2-3 keer herhalen. Met deze oefening worden de rugstrekspieren en de hamstrings gerekt.

### E 1. Ejercicio de estiramiento

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y desplace el respaldo acolchado hacia arriba. Siéntese en la parte inferior del respaldo mirando hacia los asideros superiores. Coloque las piernas extendidas sobre el respaldo y levante la punta de los dedos de los pies. Los brazos deben estar estirados hacia delante y la espalda recta.
**Ejecución del movimiento:** flexione lentamente el torso hacia delante y manténgase en esa posición durante unos 10 segundos; después vuelva lentamente a la posición de partida. Los brazos deben mantenerse estirados. Repita el ejercicio 2 – 3 veces.
**Efecto:** estiramiento del músculo extensor dorsal, músculo dorsal ancho, musculatura de la cara posterior de los muslos.

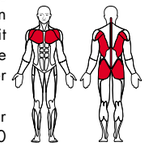
### I 1. Esercizio di stiramento

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e spingere lo schienale imbottito nella posizione più in alto. Sedersi sulla base inferiore dello schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa superiori. Appoggiare le gambe sullo schienale imbottito e raddrizzare le punte dei piedi. Le braccia sono tese in avanti, la schiena è eretta.
**Esecuzione movimento:** piegare lentamente il busto in avanti e mantenere per circa 10 secondi la posizione di stiramento. Quindi raddrizzarsi di nuovo lentamente verso la posizione iniziale, con le braccia sempre tese. Ripetere l'esercizio 2 – 3 volte.
**Efficacia:** stiramento del muscolo tensore dorsale, del muscolo gran dorsale e della parte posteriore della coscia.

### PL 1. Rozciąganie

**Pozycja wyjściowa:** złapać za rączki i przesunąć ławeczkę na wyższą pozycję. Usiąść na dole ławeczki, wzrok skierowany ku górze. Położyć nogi na ławeczce i naciągnąć czubki stóp. Ramiona wyciągnięte do przodu, plecy wyprostowane.
**Przebieg ćwiczenia:** Powoli zginać górne partie ciała do przodu i trzymać w takiej pozycji przez ok. 10s. Następnie wrócić powoli do pozycji wyjściowej, ręce pozostają przy tym wyciągnięte. Powtórzyć 2-3 razy.
**Działanie:** rozciąganie mięśni pleców, szerokiego mięśnia pleców i wewnętrznej strony ud.

## D 2. Dehnübung



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und das Auflagepolster in obere Position schieben. Auf den mittleren Teil des Auflagepolsters knien mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln. Die Arme befinden sich in Vorhalte, der Rücken in aufrechter Position.
**Bewegungsausführung:** Langsam den Oberkörper nach vorne beugen und die Dehnposition ca. 10 Sekunden halten. Blickrichtung nach unten. Danach langsam wieder in die Ausgangsposition aufrichten, die Arme bleiben dabei gestreckt. 2 - 3 mal wiederholen.
**Wirkung:** Dehnung des unteren Rückens, der Gesäßmuskulatur, des breiten Rückenmuskels und der Brustmuskulatur.

## GB 2. Exercise for extending

**Initial position:** grasp the handles and push the support pad into the upper position. Kneel on the central part of the support pad, facing the upper grips. Hold your arms horizontally in front of your body, keeping your back upright.
**Movement:** bend the trunk slowly forward and maintain the extended position for approx. 10 seconds. Face downward. Then straighten up slowly again into the initial position, keeping the arms stretched. Repeat 2-3 times.
**Effect:** extending the lower back, the musculature of the buttocks, the broad back muscle and the musculature of the chest.

## F 2. Exercice d'étirement

**Position initiale:** Saisir les poignées et placer la surface d'appui dans la position supérieure. S'agenouiller au milieu de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Les bras sont tendus en avant, le dos est droit.
**Exécution du mouvement:** Fléchir lentement le buste en avant et rester en position d'étirement environ 10 secondes. Baisser le regard. Se redresser ensuite lentement pour revenir en position initiale, les bras toujours tendus. Répéter 2-3 fois.
**Effet:** Etirement de la partie inférieure du dos, des fessiers, du grand dorsal et des pectoraux.

## NL 2. Rekoefening

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en schuif de bank in de bovenste positie. Kniel op het middelste deel van de bank met het gezicht richting de bovenste greepbeugels. De armen naar voren, rechte rug.
**Oefening:** Buig het bovenlichaam langzaam naar voren en houd de rekpositie ca. 10 seconden vast. Gezicht naar beneden. Ga daarna langzaam terug naar de uitgangspositie, blijf de armen daarbij gestrekt houden. 2-3 keer herhalen.
Met deze oefening worden de onderrug, bilspieren gerekt, brede rugspieren en borstspieren gerekt.

## E 2. Ejercicio de estiramiento

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y desplace el respaldo acolchado hacia arriba. Póngase de rodillas en el centro del respaldo mirando hacia los asideros superiores. Los brazos deben estar estirados hacia delante y la espalda recta.
**Ejecución del movimiento:** flexione lentamente el torso hacia delante y manténgase en esa posición durante unos 10 segundos mirando hacia abajo. Después vuelva lentamente a la posición de partida manteniendo los brazos estirados. Repita el ejercicio 2 – 3 veces.
**Efecto:** estiramiento lumbar, glúteos, músculo dorsal ancho, pectorales.

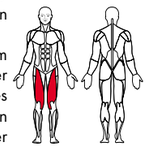
## I 2. Esercizio di stiramento

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e spingere lo schienale imbottito nella posizione più in alto. Inginocchiarsi sulla parte centrale dello schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa superiori. Le braccia sono tese in avanti, la schiena è in posizione eretta.
**Esecuzione movimento:** piegare lentamente il busto in avanti e mantenere la posizione di stiramento per circa 10 secondi. Direzione dello sguardo verso il basso. Quindi tornare lentamente a raddrizzarsi verso la posizione iniziale, con le braccia sempre tese. Ripetere 2 – 3 volte.
**Efficacia:** stiramento della parte inferiore della schiena, della muscolatura dei glutei, del gran dorsale e dei pettorali.

## PL 2. Rozciąganie

**Pozycja wyjściowa:** chwycić za rączki i przesunąć ławeczkę na wyższą pozycję. Uklęknąć na środku ławeczki, wzrok skierowany w kierunku górnych uchwytów. Ręce wyciągnięte, plecy wyprostowane.
**Przebieg ćwiczenia:** Powoli zginać górne partie ciała do przodu i pozostać w tej pozycji przez 10s. Wzrok skierowany w dół. Następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej, ręce pozostają przy tym wyprostowane. Powtórzyć 2-3 razy.
**Działanie:** rozciąganie dolnych partii pleców, mięśni pośladków, szerokiego mięśnia pleców i mięśni klatki piersiowej

## D 3. Dehnübung



**Ausgangsposition:** Seitlicher Stand neben dem unteren Auflagepolster. Den gerätenahen Fuß auf den mittleren Teil des Polsters stellen.
**Bewegungsausführung:** Das Auflagepolster langsam nach oben drücken. Dabei das Becken der Standbeinseite nach vorne schieben, die Ferse des Standbeines behält Bodenkontakt. Die Dehnposition ca. 10 Sekunden halten. Danach langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel. Pro Seite 2-3 mal wiederholen.
**Wirkung:** Dehnung des Hüftbeugers und der Oberschenkelvorderseite.

## GB 3. Exercise for extending

**Initial position:** stand to the side of the equipment next to the lower support pad. Place the nearer foot on the central part of the pad.
**Movement:** press the support pad slowly upward. Push the pelvis of the leg still on the floor forward, the heel of that leg maintaining contact with the floor. Keep the extension position for approx. 10 seconds. Then straighten up slowly again into the initial position. Change sides. Repeat 2-3 times per side.
**Effect:** extending the hip flexor and the front of the thigh.

## F 3. Exercice d'étirement

**Position initiale:** Se placer de côté, en bas de la surface d'appui. Poser le pied le plus proche de l'appareil au milieu de la surface d'appui.
**Exécution du mouvement:** Faire glisser la surface d'appui lentement vers le haut. En même temps, faire avancer le bassin du côté de la jambe d'appui, le talon de la jambe d'appui restant au sol. Rester en position d'étirement environ 10 secondes. Revenir ensuite lentement en position initiale. Changer de côté. Répéter 2-3 fois de chaque côté.
**Effet:** Etirement du fléchisseur de la hanche et des muscles antérieurs de la cuisse.

## NL 3. Rekoefening

**Uitgangspositie:** Ga zijwaarts naast het onderste deel van de bank staan. Zet de voet die het dichtste bij het apparaat is, op het middelste stuk van de bank.
**Oefening:** Duw de bank langzaam naar boven. Kantel daarbij het bekken van het standbeen naar voren, houd de hak van het standbeen aan de grond. Houd de rekpositie ca. 10 seconden vast. Ga daarna langzaam terug naar de uitgangspositie. Verwissel van kant. Per kant 2-3 keer herhalen.
Met deze oefening worden de heupbuigspieren, bovenbeenspieren getraind.

## E 3. Ejercicio de estiramiento

**Posición de partida:** colóquese de pie a un lado de la parte inferior del respaldo acolchado. Apoye bien el pie más cercano al banco de entrenamiento en el centro del respaldo.
**Ejecución del movimiento:** presione lentamente el respaldo acolchado hacia arriba al tiempo que desplaza la pelvis de ese mismo lado hacia delante; no levante el talón del suelo. Mantenga esa postura durante unos 10 segundos. Después vuelva lentamente a la posición de partida. Repita el ejercicio 2 – 3 veces por cada lado.
**Efecto:** estiramiento del músculo flexor de la cadera, musculatura de la cara delantera del muslo.

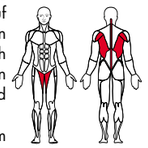
## I 3. Esercizio di stiramento

**Posizione iniziale:** mettersi da una parte vicino allo schienale imbottito più in basso. Mettere il piede vicino all'attrezzo nella parte centrale dello schienale.
**Esecuzione movimento:** premere lentamente verso l'alto lo schienale imbottito. Nello stesso tempo far avanzare il bacino nella parte della gamba d'appoggio, il tallone della gamba d'appoggio mantiene il contatto con il pavimento. Mantenere la posizione di stiramento per circa 10 secondi. Quindi ritornare lentamente nella posizione iniziale.
Cambio lato. Ripetere 2-3 volte per lato.
**Efficacia:** stiramento del muscolo flessore dell'anca e del muscolo della parte anteriore della coscia.

## PL 3. Rozciąganie

**Pozycja wyjściowa:** Stanąć bokiem obok dolnej części ławeczki. Położyć stopę na środku ławeczki.
**Przebieg ćwiczenia:** Powoli wyciskać ławeczkę do góry. Przy tym miednicę po stronie stojącej nogi przechylić do przodu, nie odrywając stopy od ziemi. Pozostać w tej pozycji przez 10s. Następnie wrócić powoli do pozycji wyjściowej. Zmienić strony. Powtórzyć 2-3 razy na każdą stronę.
**Działanie:** Rozciąganie mięśnia zginacza bioder i przedniej części uda.

## D 4. Dehnübung



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und das Auflagepolster in obere Position schieben. Sitz auf dem unteren Teil des Polsters mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln. Beine anwinkeln, so dass sich die Fußsohlen berühren und Knie nach außen drücken. Der Oberkörper ist aufrecht, die Arme sind in Vorhalte.
**Bewegungsausführung:** Den Oberkörper langsam nach vorne beugen und die Dehnposition ca. 10 Sekunden halten. Danach langsam wieder aufrichten. Die Arme bleiben gestreckt. 2-3 mal wiederholen.
**Wirkung:** Dehnung des Rückenstreckers, des breiten Rückenmuskels und der Adduktoren.

## GB 4. Exercise for extending

**Initial position:** grasp the handles and push the support pad into the upper position. Sit on the lower part of the pad, facing the upper grips. Make an angle with your legs at the knees so that the soles of the feet touch each other and press the knees outward. The trunk is upright, the arms horizontal in front of your body.
**Movement:** bend the trunk slowly forward and maintain the extended position for approx. 10 seconds. Then straighten up slowly again. The arms remain stretched. Repeat 2-3 times.
**Effect:** extending the back extensor, the broad back muscle and the adductors.

## F 4. Exercice d'étirement

**Position initiale:** Saisir les poignées et pousser la surface d'appui le plus haut possible. S'asseoir au bas de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Fléchir les jambes jusqu'à ce que les plantes des pieds se touchent et presser les genoux vers le bas. Le buste est droit, les bras sont tendus en avant.
**Exécution du mouvement:** Fléchir lentement le buste en avant et rester en position d'étirement environ 10 secondes. Fixer le regard vers le bas. Se redresser ensuite lentement, les bras toujours tendus. Répéter 2-3 fois.
**Effet:** Etirement des muscles extenseurs du dos, du grand dorsal et des adducteurs.

## NL 4. Rekoefening

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en schuif de bank naar boven. Ga op het onderste deel van de bank zitten met het gezicht richting de bovenste greepbeugels. Buig uw benen zodat uw voetzolen tegen elkaar komen en druk uw knieën naar buiten. Het bovenlichaam is recht, de armen naar voren.
**Oefening:** Buig het bovenlichaam langzaam naar voren en houd de rekpositie ca. 10 seconden vast. Ga daarna langzaam weer omhoog. De armen blijven gestrekt. 2-3 keer herhalen.
Met deze oefening worden de rugstrekspieren en adductoren gerekt.

## E 4. Ejercicio de estiramiento

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y desplace el respaldo acolchado hacia arriba. Siéntese en la parte inferior del respaldo mirando hacia los asideros superiores. Flexione las piernas de forma que las plantas de los pies se toquen y las rodillas miren hacia fuera. La espalda tiene que estar recta y los brazos extendidos hacia delante.
**Ejecución del movimiento:** flexione lentamente el torso hacia delante y manténgase en esa posición durante unos 10 segundos. Después vuelva lentamente a la posición de partida. Los brazos deben permanecer estirados. Repita el ejercicio 2 – 3 veces.
**Efecto:** estiramiento del músculo extensor dorsal, músculo dorsal ancho, aductores.

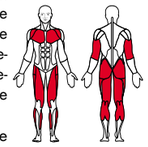
## I 4. Esercizio di stiramento

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e spingere lo schienale imbottito verso la posizione superiore. Sedersi nella parte bassa dello schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa in alto. Flettere le gambe in modo che le piante dei piedi si tocchino e premere le ginocchia verso il basso. Il busto è diritto, le braccia sono tese in avanti.
**Esecuzione movimento:** flettere lentamente il busto in avanti e mantenere la posizione di stiramento circa 10 secondi. Quindi raddrizzarsi di nuovo. Le braccia restano tese. Ripetere 2-3 volte.
**Efficacia:** stiramento del muscolo tensore dorsale, del gran dorsale e degli adduttori.

## PL 4. Rozciąganie

**Pozycja wyjściowa:** Złapać za rączki i przesunąć ławeczkę na wyższą pozycję. Usiąść w dolnej części ławeczki, wzrok skierowany w kierunku górnych uchwytów. Podkurczyć nogi, tak aby stopy dotykały się, a kolana wygiąć na zewnątrz. Górne partie ciała są wyprostowane, ręce wyciągnięte do przodu.
**Przebieg ćwiczenia:** górne partie ciała zginać powoli do przodu i pozostać w tej pozycji przez 10s. Następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej. Ręce pozostają wyciągnięte. Ćwiczenie powtórzyć 2-3 razy.
**Działanie:** Rozciąganie mięśnia prostownika pleców, mięśnia szerokiego pleców i adduktorów.

## D 5. Bankdrücken kombiniert mit Beinpressen



**Ausgangsposition:** Seile über die oberen und unteren Umlenkrollen führen. Handgriffe fassen und Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Füße hüftbreit auf die Trittbügel stellen. Die Beine sind in den Hüft- und Kniegelenken, die Arme in den Ellenbogengelenken gebeugt. Die Handgriffe befinden sich auf Brusthöhe, die Ellenbogen zeigen nach außen.
**Bewegungsausführung:** Die Arme in Körpervorhalte strecken und gleichzeitig mit den Füßen gegen die Trittbügel stemmen. Danach das Auflagepolster wieder zurück in die Ausgangsposition führen.
**Wirkung:** Brustmuskulatur, Armstrecker, vordere Schultermuskulatur, Bein- und Gesäßmuskulatur.

## GB 5. Bench press, combined with leg press

**Initial position:** guide cables over the upper and lower deflecting rollers. Grip the handles and lie down with your back on the support pad. Place your feet on the treads, spaced a hip-width apart. Your legs are bent at the hip and knee joints, your arms at the elbow joints. The handles are located at the level of your chest, your elbows facing outward.
**Movement:** stretch your arms horizontally in front of your body and, at the same time, press your feet against the treads. Return the support pad to the initial position.
**Effect:** musculature of the chest, arm extensors, musculature at the front of the shoulders, musculature of the legs and buttocks.

## F 5. Exercice de presse arrière, combiné avec exercice de presse à jambes

**Position initiale:** Faire passer les câbles dans les poulies supérieures et inférieures. Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui. Poser les pieds sur le repose-pieds avec un écartement dans le prolongement des hanches. Les jambes sont fléchies au niveau des hanches et des genoux, les bras au niveau des coudes. Les poignées sont à hauteur de la poitrine, les coudes tournés vers l'extérieur.
**Exécution du mouvement:** Tendre les bras en avant et pousser simultanément avec les pieds contre le repose-pieds. Laisser ensuite revenir la surface d'appui dans sa position initiale.
**Effet:** Pectoraux, muscles extenseurs des bras, muscles antérieurs des épaules, muscles des jambes et fessiers.

## NL 5. Bankdrukken gecombineerd met beenpres

**Uitgangspositie:** Leid de koorden over de bovenste en onderste katrollen. Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de bank liggen. Zet uw voeten op heupbreedte op de treden. Benen en armen buigen. De handgrepen op borsthoogte, de ellebogen wijzen naar buiten.
Oefening: Strek de armen voor het lichaam en duw tegelijkertijd met de voeten tegen de treden. Schuif daarna de bank weer in de uitgangspositie.
Met deze oefening worden borstspieren, triceps, voorste schouderspieren, been- en bilspieren getraind.

## E 5. Press de banca combinado con press de piernas

**Posición de partida:** guíe el cable por las poleas superiores e inferiores. Agarre los tiradores manuales y túmbese de espaldas sobre el respaldo acolchado. Coloque los pies separados a la anchura de las caderas sobre los reposapiés. Flexione las piernas a la altura de las rodillas y de la cadera, y los brazos por los codos. Los tiradores manuales deben estar a la altura del pecho y los codos mirando hacia fuera.
**Ejecución del movimiento:** extienda los brazos hacia delante al tiempo que presiona con las plantas de los pies sobre los reposapiés. Después vuelva a desplazar el respaldo a la posición de partida.
**Efecto:** pectorales, tríceps o extensores de los brazos, músculos delanteros de los hombros, musculatura de las piernas, glúteos.

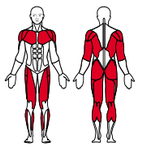
## I 5. Pressioni alla panca combinate con pressioni delle gambe

**Posizione iniziale:** Portare i cavi sui rulli di rinvio superiori ed inferiori. Afferrare le maniglie e stendersi con il dorso sulla superficie d'appoggio. Appoggiare i piedi sulla pedana con un'apertura pari a quella dell'anca. Le gambe sono flesse nelle articolazioni d'anca e ginocchia, le braccia in quelle del gomito. Le maniglie sono ad altezza del petto, i gomiti sono verso l'esterno.
**Esecuzione movimento:** stendere le braccia in avanti e contemporaneamente puntare con i piedi contro il poggiapiedi. Quindi riportare lo schienale imbottito verso la posizione iniziale.
**Efficacia:** muscoli pettorali, muscoli tensori delle braccia, muscolatura anteriore delle spalle, muscoli delle gambe e glutei.

## PL 5. Rozciąganie

**Pozycja wyjściowa:** Zahaczyć linki na górnych i dolnych krążkach. Złapać uchwyty i położyć się plecami na ławeczce. Stopy na szerokości bioder położyć na podnóżkach. Nogi zgięte w stawie biodrowym i kolanowym, ręce w łokciach. Uchwyty znajdują się na wysokości klatki piersiowej, łokcie skierowane na zewnątrz.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce wyciągnąć przed siebie i jednocześnie stawiać opór stopami na podnóżki. Następnie przejść do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, prostowniki rąk, przednie mięśnie barków, mięśnie nóg i pośladków.

## D 6. Pull-over kombiniert mit Beinpressen



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Arme befinden sich annähernd gestreckt über dem Kopf. Die Füße hüftbreit auf die Trittbügel stellen. Die Beine sind in den Hüft- und Kniegelenken gebeugt. Die Handgriffe befinden sich direkt an den oberen Umlenkrollen, die Handrücken zeigen nach unten.
**Bewegungsausführung:** Die Arme in Körpervorhalte führen, dabei die Ellenbogen annähernd gestreckt lassen. Gleichzeitig mit den Füßen gegen die Trittbügel stemmen. Danach das Auflagepolster wieder zurück in die Ausgangsposition führen.
**Wirkung:** Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker, Bein- und Gesäßmuskulatur.

## GB 6. Pull-over, combined with leg pressing

**Initial position:** grip the handles and lie down with your back on the support pad. Your arms are almost stretched above your head. Place your feet on the tread spaced a hip-width apart. Your legs are bent at the hip and knee joints. The handles are located directly at the upper deflecting rollers, the backs of your hands face downward.
**Movement:** move your arms so that they are held horizontally at the level of your body, leaving your elbows almost stretched. At the same time, press against the tread with your feet. Return the support pad to the initial position.
**Effect:** musculature of the chest, musculature of the shoulders, broad back muscles, arm extensors, musculature of the legs and buttocks.

## F 6. Pull-over cominé avec exercice de press à jambes combiné

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui. Les bras sont presque tendus au-dessus de la tête. Poser les pieds sur le repose-pieds avec un écartement dans le prolongement des hanches. Les jambes sont fléchies au niveau des hanches et des genoux. Les poignées sont à hauteur de la poitrine, les coudes tournés vers l'extérieur.
**Exécution du mouvement:** Tendre les bras en avant en laissant les coudes presque tendus. Pousser simultanément avec les pieds contre le repose-pieds. Laisser ensuite revenir la surface d'appui dans sa position initiale.
**Effet:** Pectoraux, muscles des épaules, grand dorsal, muscles extenseurs des bras, muscles antérieurs des épaules, muscles des jambes et fessiers.

## NL 6. Pull-over gecombineerd met beenpres

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de bank liggen. De armen zijn bijna gestrekt boven het hoofd. Zet uw voeten op heupbreedte op de treden. Benen zijn gebogen. Houd de handgrepen tegen de bovenste katrollen, de rug van de hand naar beneden.
**Oefening:** Breng de armen voor het lichaam, houd de ellebogen daarbij bijna gestrekt. Duw tegelijkertijd met de voeten tegen de treden. Schuif daarna de bank weer in de uitgangspositie. Voor extra versterking van de buikspieren hoofd en schouders parallel met de armbeweging optillen en weer laten zakken.
Met deze oefening worden de borstspieren, schouderspieren, brede rugspier, triceps, been- en bilspieren getraind.

## E 6. Pull-over combinado con press de piernas

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y túmbese de espaldas sobre el respaldo acolchado. Los brazos deben estar casi completamente extendidos hacia atrás, a los lados de la cabeza, y los pies separados a la anchura de las caderas, sobre los reposapiés. Flexione las piernas a la altura de las rodillas y de la cadera, y los brazos por los codos. Los tiradores manuales deben estar directamente en las poleas superiores; los dorsos de las manos miran hacia abajo.
**Ejecución del movimiento:** extienda los brazos hacia delante apenas flexionados por los codos. Al mismo tiempo presione con los pies contra los reposapiés de forma que el respaldo acolchado vuelva a la posición inicial.
**Efecto:** pectorales, musculatura de los hombros, músculo dorsal ancho, tríceps o extensores de los brazos, músculos delanteros de los hombros, musculatura de las piernas, glúteos.

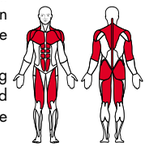
## I 6. Pull-over combinato con pressioni delle gambe

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie ed appoggiare il dorso sullo schienale. Le braccia si trovano, più o meno tese, sopra la testa. Le maniglie si trovano direttamente sui rulli di guida superiori, con dorso delle mani rivolto verso il basso.
**Esecuzione movimento:** tendere le braccia in avanti lasciando i gomiti pressoché tesi. Contemporaneamente puntare i piedi contro il poggiapiedi. Quindi riportare il cuscinetto nella posizione iniziale.
**Efficacia:** muscoli pettorali, muscolatura delle spalle, gran dorsale, muscoli tensori delle braccia, muscolatura delle gambe e dei glutei.

## PL 6. Pull-over połączony z treningiem nóg

**Pozycja wyjściowa:** złapać za rączki i położyć się plecami na ławeczce. Ręce wyciągnięte wzdłuż głowy. Stopy ustawić na szerokość bioder, na podnóżkach. Nogi zgięte w stawie biodrowym i kolanowym. Uchwyty znajdują się bezpośrednio na krążkach górnych, grzbiety dłoni skierowane są ku dołowi.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce wyciągnąć przed siebie, łokcie są przy tym wyprostowane. Jednocześnie stopy opierają się na podnóżkach. Następnie przejść do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, mięśnie barku, szeroki mięsień pleców, prostownik rąk, mięśnie nóg i pośladków.

## D 7. Hüftstrecken in den Liegestütz



**Ausgangsposition:** Kniehocke auf dem mittleren Teil des Auflagepolsters mit Blickrichtung zu den unteren Griffbügeln. Die Hände fassen die Griffbügel, die Arme sind leicht angewinkelt.
**Bewegungsausführung:** Auflagepolster durch Streckung der Hüft- und Kniegelenke nach oben schieben und wieder zurück in die Ausgangsposition führen. Die Position der Arme beibehalten.
**Wirkung:** Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur und Armstrecker.

## GB 7. Stretching the hips in press-ups

**Initial position:** crouch on the knees on the central part of the support pad, facing the lower grips. Your hands grasp the grips, your arms are slightly bend.
**Movement:** push the support pad upward by stretching the hip and knee joints and return the support pad to the initial position. Maintain the position of your arms.
**Effect:** musculature of the thighs and buttocks, back extensors, abdominal musculature, musculature of the chest and shoulders, arm extensors.

## F 7. Exercice d'étirement des muscles de la hanche en position de pompes

**Position initiale:** Se mettre à genoux au milieu de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées inférieures. Les mains saisissent les poignées, les bras sont légèrement fléchis.
**Exécution du mouvement:** Faire remonter la surface d'appui en étirant les hanches et les genoux et la laisser revenir à sa position initiale.
**Effet:** Fessiers et muscles des cuisses, grand dorsal, abdominaux, muscles des épaules, pectoraux, muscles extenseurs des bras.

## NL 7. Heupstrekken, liggend

**Uitgangspositie:** Kniel op het middelste deel van de bank met het gezicht richting de onderste greepbeugels. Pak de greepbeugels vast, de arme zijn licht gebogen.
**Oefening:** Schuif de bank door middel van strekken van heup- en kniegewrichten naar boven en weer terug in de uitgangspositie.
Met deze oefening worden bovenbeen- en bilspieren, rugstrekspieren, buikspieren, schouderspieren, borstspieren en triceps getraind.

## E 7. Ejercicio de estiramiento de las caderas apoyándose en las manos

**Posición de partida:** apoye las rodillas en el centro del respaldo acolchado mirando hacia los reposapiés. Agárrese con las manos a los reposapiés con los brazos ligeramente flexionados .
**Ejecución del movimiento:** extendiendo las rodillas y la cadera empuje hacia arriba el respaldo; después vuelva a la posición de partida. Mantenga siempre los brazos algo flexionados.
**Efecto:** musculatura de los muslos, glúteos, músculo extensor dorsal, musculatura de los hombros, abdominales, tríceps o extensores de los brazos.

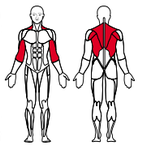
## I 7. Esercizi di stiramento delle gambe con flessioni sulle braccia

**Posizione iniziale:** salto a gambe piegate sulle ginocchia sulla parte centrale dello schienale imbottito con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa inferiori. Le mani afferrano le maniglie, le braccia sono leggermente flesse.
**Esecuzione movimento:** spingere lo schienale verso l'alto con stiramento delle articolazioni di ginocchia ed anca e riportare di nuovo in posizione iniziale. Mantenere la posizione delle braccia.
**Efficacia:** muscolatura della coscia e dei glutei, muscolo tensore dorsale, muscolatura delle spalle, muscoli pettorali, addominali e muscolo tensore delle braccia.

## PL 7. Prostowanie bioder w pozycji leżącej podpartej

**Pozycja wyjściowa:** oprzeć kolana na środkowej części ławeczki, wzrok skierowany w kierunku dolnych uchwytów. Ręce trzymają się uchwytów, lekko podkurczone.
**Przebieg ćwiczenia:** ławeczkę przesunąć do góry poprzez prostowanie stawu biodrowego i kolanowego, a następnie poprowadzić do pozycji wyjściowej. Zachować pozycję rąk.
**Działanie:** mięśnie ud i pośladków, prostownik pleców, mięśnie barku, mięśnie klatki piersiowej, mięśnie brzucha i prostownik rąk.

## D 8. Klimmzug in Bauchlage



**Ausgangsposition:** Bauchlage auf dem Auflagepolster, die Hände fassen die oberen Griffbügel von oben. Die Oberkante der Auflage befindet sich auf Schulterhöhe. Beine in den Kniegelenken anwinkeln.
**Bewegungsausführung:** Auflagepolster nach oben ziehen, bis sich die Hände auf Schulterhöhe befinden. Blickrichtung nach unten. Danach Auflage langsam wieder zurückführen, bis die Arme annähernd gestreckt sind.
**Wirkung:** Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger.

## GB 8. Chin-ups, lying on your stomach

**Initial position:** lie with your stomach on the support pad, your hands grasping the upper grips from above. The upper edge of the support is located at the level of your shoulders. Make an angle with your legs slightly bent at the knees.
**Movement:** pull the support pad upward until your hands are located at the level of your shoulders. Face downward. Then return the support slowly until your arms are almost stretched.
**Effect:** broad back muscle, musculature of the shoulders, arm flexors.

## F 8. Exercice de suspension fléchie sur le ventre

**Position initiale:** S'allonger sur le ventre sur la surface d'appui, les mains saisissant les poignées supérieures par le haut. Le bord supérieur de la surface d'appui est à la hauteur des épaules. Fléchir les jambes au niveau des genoux.
**Exécution du mouvement:** Tirer la surface d'appui vers le haut jusqu'à ce que les mains soient à la hauteur des épaules. Fixer le regard vers le bas. Faire glisser ensuite lentement la surface d'appui dans sa position initiale jusqu'à ce que les bras soient presque tendus.
**Effet:** Grand dorsal, muscles des épaules, fléchisseurs des bras.

## NL 8. Optrekken vanuit buikligging

**Uitgangspositie:** Ga op uw buik op de bank liggen, pak de bovenste handgrepen bovenhands vast. De bovenkant van de bank bevindt zich op schouderhoogte. Knieën buigen.
**Oefening:** Trek de bank naar boven, totdat de handen op schouderhoogte zijn. Gezicht naar beneden. Schuif daarna bank langzaam terug, tot de armen bijna gestrekt zijn.
Met deze oefening worden de brede rugspier, schouderspieren en biceps getraind.

## E 8. Ejercicio de tracción en posición decúbito prono

**Posición de partida:** túmbese boca abajo sobre en el respaldo acolchado mirando hacia la parte superior. Agarre los asideros por arriba. Los hombros deben quedar a la altura del borde del respaldo. Flexione las rodillas.
**Ejecución del movimiento:** desplace el respaldo hacia arriba hasta que las manos y los hombros queden a la misma altura. Mire siempre hacia abajo. Después desplace lentamente el respaldo hacia abajo hasta que los brazos estén totalmente extendidos.
**Efecto:** músculo dorsal ancho, musculatura de los hombros, bíceps o flexores de los brazos.

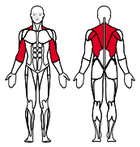
## I 8. Sollevamento sulle braccia con il ventre

**Posizione iniziale:** ventre sullo schienale, le mani afferrano le maniglie superiori dall'alto. L'orlo superiore dello schienale si trova ad altezza delle spalle. Flettere le gambe con le articolazioni delle ginocchia.
**Esecuzione movimento:** tirare lo schienale verso l'alto, finché le mani non si trovano ad altezza delle spalle. Direzione dello sguardo verso il basso. Quindi lasciare lentamente scivolare la superficie d'appoggio, finché le braccia sono pressoché tese.
**Efficacia:** gran dorsale, muscolatura delle spalle, flessori delle braccia.

## PL 8. Podciąganie ciała w leżeniu na brzuchu

**Pozycja wyjściowa:** położyć się brzuchem na ławeczce, ręce trzymają górne uchwyty od góry. Górny brzeg ławeczki znajduje się na wysokości barków. Podkurczyć nogi w kolanach.
**Przebieg ćwiczenia:** ławeczkę podciągnąć do góry, do momentu, kiedy dłonie znajdą się na wysokości barków. Wzrok skierowany w dół. Następnie poprowadzić ławeczkę do pozycji wyjściowej, do momentu wyprostowania rąk.
**Działanie:** szeroki mięsień pleców, mięśnie barków, zginacz rąk.

## D 9. Klimmzug in Rückenlage



**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster, die Hände fassen die oberen Griffbügel von unten. Der Kopf liegt am oberen Ende des Auflagepolsters. Die Beine sind angewinkelt.
**Bewegungsausführung:** Auflagepolster so weit wie möglich nach oben ziehen. Danach Auflage langsam wieder zurückführen, bis die Arme annähernd gestreckt sind.
**Wirkung:** Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger.

## GB 9. Chin-ups, lying on your back

**Initial position:** lie with your back on the support pad, your hands grasping the upper grips from below. Your head is lying on the upper end of the support pad. Your legs are angled at the knees.
**Movement:** pull the support pad as far as possible upward. Then return the support slowly until your arms are almost stretched.
**Effect:** broad back muscle, musculature of the shoulders, arm flexors.

## F 9. Exercice de suspension fléchie sur le dos

**Position initiale:** S'allonger sur le dos sur la surface d'appui, les mains saisissant les poignées supérieures par le bas. La tête repose à l'extrémité supérieure de la surface d'appui. Les jambes sont fléchies.
**Exécution du mouvement:** Tirer la surface d'appui aussi haut que possible. Faire glisser ensuite lentement la surface d'appui dans sa position initiale jusqu'à ce que les bras soient presque tendus.
**Effet:** Grand dorsal, muscles des épaules, fléchisseurs des bras.

## NL 9. Optrekken vanuit rugligging

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op de bank liggen, greepbeugel onderhands vastpakken. Het hoofd ligt op het bovenste deel van de bank. De benen zijn gebogen.
**Oefening:** Trek de bank zover mogelijk naar boven. Schuif daarna de bank weer terug, tot de armen bijna gestrekt zijn.
Met deze oefening worden de brede rugspier, schouderspieren en biceps getraind.

## E 9. Ejercicio de tracción en posición decúbito supino

**Posición de partida:** túmbese de espaldas sobre el respaldo acolchado. Agarre los asideros superiores por abajo. La cabeza debe quedar sobre el borde superior del respaldo. Flexione las rodillas.
**Ejecución del movimiento:** desplace todo lo que pueda hacia arriba el respaldo. Después desplace lentamente el respaldo hacia abajo hasta que los brazos estén casi totalmente extendidos.
**Efecto:** músculo dorsal ancho, musculatura de los hombros, bíceps o flexores de los brazos.

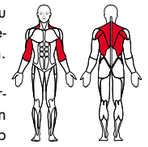
## I 9. Sollevamento sulle braccia con il dorso

**Posizione iniziale:** appoggiare il dorso sullo schienale, le mani afferrano le maniglie di presa superiori dal basso. La testa si trova nell'estremità superiore dello schienale d'appoggio. Le gambe sono flesse.
**Esecuzione movimento:** tirare lo schienale il più possibile verso l'alto. Quindi lasciar scivolare lentamente lo schienale, finché le braccia sono quasi tese.
**Efficacia:** gran dorsale, muscolatura delle spalle, flessori delle braccia

## PL 9. Podciąganie ciała w pozycji na plecach

**Pozycja wyjściowa:** położyć się na ławeczce plecami, ręce trzymają górne uchwyty od dołu. Głowa ułożona na górnym brzegu ławeczki. Nogi są podkurczone.
**Przebieg ćwiczenia:** ławeczkę pociągnąć do góry tak daleko, na ile można. Następnie powoli poprowadzić z powrotem, do momentu wyprostowania rąk.
**Działanie:** mięsień szeroki pleców, mięśnie barku, zginacz rąk

## D 10. Rudern I



**Ausgangsposition:** Die Handgriffe fassen und auf den unteren Teil des Auflagepolsters mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln setzen. Die Arme sind gestreckt in Körpervorhalte. Die Füße seitlich abstützen. Aufrechte Sitzposition.
**Bewegungsausführung:** Die Handgriffe in Schulterbreite zum Brustkorb ziehen. Die Handrücken zeigen dabei nach außen. Die Ellenbogen eng am Brustkorb vorbeiführen. Danach wieder langsam zurück zur Ausgangsposition nachgeben. Auf einen geraden Rücken achten.
**Wirkung:** Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armbeuger.

## GB 10. Rowing I

**Initial position:** grasp the handles and sit on the lower support pad, facing the upper grips. Your hands are stretched, held horizontally in front of your body. Support your feet at the sides. Maintain an upright sitting position.
**Movement:** pull the handles, spaced shoulder-width apart, to your chest. The backs of your hands face outward. Your elbows pass by close to the chest. Then give way to the resistance, returning slowly to the initial position. Make sure that you keep your back straight.
**Effect:** broad back muscle, musculature of the shoulders, arm flexors.

## F 10. Exercice de rame I

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir à l'extrémité inférieure de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Les bras sont tendus devant le corps. Caler les pieds de côté. Se tenir assis bien droit.
**Exécution du mouvement:** Tirer les poignées jusqu'à la poitrine en écartant les bras avec un écartement dans le prolongement des épaules, les revers des mains tournés vers l'extérieur, les coudes passant le long du corps. Les laisser ensuite lentement revenir dans leur position initiale. Veiller à ce que le dos reste droit.
**Effet:** Grand dorsal, muscles des épaules, fléchisseurs des bras.

## NL 10. Roeien I

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op het onderste van de bank zitten met het gezicht richting de bovenste greepbeugels. Strek de armen voor het lichaam. Plaats uw voeten op de zijwaartse steunen. Rechte houding.
**Oefening:** Breng de handgrepen op schouderbreedte naar de borst. De rug van de hand wijst naar buiten. Houd uw ellebogen dicht aan uw borstkas. Ga daarna weer langzaam terug naar de uitgangspositie. Let op een rechte houding.
Met deze oefening worden de brede rugspier, schouderspieren en biceps getraind.

## E 10. Ejercicio de remo I

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese en la parte inferior del respaldo acolchado mirando hacia los asideros superiores. Los brazos deben estar extendidos hacia delante. Apoye los pies en los soportes laterales. Siéntese con la espalda recta.
**Ejecución del movimiento:** tire de los tiradores manuales separados a la anchura de los hombros hacia el pecho. Los dorsos de las manos deben quedar hacia fuera. Mantenga los codos pegados al tórax. Después vuelva lentamente a la posición de partida. Procure mantener la espalda siempre recta.
**Efecto:** músculo dorsal ancho, musculatura de los hombros, bíceps o flexores de los brazos.

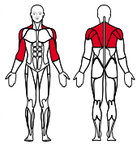
## I 10. Vogatore I

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e sedersi sulla parte inferiore dello schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa superiori. Le braccia sono tese davanti al corpo. Appoggiare i piedi da una parte. Posizione seduta eretta.
**Esecuzione movimento:** tirare le maniglie con un'apertura pari alla larghezza delle spalle verso la gabbia toracica. I dorsi delle mani sono rivolti verso l'esterno. Stringere i gomiti verso la gabbia toracica. Quindi rilasciare lentamente verso la posizione iniziale. Mantenere una posizione eretta del dorso.
**Efficacia:** gran dorsale, muscolatura delle spalle, flessori delle braccia.

## PL 10. Wiosłowanie I

**Pozycja wyjściowa:** złapać uchwyty i usiąść na dolnej części ławeczki ze wzrokiem skierowanym na górne pałąki uchwytów. Ręce wyprostowane w pozycji przed sobą. Stopy oprzeć po bokach. Pozycja wyprostowana.
**Przebieg ćwiczenia:** Uchwyty na szerokości barków pociągnąć do klatki piersiowej. Grzbiety dłoni skierowane są na zewnątrz. Łokcie trzymać blisko klatki piersiowej. Następnie wrócić do pozycji wyjściowej. Pamiętać o wyprostowanych plecach.
**Działanie:** mięsień szeroki pleców, mięśnie barków, zginacz rąk

## D 11. Rudern II



**Ausgangsposition:** Die Handgriffe fassen und auf den mittleren Teil des Auflagepolsters mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln knien. Die Arme sind gestreckt in Körpervorhalte. Der Oberkörper ist aufgerichtet.
**Bewegungsausführung:** Die Handgriffe in Schulterbreite bis auf Brusthöhe ziehen. Die Handrücken zeigen dabei nach oben. Die Ellenbogen sind leicht angehoben. Danach wieder langsam zurück zur Ausgangsposition nachgeben. Auf einen geraden Rücken achten.
**Wirkung:** Oberer Rücken, Schultermuskulatur, Armbeuger.

## GB 11. Rowing II

**Initial position:** grasp the handles and kneel on the central part of the support pad, facing the upper grips. Your hands are stretched, held horizontally in front of your body. The trunk is upright.
**Movement:** pull the handles, spaced shoulder-width apart, to the level of your chest. The backs of your hands face upward. Your elbows are slightly raised. Then give way to the resistance, returning slowly to the initial position. Make sure that you keep your back straight.
**Effect:** upper back, musculature of the shoulders, arm flexors.

## F 11. Exercice de rame II

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'agenouiller au milieu de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Les bras sont tendus devant le corps. Le buste reste bien droit.
**Exécution du mouvement:** Tirer les poignées jusqu'à la hauteur de la poitrine en écartant les bras avec un écartement dans le prolongement des épaules, les revers des mains tournés vers le haut, les coudes légèrement relevés. Les laisser ensuite lentement revenir dans leur position initiale. Veiller à ce que le dos reste droit.
**Effet:** Grand dorsal, muscles des épaules, fléchisseurs des bras.

## NL 11. Roeien II

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en kniel op het middelste van de bank, met het gezicht richting de bovenste greepbeugels. Strek de armen voor het lichaam. Het bovenlichaam is rechtop.
**Oefening:** Breng de handgrepen op schouderbreedte naar de borst. Pak de handgrepen bovenhands vast. Let op een rechte houding. De armen zijn licht gebogen. Ga daarna weer langzaam terug naar de uitgangspositie.
Met deze oefening worden de bovenrug, schouderspieren en biceps getraind.

## E 11. Ejercicio de remo II

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y colóquese de rodillas en el centro del respaldo acolchado mirando hacia los asideros superiores. Los brazos deben estar extendidos hacia delante y la espalda recta.
**Ejecución del movimiento:** tire de los tiradores manuales separados a la anchura de los hombros hasta el pecho. Los dorsos de las manos deben mirar hacia arriba y los codos tienen que estar ligeramente levantados. Después vuelva lentamente a la posición de partida. Procure mantener siempre la espalda recta.
**Efecto:** músculo dorsal ancho y trapecio, musculatura de los hombros, bíceps o flectores de los brazos.

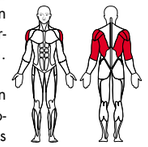
## I 11. Vogatore II

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie ed inginocchiarsi sulla parte centrale dello schienale direzione dello sguardo verso le maniglie di presa superiori. Le braccia sono tese davanti al corpo. Il busto è ben eretto.
**Esecuzione movimento:** tirare le maniglie con apertura corrispondente alla larghezza delle spalle sino all'altezza del petto. I dorsi delle mani sono verso l'alto. I gomiti sono leggermente sollevati. Quindi rilasciare di nuovo lentamente verso la posizione iniziale. Mantenere una posizione eretta della schiena.
**Efficacia:** dorsale superiore, muscolatura delle spalle, flessori delle braccia.

## PL 11. Wiosłowanie II

**Pozycja wyjściowa:** chwycić za uchwyty i uklęknąć na środku ławeczki ze wzrokiem skierowanym ku górnym trzonom uchwytów. Ręce wyprostowane przed sobą. Górne partie ciała wyprostowane.
**Przebieg ćwiczenia:** Uchwyty na szerokości barków pociągnąć na wysokość klatki piersiowej. Grzbiety dłoni wskazują do góry. Łokcie są lekko uniesione. Następnie przejść do pozycji wyjściowej. Pamiętać o wyprostowanych plecach.
**Działanie:** górne plecy, mięśnie barków, zginacz rąk

## D 12. Rückenzug



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und Rückenlage auf dem Auflagepolster. Der Kopf liegt am oberen Ende des Polsters. Die Arme befinden sich in Über-Kopf-Position, die Handrücken zeigen nach innen. Beine anwinkeln.
**Bewegungsausführung:** Mit leicht angewinkelten Ellenbogen die Handgriffe seitlich vom Körper, bogenförmig bis zum unteren Teil des Auflagepolsters ziehen und danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
**Wirkung:** Breiter Rückenmuskel, Armstrecker.

## GB 12. Back stroke

**Initial position:** grasp the handles and lie with your back on the support pad. Your head is at the upper end of the pad. Your arms are located above your head, the backs of your hands facing inward. Angle legs at knee.
**Movement:** make a slight angle with your elbows, pull the handles past the sides of your body, making an arcing movement as far as the lower part of the support pad, and then return to the initial position.
**Effect:** broad back muscle, arm extensors.

## F 12. Exercice de traction dorsale

**Position initiale:** Saisir les poignées supérieures et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui. La tête repose tout en haut de la surface d'appui. Lever les bras au-dessus de la tête, les revers des mains tournés vers l'intérieur. Fléchir les jambes.
**Exécution du mouvement:** Les coudes légèrement fléchis, tirer les poignées de part et d'autre du corps jusqu'à la partie inférieure de la surface d'appui en décrivant un demi-cercle et les laisser ensuite lentement revenir dans leur position initiale.
**Effet:** Grand dorsal, muscles extenseurs des bras.

## NL 12. Rugoefening

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de bank liggen. Het hoofd ligt op het bovenste deel van de bank. De armen bevinden zich boven het hoofd, de handpalmen wijzen naar buiten. Benen buigen.
**Oefening:** Breng met licht gebogen ellebogen de handgrepen zijwaarts van het lichaam in een boog naar het onderste gedeelte van de bank en daarna weer terug naar de uitgangspositie.
Met deze oefening worden de brede rugspier en biceps getraind.

## E 12. Ejercicio de tracción dorsal

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y túmbese de espaldas sobre el respaldo acolchado. La cabeza debe quedar sobre el borde superior del respaldo. Los brazos deben estar estirados sobre la cabeza y el dorso de las manos hacia dentro. Flexione ligeramente las rodillas
**Ejecución del movimiento:** con los codos ligeramente flexionados tire de los tiradores manuales hacia los lados del cuerpo en forma de arco hasta el borde inferior del respaldo y luego vuelva lentamente a la posición de partida.
**Efecto:** músculo dorsal ancho, tríceps o músculos tensores de los brazos.

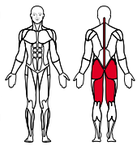
## I 12. Trazione dei dorsali

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie ed appoggiare il dorso sullo schienale. La testa si trova nell'estremità superiore del cuscino. Le braccia sono sopra alla testa, i dorsi delle mani sono verso l'interno. Flettere le gambe.
**Esecuzione movimento:** con i gomiti leggermente flessi tirare le maniglie ai lati del corpo, descrivendo un arco sino alla parte inferiore dello schienale; quindi far rientrare in posizione iniziale.
**Efficacia:** gran dorsale, tensori delle braccia.

## PL 12. Podciąganie na plecach

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i położyć się plecami na ławeczce. Głowa położona przy krawędzi ławeczki. Ręce nad głową, grzbiety dłoni skierowane do środka. Podkurczyć nogi.
**Przebieg ćwiczenia:** lekko podkurczonymi łokciami pociągnąć uchwyty bokiem do ciała, ku dolnej części ławeczki, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięsień pleców szeroki, prostownik rąk.

## D 13. Rumpfheben



**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster, die Füße befinden sich auf den unteren Trittbügeln. Die Hände fassen die Gewichtsaufnahmen.
**Bewegungsausführung:** Becken anheben bis Oberschenkel, Becken und Oberkörper eine Linie beschreiben. Spannung einige Sekunden halten und danach langsam wieder lösen. Pressatmung vermeiden.
**Wirkung:** Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite.

## GB 13. Raising the trunk

**Initial position:** lie with your back on the support pad, your feet on the lower grips. Your hands grasp the weight mounts.
**Movement:** raise your pelvis until your thigh, pelvis and trunk form straight line. Maintain the tension for a few seconds, then allowing it to slacken slowly. Avoid forced breathing.
**Effect:** back extensors, musculature of the buttocks, rear of the thighs.

## F 13. Exercice de soulèvement du tronc

**Position initiale:** S'allonger sur le dos sur la surface d'appui, les pieds reposent sur les poignées inférieures. Les mains saisissent les prises à poids.
**Exécution du mouvement:** Soulever le tronc jusqu'à ce que cuisses, bassin et buste forment une ligne droite. Maintenir la tension quelques secondes et relâcher doucement. Eviter une respiration saccadée.
**Effet:** Grand dorsal, fessiers, muscles postérieurs des cuisses.

## NL 13. Bekkenheffen

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op de bank liggen, de voeten op de onderste greepbeugels. Pak de beugels voor de gewichten vast.
**Oefening:** Breng uw bekken tot uw bovenbeen omhoog, houd bekken en bovenlichaam in een lijn. Houd spanning enkele seconden vast en verminder daarna langzaam weer. Vermijd teveel krachtsinspanning.
Met deze oefening worden de rugstrekspier, bilspieren en hamstrings getraind.

## E 13. Ejercicio de levantamiento del tronco

**Posición de partida:** apoye la espalda sobre el respaldo acolchado y los pies en los reposapiés inferiores. Sujétese con las manos en los soportes de fijación de los discos.
**Ejecución del movimiento:** levante la pelvis hasta que quede en línea recta con los muslos y el torso. Mantenga esa posición durante unos segundos y luego relájese. Evite la respiración entrecortada.
**Efecto:** músculo extensor dorsal, glúteos y musculatura de la cara posterior de los muslos.

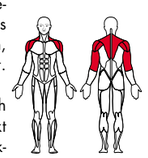
## I 13. Esercizi di sollevamento del tronco

**Posizione iniziale:** dorso sullo schienale, i piedi si trovano sul poggiapiedi in basso. Le mani afferrano le maniglie dei pesi.
**Esecuzione movimento:** sollevare il bacino finché coscia, bacino e busto non formano una linea retta. Mantenere la tensione qualche secondo e quindi allentare di nuovo lentamente. Evitare respirazione compressiva.
**Efficacia:** tensore dorsale, muscolatura dei glutei, muscolo posteriore della coscia.

## PL 13. Podnoszenie tułowia

**Pozycja wyjściowa:** położyć się na ławeczce plecami, stopy znajdują się na dolnych podnóżkach. Dłonie trzymają uchwyty odważników.
**Przebieg ćwiczenia:** podnieść miednicę do momentu, gdy uda, miednica i górne partie ciała utworzą jedną linię. Pozostać w naprężonej pozycji przez kilka sekund i powoli opuścić. Unikać partego oddechu.
**Działanie:** prostownik pleców, mięśnie pośladków, wewnętrzna strona ud.

## D 14. Frontdrücken



**Ausgangsposition:** Bauchlage auf dem Auflagepolster, die Brust befindet sich am unteren Ende des Polsters. Die Hände fassen die Griffbügel von oben, die Beine sind in den Kniegelenken angewinkelt. Blickrichtung nach unten.
**Bewegungsausführung:** Das Auflagepolster nach oben drücken, bis die Arme annähernd gestreckt sind. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen, bis sich die Hände auf Schulterhöhe befinden.
**Wirkung:** Schulter- Nackenmuskulatur, Armstrecker.

## GB 14. Frontal pressing

**Initial position:** Lie with your stomach on the support pad, your chest at the lower end of the pad. Your hands grasp the grips from above, your legs slightly angled at the knees. You face downward.
**Movement:** press the support pad upward until your arms are almost stretched. Then return to the initial position until your hands are located at the level of your shoulders.
**Effect::** musculature of the shoulders and neck, arm extensors.

## F 14. Exercice de presse frontal

**Position initiale:** S'allonger sur le ventre sur la surface d'appui, la poitrine à l'extrémité inférieure de la surface d'appui. Les mains saisissent les poignées par le haut, les jambes sont fléchies au niveau des genoux.
**Exécution du mouvement:** Pousser la surface d'appui vers le haut jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. La faire ensuite revenir dans sa position initiale. Jusqu'à ce que les mains se soient à la hauteur des épaules.
**Effet::** Muscles des épaules et de la nuque, muscles extenseurs des bras.

## NL 14. Bankdrukken, buikligging

**Uitgangspositie:** Ga op uw buik op de bank liggen, de borst op het onderste deel van de bank. Pak de greepbeugels bovenhands vast, buig uw knieën. Gezicht naar onderen gericht.
**Oefening:** Duw de bank naar boven, tot de armen bijna gestrekt zijn. Schuif daarna weer in de uitgangspositie, tot uw handen zich op schouderhoogte bevinden.
Met deze oefening worden de schouder- en nekspieren en triceps getraind.

## E 14. Ejercicio de presión frontal

**Posición de partida:** túmbese boca abajo sobre el respaldo acolchado con el pecho apoyado en la parte inferior. Agarre los reposapiés por arriba y flexione ligeramente las rodillas.
**Ejecución del movimiento:** desplace el respaldo acolchado hacia arriba hasta que los brazos queden casi totalmente extendidos. Después vuelva a la posición de partida hasta que las manos se encuentren a la misma altura que los hombros.
**Efecto:** musculatura del cuello y de los hombros, tríceps o extensores de los brazos.

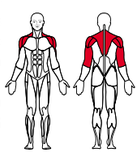
## I 14. Esercizi di pressione frontali

**Posizione iniziale:** ventre sullo schienale, il petto si trova nell'estremità inferiore dello schienale. Le mani afferrano le maniglie di presa dall'alto. Le gambe sono flesse alle ginocchia. Direzione dello sguardo verso il basso.
**Esecuzione movimento:** premere lo schienale verso l'alto, finché le braccia sono quasi tese. Quindi ritornare in posizione iniziale, finché le mani non si trovano all'altezza delle spalle.
**Efficacia:** dorsali e muscoli e della nuca, tensori delle braccia.

## PL 14. Wyciskanie czołowe

**Pozycja wyjściowa:** położyć się brzuchem na ławeczce, klatka piersiowa znajduje się na dolnej krawędzi ławeczki. Ręce chwytają uchwyty od góry, nogi są podkurczone w kolanach. Wzrok skierowany w dół.
**Przebieg ćwiczenia:** pchnąć ławeczkę do góry, do momentu wyprostowania rąk. Następnie przejść do pozycji wyjściowej, aż dłonie znajdą się na wysokości barków.
**Działanie:** mięśnie barków i karku, prostownik rąk.

## D 15. Nackendrücken



**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster, der Kopf befindet sich am unteren Ende des Polsters. Die Hände fassen die Griffbügel, die Handrücken zeigen nach unten. Die Beine sind in den Kniegelenken angewinkelt.
**Bewegungsausführung:** Das Auflagepolster nach oben drücken, bis die Arme annähernd gestreckt sind. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
**Wirkung:** Schulter- und Nackenmuskulatur, Armstrecker.

## GB 15. Neckpress

**Initial position:** Lie with your back on the support pad, your head at the lower end of the pad. Your hands grasp the grips, the backs of your hands face downward. Your legs slightly angled at the knees.
**Movement:** press the support pad upward until your arms are almost stretched. Then return to the initial position.
**Effect::** musculature of the shoulders and neck, arm extensors.

## F 15. Exercice de presse dorsal

**Position initiale:** S'allonger sur le dos sur la surface d'appui, la tête à l'extrémité inférieure de la surface d'appui. Les mains saisissent les poignées, les revers tournés vers le bas. Les jambes sont fléchies au niveau des genoux.
**Exécution du mouvement:** Pousser la surface d'appui vers le haut jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. La faire ensuite revenir dans sa position initiale.
**Effet::** Muscles des épaules et de la nuque, muscles extenseurs des bras.

## NL 15. Nekdrukken

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op de bank liggen, het hoofd op het onderste deel van de bank. Pak de greepbeugels onderhands vast. De knieën zijn gebogen.
**Oefening:** Duw de bank naar boven, tot de armen bijna gestrekt zijn. Daarna weer terug naar de uitgangspositie.
Met deze oefening worden de schouder- en nekspieren en triceps getraind.

## E 15. Ejercicio para fortalecer el cuello

**Posición de partida:** túmbese de espaldas en el respaldo acolchado con la cabeza sobre el borde inferior. Agárrese a los reposapiés con los dorsos de las manos hacia abajo. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
**Ejecución del movimiento:** desplace el respaldo hacia arriba hasta que los brazos queden casi totalmente extendidos. Después vuelva a la posición de partida.
**Efecto:** musculatura del cuello y de los hombros, tríceps o extensores de los brazos.

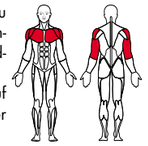
## I 15. Pressioni della nuca

**Posizione iniziale:** dorso sullo schienale, la testa si trova nell'estremità inferiore del cuscinetto. Le mani afferrano le maniglie di presa, il dorso delle mani è verso il basso. Le gambe sono flesse nell'articolazione delle ginocchia.
**Esecuzione movimento:** premere lo schienale verso l'alto, finché le braccia non sono quasi tese. Quindi ritornare in posizione iniziale.
**Efficacia:** muscolatura delle spalle e della nuca, tensore delle braccia.

## PL 15. Uciskanie karku

**Pozycja wyjściowa:** położyć się plecami na ławeczce, głowa znajduje się na dolnej krawędzi ławeczki. Ręce trzymają się uchwytów, grzbiety dłoni skierowane w dół. Nogi są podkurczone w kolanach.
**Przebieg ćwiczenia:** popchnąć ławeczkę do góry, do momentu wyprostowania rąk. Następnie przejść do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie barków i karku, prostownik rąk

## D 16. Frontheben I



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und auf das obere Ende des Auflagepolsters mit Blickrichtung zu den Trittbügeln setzen. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme direkt an der Körperseite mit den Handrücken nach vorne halten.
**Bewegungsausführung:** Die gestreckten Arme bis auf Schulterhöhe in Fronthalte heben und danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
**Wirkung:** Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker.

## GB 16. Frontal raising I

**Initial position:** grasp the handles and sit on the upper end of the support pad, facing the tread. The trunk is straight up, while you keep your arms directly at the sides of your body with the backs of your hands facing forward.
**Movement:** raise your stretched arms up to the level of the shoulders in front of your body, and then return to the initial position.
**Effect::** musculature of the shoulders, musculature of the chest, arm extensors.

## F 16. Exercice de relèvement frontal

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir à l'extrémité supérieure de la surface d'appui, le regard fixé sur le repose-pieds. Le buste est bien droit, les bras sont directement de part et d'autre du corps avec les revers des mains vers l'avant.
**Exécution du mouvement:** Lever les bras tendus en avant jusqu'à la hauteur des épaules et les faire revenir dans leur position initiale.
**Effet:** Muscles des épaules, pectoraux, muscles extenseurs des bras.

## NL 16. Frontheffen I

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op het bovenste deel van de bank zitten met het gezicht richting de treden. Het bovenlichaam is rechtop, de arme direct aan het lichaam en de handen naar voren.
**Oefening:** Breng de gestrekte armen tot schouderhoogte omhoog en ga daarna weer terug naar uitgangspositie.
Met deze oefening worden de schouderspieren, borstspieren en triceps getraind.

## E 16. Ejercicio de levantamiento frontal I

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese en el borde superior del respaldo mirando a los reposapiés. La espalda debe estar recta, los brazos pegados a los lados del cuerpo y los dorsos de las manos deben mirar hacia delante.
**Ejecución del movimiento:** levante los brazos extendidos hasta la altura de los hombros y vuelva a la posición de partida.
**Efecto:** musculatura de los hombros, pectorales, tríceps o extensores de los brazos.

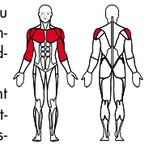
## I 16. Sollevamenti frontali I

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e sedersi sull'estremità superiore dello schienale imbottito con direzione dello sguardo verso il poggiapiedi. Il busto è eretto, le braccia, le braccia sono direttamente appoggiate ai lati del corpo con i palmi delle mani in avanti.
**Esecuzione movimento:** sollevare frontalmente le braccia tese sino all'altezza delle spalle e quindi ritornare nella posizione iniziale.
**Efficacia:** muscolatura delle spalle, pettorali, tensori delle braccia.

## PL 16. Unoszenie czołowe I

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i przesunąć się do górnej krawędzi ławeczki, wzrok skierowany na podnóżki. Górne partie ciała są wyprostowane, ręce trzymać z boku przy ciele, grzbiety dłoni do przodu.
**Przebieg ćwiczenia:** unieść wyprostowane ręce na wysokość barków w położenie czołowe a następnie poprowadzić do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie barków, klatki piersiowej, prostownik rąk.

## D 17. Frontheben II



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und auf das obere Ende des Auflagepolsters mit Blickrichtung zu den Trittbügeln setzen. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme direkt an der Körperseite mit den Handflächen nach vorne halten.
**Bewegungsausführung:** Die in den Ellenbogen leicht angewinkelten Arme bis auf Schulterhöhe in Fronthalte heben und danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
**Wirkung:** Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Armbeuger.

## GB 17. Frontal raising II

**Initial position:** grasp the handles and sit on the upper end of the support pad, facing the tread. The trunk is straight up, while you keep your arms directly at the sides of your body with the palms of your hands facing forward.
**Movement:** raise your arms, which make a slight angle at the elbows, up to the level of the shoulders in front of your body, and then return to the initial position.
**Effect:** musculature of the shoulders, musculature of the chest, arm biceps.

## F 17. Exercice de relèvement frontal II

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir à l'extrémité supérieure de la surface d'appui, le regard fixé sur le repose-pieds. Le buste est bien droit, les bras sont directement de part et d'autre du corps avec les revers des mains tournés vers l'avant.
**Exécution du mouvement:** Lever les bras, fléchis au niveau des coudes, en avant jusqu'à la hauteur des épaules et les faire revenir dans leur position initiale.
**Effet:** Muscles des épaules, pectoraux, fléchisseurs des bras.

## NL 17. Frontheffen II

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op het bovenste deel van de bank zitten met het gezicht richting de treden. Het bovenlichaam rechtop, de armen direct aan het lichaam met de handpalmen naar voren.
**Oefening:** Breng de licht gebogen armen tot op schouderhoogte naar voren en ga daarna weer terug naar uitgangspositie.
Met deze oefening worden de schouderspieren, borstspieren en biceps getraind.

## E 17. Ejercicio de levantamiento frontal II

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese en el borde superior del respaldo acolchado mirando a los reposapiés. La espalda debe estar recta, los brazos pegados a los lados del cuerpo y las palmas de las manos deben mirar hacia delante.
**Ejecución del movimiento:** levante los brazos ligeramente doblados por los codos hasta la altura de los hombros y vuelva a la posición de partida.
**Efecto:** musculatura de los hombros, pectorales, bíceps o músculos flexores del brazo.

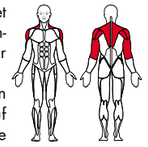
## I 17. Sollevamenti frontali

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e spostare l'estremità superiore dello schienale con direzione dello sguardo verso il poggiapiedi. Il busto è eretto, mantenere le braccia in avanti direttamente ai lati del corpo con i palmi della mano in avanti.
**Esecuzione movimento:** sollevare le braccia leggermente flesse nei gomiti all'altezza delle spalle e quindi ritornare in posizione iniziale.
**Efficacia:** muscolatura delle spalle, pettorali, flessori delle braccia.

## PL 17. Unoszenie czołowe II

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i poprowadzić do górnej krawędzi ławeczki, wzrok skierowany na podnóżki. Górne partie są wyprostowane, ręce z boku ciała, dłonie do przodu.
**Przebieg ćwiczenia:** Ręce podkurczone w łokciach podnieść na wysokość barków a następnie z powrotem do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie barków, klatki piersiowej, zginacz rąk.

## D 18. Seitheben liegend



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und in Rückenlage auf das Auflagepolster legen. Der Kopf befindet sich am unteren Ende des Polsters, die Beine sind angewinkelt. Die Arme befinden sich direkt an der Körperseite, die Handrücken zeigen nach außen.
**Bewegungsausführung:** Die annähernd gestreckten Arme seitlich vom Körper bogenförmig bis auf Schulterhöhe führen und danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
**Wirkung:** Schulter- und Nackenmuskulatur, oberer Rücken, Armstrecker.

## GB 18. Lateral raising, lying

**Initial position:** grasp the handles and lie down with your back on the support pad. Your head is located at the lower end of the pad, your legs slightly angled at the knees. Your arms are directly at the sides of your body, the backs of your hands facing outward.
**Movement:** move your almost stretched arms past the sides of your body, making an arcing movement as far as the level of the shoulders, and then return to the initial position.
**Effect:** musculature of the shoulders and neck, upper back, arm extensors.

## F 18. Exercice de relèvement latéral en position allongée

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui. La tête se trouve à l'extrémité inférieure de la surface d'appui, les jambes sont fléchies. Les bras sont directement de part et d'autre du corps avec les revers des mains tournés vers l'extérieur.
**Exécution du mouvement:** Amener les bras presque tendus à la hauteur des épaules en décrivant un demi-cercle de part et d'autre du corps et les faire revenir dans leur position initiale.
**Effet:** Muscles des épaules et de la nuque, muscles de la partie supérieure du dos, muscles extenseurs des bras.

## NL 18. Fly's, liggend

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de bank liggen. Het hoofd op het onderste deel van de bank, de benen gebogen. De armen direct aan het lichaam. Pak de handgrepen bovenhands vast.
**Oefening:** Breng de bijna gestrekte armen zijwaarts van het lichaam in een boog tot schouderhoogte en ga daarna weer terug naar uitgangspositie.
Met deze oefening worden de schouder- en nekspieren, bovenrug en triceps getraind.

## E 18. Ejercicio de levantamiento lateral en posición decúbito supino

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y túmbese de espaldas sobre el respaldo con la cabeza apoyada en la parte inferior y las piernas levantadas y flexionadas. Coloque los brazos paralelos al cuerpo con los dorsos de las manos hacia fuera.
**Ejecución del movimiento:** abra los brazos estirados casi totalmente hacia los lados del cuerpo formando un arco hasta la altura de los hombros y vuelva a la posición de partida.
**Efecto:** musculatura de los hombros y del cuello, músculo dorsal ancho y trapecio, tríceps o extensores del brazo.

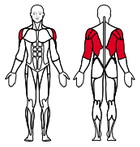
## I 18. Sollevamenti laterali in posizione supina

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e mettersi con il dorso sullo schienale. La testa si trova nell'estremità inferiore del cuscinetto, le gambe sono flesse. Le braccia si trovano direttamente ai lati del corpo, i dorsi delle mani sono verso l'esterno.
**Esecuzione movimento:** portare le braccia quasi tese descrivendo un arco ai lati del corpo sino all'altezza delle spalle e quindi ritornare in posizione iniziale.
**Efficacia:** muscolatura delle spalle, dorsali superiori, tensori delle braccia.

## PL 18. Unoszenie boczne leżąc

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i położyć się plecami na ławeczkę. Głowa znajduje się na dolnej krawędzi ławeczki, nogi są podkurczone. Ręce znajdują się bezpośrednio z boku ciała, grzbiety dłoni skierowane na zewnątrz.
**Przebieg ćwiczenia:** wyprostowane ręce poprowadzić bokiem do ciała, łukiem, na wysokość barków, a następnie z powrotem do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie barków i karku, górne plecy, prostownik rąk.

## D 19. Rückheben kniend



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen. Knieposition auf dem Auflagepolster mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln. Die Arme befinden sich vor dem Körper, die Hände etwa auf Kniehöhe. Die Handrücken zeigen nach oben.
**Bewegungsausführung:** Die annähernd gestreckten Arme eng am Körper vorbei bis hinter den Rücken führen und danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
**Wirkung:** Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker.

## GB 19. Reverse raising, kneeling

**Initial position:** Grasp the handles. Kneel on the support pad, facing the upper grips. Your arms are located in front of your body, your hands approximately at knee height. The backs of your hands face upward.
**Movement:** move your almost extended arms closely past your body as far as behind your back, and then return to the initial position.
**Effect:** musculature of the shoulders, broad back muscle, arm extensors.

## F 19. Exercice de relèvement arrière en position agenouillée

**Position initiale:** Saisir les poignées et se mettre à genoux sur la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Les bras sont devant le corps, les mains à hauteur des poulies inférieures, les revers des mains tournés vers le haut.
**Exécution du mouvement:** Amener les bras presque tendus jusque derrière le dos en les gardant tout près du corps et les faire revenir dans leur position initiale.
**Effet:** Muscles des épaules, grand dorsal, muscles extenseurs des bras.

## NL 19. Rugspieroefening, geknield

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast. Kniel op de bank met het gezicht richting de bovenste greepbeugels. De armen voor het lichaam, de handen ter hoogte van de knieën. Pak de handgrepen bovenhands vast.
**Oefening:** Breng de bijna gestrekte armen vlak langs het lichaam af achter de rug en ga daarna weer terug naar uitgangspositie.
Met deze oefening worden de schouderspieren, de brede rugspier en triceps getraind.

## E 19. Ejercicio de elevación en posición arrodillada

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales. Colóquese de rodillas sobre el respaldo acolchado mirando hacia los asideros superiores. Extienda los brazos hacia delante con las manos más o menos a la altura de las rodillas. Los dorsos de las manos deben mirar hacia arriba.
**Ejecución del movimiento:** desplace los brazos estirados casi totalmente muy pegados al cuerpo hacia atrás y vuelva a la posición de partida.
**Efecto:** musculatura de los hombros y del cuello, músculo dorsal ancho, tríceps o extensores de los brazos.

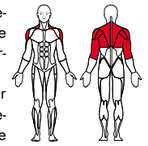
## I 19. Rovesciamenti sulle ginocchia

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie. Posizione delle ginocchia sullo schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa superiori. Le braccia si trovano davanti al corpo, le mani circa all'altezza delle ginocchia. I dorsi delle mani sono verso l'alto.
**Esecuzione movimento:** portare le braccia quasi tese strette davanti al corpo sino a dietro la schiena e quindi ritornare in posizione iniziale.
**Efficacia:** muscolatura delle spalle, gran dorsale, tensori delle braccia.

## PL 19. Unoszenie pleców klęcząc

**Pozycja wyjściowa:** chwycić za uchwyty. Klęknąć na ławeczce, wzrok skierowany do górnych trzonków. Ręce przed sobą, dłonie na wysokości kolan. Grzbiety dłoni skierowane do góry.
**Przebieg ćwiczenia:** wyprostowane ręce poprowadzić blisko ciała za plecy, a następnie z powrotem do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie barków, mięsień pleców szeroki, prostownik rąk.

## D 20. Butterfly rückwärts



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen. Knieposition auf dem Auflagepolster mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Arme befinden sich annähernd gestreckt in Körpervorhalte. Die Handrücken zeigen nach außen.
**Bewegungsausführung:** Die Arme zurück bis zur Schulterachse führen, die Ellenbogen dabei leicht gebeugt halten. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
**Wirkung:** Schultermuskulatur, oberer Rücken, Armstrecker.

## GB 20. Butterfly, backward

**Initial position:** grasp the handles. Kneel on the support pad, facing the upper grips. Your trunk is straight up. Your arms almost extended in front of your body. The backs of your hands face outward.
**Movement:** move your arms back as far as the axis of your shoulders, keeping your elbows slightly bent. Then return to the initial position.
**Effect:** musculature of the shoulders, upper back, arm extensors.

## F 20. Papillon en arrière

**Position initiale:** Saisir les poignées. Se mettre à genoux sur la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Le buste est bien droit. Les bras sont presque tendus en avant avec les revers des mains tournés vers l'extérieur.
**Exécution du mouvement:** Amener les bras en arrière jusque dans l'axe des épaules, les coudes légèrement fléchis. Les faire ensuite revenir dans leur position initiale.
**Effet:** Muscles des épaules, muscles de la partie supérieure du dos, muscles extenseurs des bras.

## NL 20. Achterwaartse butterfly

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast. Kniel op de bank met het gezicht richting bovenste greepbeugels. Het bovenlichaam rechtop. Houd de armen bijna gestrekt voor het lichaam. Pak de handgrepen bovenhands vast.
**Oefening:** Breng de armen naar schouderhoogte, houd de ellebogen daarbij licht gebogen. Ga daarna weer terug naar de uitgangspositie.
Met deze oefening worden de schouderspieren, bovenrug en triceps getraind.

## E 20. Mariposa hacia atrás

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales. Colóquese de rodillas sobre el respaldo acolchado mirando hacia los asideros superiores. La espalda debe estar recta y los brazos casi totalmente extendidos hacia delante. Los dorsos de las manos deben mirar hacia afuera.
**Ejecución del movimiento:** abra los brazos con los codos ligeramente flexionados hacia atrás hasta que queden en línea de los hombros y vuelva a la posición de partida.
**Efecto:** musculatura de los hombros, músculo dorsal ancho y trapecio, tríceps o extensores del brazo.

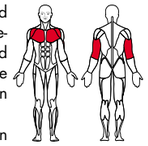
## I 20. Butterfly all'indietro

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie. Posizione delle ginocchia sullo schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa superiori. Il busto è eretto. Le braccia sono quasi tese in avanti con il dorso delle mani verso l'esterno.
**Esecuzione movimento:** portare le braccia indietro sino all'asse delle spalle, mantenendo i gomiti leggermente flessi. Quindi ritornare in posizione iniziale.
**Efficacia:** muscolatura delle spalle, dorsale superiore, tensori delle braccia.

## PL 20. Butterfly do tyłu

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty. Klęknąć na ławeczce, wzrok skierowany ku górnym trzonkom. Górne partie ciała są wyprostowane. Ręce są wyprostowane przed sobą. Grzbiety dłoni skierowane na zewnątrz.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce poprowadzić z powrotem do osi barków, łokcie trzymać przy tym lekko zgięte. Następnie powrócić do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** mięśnie barków, górne plecy, prostownik rąk

## D 21. Bankdrücken liegend



**Ausgangsposition:** Seilzüge über die oberen und unteren Umlenkrollen führen. Handgriffe fassen und Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Schultern befinden sich in Höhe der Umlenkrollen, die Beine sind angewinkelt. Arme in den Ellenbogen beugen. Die Hände befinden sich auf Brusthöhe, die Ellenbogen sind nach außen gerichtet.
**Bewegungsausführung:** Arme in den Ellenbogen strecken und wieder beugen.
**Wirkung:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker.

## GB 21. Bench press, lying

**Initial position:** guide the cables over the upper and lower deflecting rollers. Grasp the handles and lie with your back on the support pad. Your shoulders are located at the level of the deflecting rollers, your legs slightly angled at the knees. Bend your arms at the elbows. Your hands are located at the level of your chest, your elbows are facing outward.
**Movement:** stretch your arms at the elbows and bend again.
**Effect:** musculature of the chest, musculature at the front of the shoulders, arm extensors.

## F 21. Exercice de presse arrière en position allongée

**Position initiale:** Faire passer les câbles dans les poulies supérieures et inférieures. Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui. Les épaules sont à la hauteur des poulies d'inversion, les jambes sont fléchies. Fléchir les bras au niveau des coudes. Les poignées sont à la hauteur de la poitrine, les coudes tournés vers l'extérieur.
**Exécution du mouvement:** Etirer les bras et les fléchir à nouveau.
**Effet:** Pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles extenseurs des bras.

## NL 21. Bankdrukken, liggend

**Uitgangspositie:** Leid de trekkoorden over bovenste en onderste katrollen. Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de bank liggen. De schouders bevinden zich ter hoogte van de katrollen, de benen gebogen. Buig uw armen. Houd uw handen op borsthoogte, de ellebogen naar buiten gericht.
**Oefening:** Armen strekken en weer buigen.
Met deze oefening worden de borstspieren, voorste schouderspieren en triceps getraind.

## E 21. Bench press en posición decúbito supino

**Posición de partida:** guíe los cables en las poleas superiores e inferiores. Agarre los tiradores manuales y túmbese boca arriba sobre el respaldo. Los hombros deben estar a la altura de las poleas y las piernas totalmente flexionadas por las rodillas. Doble los codos y coloque las manos a la altura del pecho. Los codos deben mirar hacia fuera.
**Ejecución del movimiento:** extienda los brazos y vuelva a flexionarlos.
**Efecto:** pectorales, músculos delanteros de los hombros, tríceps o extensores de los brazos.

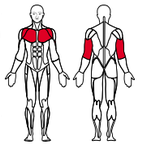
## I 21. Pressioni alla panca in posizione supina

**Posizione iniziale:** portare i cavi sui rulli di guida superiori ed inferiori. Afferrare le maniglie con il dorso sullo schienale imbottito. Le spalle si trovano ad altezza delle carrucole di guida, le gambe sono flesse. Flettere le braccia con i gomiti. Le mani si trovano ad altezza del petto, i gomiti sono orientati verso l'esterno.
**Esecuzione movimento:** tendere le braccia con i gomiti e flettere di nuovo.
**Efficacia:** muscolatura del petto, muscolatura delle spalle anteriore, tensori delle braccia.

## PL 21. Popychanie ławeczki leżąc

**Pozycja wyjściowa:** poprowadzić linki pomiędzy górnymi i dolnymi krążkami. Chwycić uchwyty i położyć się plecami na ławeczce. Barki znajdują się na wysokości krążków, nogi są podkurczone. Ręce zgiąć w łokciach. Dłonie znajdują się na wysokości klatki piersiowej, łokcie są skierowane na zewnątrz.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce prostować w łokciach, a następnie zginać.
**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków, prostownik rąk

## D 22. Bankdrücken sitzend



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und auf die Trainingsbank setzen. Die Arme sind in den Ellenbogengelenken gebeugt. Die Hände befinden sich auf Brusthöhe, die Ellenbogen zeigen nach außen.
**Bewegungsausführung:** Arme in den Ellenbogengelenken strecken und wieder beugen.
**Wirkung:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker.

## GB 22. Bench press sitting

**Initial position:** Grasp the handles and sit on the training bench. Your arms, bent at the elbow joints. Your hands are located at the level of your chest, your elbows face outward.
**Movement:** stretch your arms at the elbow joints and bend again.
**Effect:** musculature of the chest, musculature at the front of the shoulders, arm extensors.

## F 22. Exercice de presse arrière en position assise

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir sur le banc de musculation. Les bras sont fléchies au niveau des coudes. Les poignées sont à la hauteur de la poitrine, les coudes tournés vers l'extérieur.
**Exécution du mouvement:** Etirer les bras et les fléchir à nouveau.
**Effet:** Pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles extenseurs des bras.

## NL 22. Bankdrukken, zittend

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op de trainingsbank zitten. De armen zijn gebogen. De handen bevinden zich op borsthoogte, de ellebogen wijzen naar buiten.
**Oefening:** Armen strekken en weer buigen.
Met deze oefening worden de borstspieren, voorste schouderspieren en triceps getraind.

## E 22. Bench press en posición sentada

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese sobre el banco de entrenamiento con las rodillas flexionadas y mirando hacia la parte inferior. Flexione los codos. Las manos deben estar a la altura del pecho y los codos hacia fuera.
**Ejecución del movimiento:** extienda los brazos y vuelva a flexionarlos.
**Efecto:** pectorales, músculos delanteros de los hombros, tríceps o extensores de los brazos.

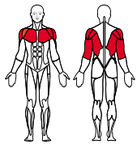
## I 22. Pressioni alla panca da seduti

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e sedersi sulla panca per l'allenamento. Le braccia sono flesse all'articolazione dei gomiti. Le mani sono ad altezza del petto, i gomiti verso l'esterno.
**Esecuzione movimento:** tendere le braccia nelle articolazioni del gomito e flettere di nuovo.
**Efficacia:** pettorali, muscolatura delle spalle anteriore, tensori delle braccia.

## PL 22. Popychanie ławeczki siedząc

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i usiąść na ławce treningowej. Ręce zgięte w łokciach. Dłonie znajdują się na wysokości klatki piersiowej, łokcie skierowane na zewnątrz.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce prostować w łokciach i ponownie zginać
**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków, prostownik rąk.

## D 23. Pull-over liegend



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und in Rückenlage auf das Auflagepolster legen. Die Beine sind angewinkelt. Arme befinden sich annähernd gestreckt in „Über-Kopf-Position", die Handrücken zeigen nach unten.
**Bewegungsausführung:** Die Handgriffe bogenförmig bis zu den Oberschenkeln führen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Arme dabei gestreckt lassen.
**Wirkung:** Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker.

## GB 23. Pull-over, lying

**Initial position:** grasp the handles and lie down with your back on the support pad. Your legs slightly angled at the knees. Your arms are almost stretched above your head. The backs of your hands face downward.
**Movement:** move the handles in an arcing movement as far as your thighs and return to the initial position, while keeping your arms stretched.
**Effect:** musculature of the chest, musculature of the shoulders, broad back muscle, arm extensors.

## F 23. Pull-over en position allongée

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui. Les jambes sont fléchies. Les bras sont presque tendus en «position au-dessus de la tête», les revers des mains tournés vers le bas.
**Exécution du mouvement:** Amener les poignées à la hauteur des cuisses en décrivant un demi-cercle et les laisser revenir dans leur position initiale. Laisser les bras tendus.
**Effet:** Pectoraux, muscles des épaules, grand dorsal, muscles extenseurs des bras.

## NL 23. Pull-over, liggend

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de bank liggen. De benen buigen. Houd uw armen bijna gestrekt boven het hoofd. Pak de handgrepen bovenhands vast.
**Oefening:** Breng de handgrepen in een boog naar de bovenbenen en ga weer terug naar uitgangspositie. Houd de armen daarbij gestrekt.
Met deze oefening worden de borstspieren, schouderspieren, brede rugspier en triceps getraind.

## E 23. Ejercicio de pull-over en posición decúbito supino

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y túmbese boca arriba sobre el respaldo acolchado. Flexione las piernas. Extienda casi totalmente los brazos hacia atrás sobre la cabeza con los dorsos de las manos hacia abajo.
**Ejecución del movimiento:** desplace los tiradores manuales en un movimiento en forma de arco hasta los muslos y vuelva después a la posición de partida. Mantenga los brazos extendidos en todo momento.
**Efecto:** pectorales, musculatura de los hombros, músculo dorsal ancho, tríceps o extensores de los brazos.

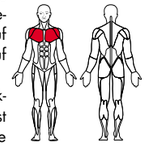
## I 23. Pull-over in posizione supina

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e mettersi con il dorso appoggiato sullo schienale. Le gambe sono flesse. Le braccia si trovano all'incirca sopra la testa, il dorso delle mani è verso il basso.
**Esecuzione movimento:** descrivendo un arco portare le maniglie sino alle cosce e ritornare in posizione iniziale, lasciando le braccia tese.
**Efficacia:** muscoli pettorali, muscolatura delle spalle, gran dorsale, tensori delle braccia.

## PL 23. Pull-over leżąc

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i położyć się na ławeczce na plecach. Nogi są podkurczone. Ręce są wyprostowane nad głową, grzbiety dłoni skierowane są w dół.
**Przebieg ćwiczenia:** poprowadzić uchwyty łukiem do ud, a następnie z powrotem do pozycji wyjściowej. Ręce pozostają przy tym wyprostowane.
**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, barków, mięsień pleców szeroki, prostownik rąk.

## D 24. Butterfly



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und auf das obere Ende der Trainingsbank setzen. Die Arme befinden sich annähernd gestreckt in Körperseithalte auf Brusthöhe. Die Handflächen zeigen nach vorne. Auf einen geraden Rücken achten.
**Bewegungsausführung:** Bei gleichbleibend gestreckten Armen die Handgriffe bogenförmig vor die Brust führen bis sich die Hände berühren. Anschließend die Handgriffe wieder in die Seithalte bis zur Schulterachse führen.
**Wirkung:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur.

## GB 24. Butterfly

**Initial position:** Grasp the handles and sit on the training bench. Your arms almost extended at the sides of your body at the level of your chest. The palms of your hands face forward. Keep your back straight.
**Movement:** maintain a constant stretch of your arms, move the handles in an arcing movement in front of your chest until your hands touch. Then move the handles back into the side position as far as the axis of your shoulders.
**Effect:** musculature of the chest, musculature at the front of the shoulders.

## F 24. Papillon

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir sur la surface d'appui. Les bras sont presque tendus en avant à la hauteur de la poitrine. Les revers des mains sont tournés vers l'avant. Faire attention de garder un dos droit.
**Exécution du mouvement:** Les bras restant toujours tendus, amener les poignées devant la poitrine en décrivant un demi-cercle jusqu'à ce que les mains se touchent. Laisser ensuite les poignées revenir en arrière en les tenant de côté jusqu'à l'axe des épaules.
**Effet:** Pectoraux, muscles antérieurs des épaules.

## NL 24. Butterfly

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op de trainingsbank zitten. De armen bijna gestrekt zijwaarts van het lichaam op borsthoogte houden. De handpalmen naar voren. Let op een rechte rug.
**Oefening:** Houd uw armen gestrekt en breng de handgrepen in een boog voor de borst, tot uw handen elkaar raken. Breng daarna de handgrepen weer zijwaarts tot schouderhoogte.
Met deze oefening worden de borstspieren en voorste schouderspieren getraind.

## E 24. Mariposa

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese en el borde superior del banco de entrenamiento mirando hacia los reposapiés. Los brazos deben estar casi totalmente abiertos delante del cuerpo a la altura del pecho y las palmas de las manos hacia delante. Procure mantener la espalda recta.
**Ejecución del movimiento:** con ambos brazos igualmente extendidos desplace los tiradores manuales en un movimiento en forma de arco hacia el pecho hasta que las manos se toquen. Luego vuelva a abrir los brazos hasta la línea de los hombros.
**Efecto:** pectorales, músculos delanteros de los hombros.

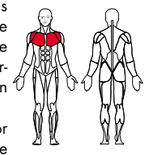
## I 24. Butterfly

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e mettersi sull'estremità superiore della panca. Le braccia sono quasi tese in avanti all'altezza del petto. Palmi delle mani in avanti. Mantenere una posizione eretta della schiena.
**Esecuzione movimento:** con le braccia che restano tese portare le maniglie davanti al petto descrivendo un arco, sino a contatto delle mani. Successivamente portare le maniglie indietro ai lati sino all'asse delle spalle.
**Efficacia:** pettorali, muscolatura anteriore delle spalle.

## PL 24. Butterfly

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i usiąść na górnej krawędzi ławki treningowej. Ręce wyprostowane trzymane z boku na wysokości klatki piersiowej. Dłonie do przodu. Pamiętać o wyprostowanych plecach.
**Przebieg ćwiczenia:** przy wyprostowanych rękach poprowadzić uchwyty łukiem przed klatkę piersiową, do momentu aż dłonie się zetkną. Następnie poprowadzić uchwyty z powrotem do pozycji bocznnej do linii barków.
**Działanie:** mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków.

## D 25. Butterfly hoch



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und auf das obere Ende des Auflagepolsters setzen. Die Arme annähernd gestreckt seitlich vom Körper halten. Die Hände befinden sich mit den Handflächen nach vorne gerichtet auf Hüfthöhe. Auf einen geraden Rücken achten.
**Bewegungsausführung:** Handgriffe aus Hüfthöhe vor den Körper über Schulterhöhe führen bis sich die Hände berühren. Anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Arme dabei annähernd gestreckt lassen.
**Wirkung:** Obere Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur.

## GB 25. Butterfly, high

**Initial position:** grasp the handles and sit on the upper end of the support pad. Keep your arms almost extended at the sides of your body. Your hands are located at the level of your hips, with the palms of your hands facing forward. Make sure that you keep a straight back.
**Movement:** from the level of your hips, move the handles in front of your body to above the level of your shoulders until your hands touch. Then return to the initial position, while maintaining extended arms.
**Effect:** musculature of the upper chest, musculature at the front of the shoulders.

## F 25. Papillon vers le haut

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir à l'extrémité supérieure de la surface d'appui. Les bras sont presque tendus de part et d'autre du corps. Les mains, revers tournés vers l'avant, se trouvent à la hauteur des hanches. Veiller à garder le dos bien droit.
**Exécution du mouvement:** Faire passer les poignées, devant le corps, de la hauteur des hanches au-delà de la hauteur des épaules jusqu'à ce que les mains se touchent. Les laisser ensuite revenir dans leur position initiale. Les bras restent presque tout le temps tendus.
**Effet:** Pectoraux supérieurs, muscles antérieurs des épaules.

## NL 25. Butterfly, hoog

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op het bovenste deel van de bank zitten. Houd uw armen bijna gestrekt zijwaarts van het lichaam. Houd de handen met de handpalmen naar voren op heuphoogte. Let op een rechte houding.
**Oefening:** Breng de handgrepen vanuit uw heupen voor uw lichaam boven schouderhoogte, tot uw handen elkaar aanraken. Ga daarna weer terug naar uitgangspositie. Houd uw armen daarbij bijna gestrekt.
Met deze oefening worden de bovenste borstspieren en voorste schouderspieren getraind.

## E 25. Mariposa superior

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese en el borde superior del banco de entrenamiento mirando hacia los reposapiés. Los brazos deben estar casi totalmente extendidos a los lados del cuerpo. Coloque las manos con las palmas hacia delante a la altura de la cadera. Procure mantener la espalda recta.
**Ejecución del movimiento:** desplace los tiradores manuales desde la cadera por delante del cuerpo sobre la altura de los hombros hasta que las manos se toquen y vuelva a la posición de partida. Mantenga los brazos casi totalmente extendidos.
**Efecto:** pectorales superiores, músculos delanteros de los hombros.

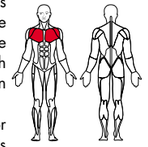
## I 25. Butterfly in alto

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e sedersi sull'estremità superiore dello schienale. Tenere le braccia quasi tese ai lati del corpo. Le mani si trovano ad altezza dell'anca, con i palmi orientati in avanti.
**Esecuzione movimento:** portare le maniglie dall'altezza dell'anca davanti al corpo oltre l'altezza delle spalle. Quindi ritornare in posizione iniziale, mantenendo le braccia quasi tese.
**Efficacia:** muscoli pettorali superiori, muscolatura anteriore delle spalle.

## PL 25. Bytterfly w górę

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i usiąść na górną krawędź ławeczki. Ręce wyprostowane z boku. Dłonie znajdują się z przodu na wysokości bioder. Pamiętać o wyprostowanych plecach.
**Przebieg ćwiczenia:** uchwyty poprowadzić z wysokości bioder, przed ciałem, ponad wysokość barków, aż do momentu gdy dłonie się zetkną. Następnie przejść do pozycji wyjściowej. Ręce pozostają wyprostowane.
**Działanie:** górne mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków

## D 26. Butterfly tief



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und auf das obere Ende des Auflagepolsters setzen. Die Arme annähernd gestreckt seitlich vom Körper halten. Die Hände befinden sich mit den Handflächen nach vorne gerichtet auf Hüfthöhe. Auf einen geraden Rücken achten.
**Bewegungsausführung:** Handgriffe aus Hüfthöhe vor den Körper direkt über die Oberschenkel führen bis sich die Hände berühren. Anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Arme dabei annähernd gestreckt lassen.
**Wirkung:** Untere Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur.

## GB 26. Butterfly, low

**Initial position:** grasp the handles and sit on the upper end of the support pad. Keep your arms almost extended at the sides of your body. Your hands are located at the level of your hips, with the palms of your hands facing forward. Make sure that you keep a straight back.
**Movement:** from the level of your hips, move the handles in front of your body to directly above your thighs until your hands touch. Then return to the initial position, while maintaining your arms almost stretched.
**Effect:** musculature of the lower chest, musculature at the front of the shoulders.

## F 26. Papillon vers le bas

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir à l'extrémité supérieure de la surface d'appui. Les bras sont presque tendus de part et d'autre du corps. Les mains, revers tournés vers l'avant, se trouvent à la hauteur des hanches. Veiller à garder le dos bien droit.
**Exécution du mouvement:** Faire passer les poignées, devant le corps, de la hauteur des hanches directement au-dessus des cuisses jusqu'à ce que les mains se touchent. Les laisser ensuite revenir dans leur position initiale. Les bras restent presque tout le temps tendus.
**Effet:** Pectoraux inférieurs, muscles antérieurs des épaules.

## NL 26. Butterfly, laag

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op het bovenste deel van de bank zitten. Houd uw armen bijna gestrekt zijwaarts van het lichaam. Houd de handen met de handpalmen naar voren op heuphoogte. Let op een rechte houding.
**Oefening:** Breng de handgrepen vanuit uw heupen voor het lichaam direct boven uw bovenbenen, tot uw handen elkaar aanraken. Ga daarna weer terug naar de uitgangspositie. Houd uw armen daarbij bijna gestrekt.
Met deze oefening worden de onderste borstspieren en voorste schouderspieren getraind.

## E 26. Mariposa inferior

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese en el borde superior del respaldo. Los brazos deben estar casi totalmente extendidos a los lados del cuerpo. Coloque las manos con las palmas hacia delante a la altura de la cadera. Procure mantener la espalda recta.
**Ejecución del movimiento:** desplace los tiradores manuales desde la cadera por delante del cuerpo sobre los muslos hasta que las manos se toquen y vuelva a la posición de partida. Mantenga los brazos casi totalmente extendidos.
**Efecto:** pectorales inferiores, músculos delanteros de los hombros.

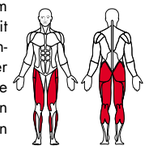
## I 26. Butterfly in basso

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e mettersi sull'estremità superiore dello schienale. Mantenere le braccia quasi tese ai lati del corpo. Le mani si trovano ad altezza dell'anca con i palmi rivolti in avanti. Mantenere una posizione eretta della schiena.
**Esecuzione movimento:** portare le maniglie dall'altezza dell'anca davanti al corpo direttamente sopra la coscia sino a contatto delle mani. Successivamente ritornare in posizione iniziale. Tenere le braccia quasi tese.
**Efficacia:** muscoli pettorali inferiori, muscolatura anteriore delle spalle.

## PL 26. Butterfly głęboko

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i usiąść na górnej krawędzi ławeczki. Ręce wyprostowane z boku. Dłonie z przodu na wysokości bioder. Pamiętać o wyprostowanych plecach.
**Przebieg ćwiczenia:** uchwyty poprowadzić z wysokości bioder bezpośrednio ponad uda, aż do momentu, gdy dłonie się zetkną. Następnie przejść do pozycji wyjściowej. Ręce pozostają wyprostowane.
**Działanie:** dolne mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków.

## D 27. Beinpresse liegend



**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Füße befinden sich ca. hüftbreit auf den Trittbügeln. Die Kniegelenke haben zueinander den gleichen Abstand wie die Fußgelenke. Der Winkel in den Kniegelenken beträgt ca. 90°. Die Hände fassen entweder die Gewichtsaufnahmen (wenn keine Gewichte aufgesteckt sind) oder liegen auf den Oberschenkeln.
**Bewegungsausführung:** Gegen die Trittbügel stemmen und die Trainingsbank nach oben schieben, bis die Beine in den Kniegelenken annähernd gestreckt sind (nicht vollständig!), danach wieder zurück in die Ausgangsposition. **Wirkung:** Oberschenkelvorderseite, -rückseite, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur.

## GB 27. Leg press, lying

**Initial position:** lie down with your back on the support pad. Your feet are spaced approx. a hip-width apart on the tread. Your knee joints are as far apart from each other as your ankles. The angle at the knees is approx. 90°. Your hands grasp either the weight mounts (if no weights have been mounted) or are placed on your thighs.
**Movement:** press against the treads and push the training bench upward until your legs are almost (but not fully!) extended at the knee joints. Then return to the initial position. **Effect:** front and rear of the thighs, musculature of the buttocks, musculature of the calves.

## F 27. Exercice de presse à jambes en position allongée

**Position initiale:** S'allonger sur le dos sur la surface d'appui. Les pieds reposent sur le repose-pieds, avec un écartement dans le prolongement des hanches. Les genoux présentent le même écartement que celles des chevilles. L'angle des genoux est d'environ 90°. Les mains peuvent soir saisir les prises à poids (si aucun poids n'y est fixé), soit reposer sur les cuisses.
**Exécution du mouvement:** Presser les jambes contre le repose-pieds et pousser le banc de musculation vers le haut jusqu'à ce que les jambes soient presque tendues (pas entièrement) au niveau des genoux, puis revenir en position initiale.
**Effet:** Faces antérieures et postérieures des cuisses, fessiers, muscles des mollets.

## NL 27. Beenpres, liggend

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op de bank liggen. Zet uw voeten ongeveer op heupbreedte op de treden. Houd uw knieën even ver van elkaar als de voeten. Buig uw knieën ca. 90°. Pak de beugels voor de gewichten vast (als er geen gewichten gebruikt worden) of leg uw handen op uw bovenbenen.
**Oefening:** Duw tegen de treden en schuif de bank naar boven, tot de benen bijna gestrekt zijn (niet helemaal!!), ga daarna weer terug naar de uitgangspositie. Met deze oefening worden de bovenbeenspieren, hamstrings, bilspieren en kuitspieren getraind.

## E 27. Ejercicio de presión de las piernas en posición decúbito supino

**Posición de partida:** túmbese boca arriba en el respaldo acolchado. Los pies deben estar apoyados en los reposapiés y separados más o menos a la anchura de las caderas. Las rodillas, flexionadas a 90 º, deben estar separadas a la misma distancia que los tobillos. Sujétese con las manos a los soportes de fijación de las pesas (cuando no use pesas) o bien colóquelas sobre los muslos.
**Ejecución del movimiento:** presione con los pies contra los reposapiés y desplace el banco de entrenamiento hacia arriba hasta que las piernas estén casi extendidas (¡pero no del todo!) y vuelva a la posición de partida.
**Efecto:** músculos de las caras anterior y posterior de los muslos, glúteos y músculos peroneos.

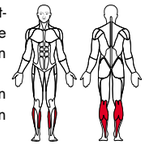
## I 27. Pressa per le gambe in posizione supina

**Posizione iniziale:** dorso sullo schienale. I piedi si trovano all'incirca con l'ampiezza dell'anca sul poggiapiedi. Le articolazioni delle ginocchia hanno tra loro la stessa distanza delle articolazioni dei piedi. L'inclinazione nelle articolazioni delle ginocchia è di circa 90°. Le mani afferrano i bilancieri (se non vi sono infilati dei pesi) o si trovano sulle cosce.
**Esecuzione movimento:** puntare i piedi contro il poggiapiedi e spingere verso l'alto la panca, finché le gambe sono quasi tese (non del tutto!) nelle articolazioni delle ginocchia, quindi ritornare in posizione iniziale.
**Efficacia:** parte anteriore e posteriore cosce, muscolatura dei glutei, muscolatura dei polpacci.

## PL 27. Opieranie nóg leżąc

**Pozycja wyjściowa:** leżenie plecami na ławeczce. Stopy na szerokości bioder oparte na podnóżkach. Stawy kolanowe są od siebie w takim odstępie jak stopy. Kąt w stawach kolanowych wynosi ok. 900. Dłonie chwytają, albo zamocowania odważników (jeśli odważniki nie są zamocowane) albo są oparte na udach.
**Przebieg ćwiczenia:** opierać się na podnóżkach i przesunąć ławeczkę treningową do góry, aż do momentu, gdy nogi będą proste w kolanach (nie do końca!), następnie przejść do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** przednia i tylna strona ud, mięśnie pośladków, mięśnie łydek.

## D 28. Wadenheben



**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Fußballen befinden sich auf den Trittbügeln, die Beine sind annähernd gestreckt. Die Hände fassen die Gewichtsaufnahmen oder liegen auf den Oberschenkeln.
**Bewegungsausführung:** Füße in den Sprunggelenken strecken und wieder beugen. Hüfte und Knie bleiben dabei gestreckt.
**Wirkung:** Wadenmuskulatur

## GB 28. Raising the calves

**Initial position:** lie down with your back on the support pad. The balls of your feet are located on the lower grips, your legs are almost extended. Your hands grasp either the weight mounts or are placed on your thighs.
**Movement:** stretch your feet at the ankle joints and bend again. Your hips and knees remain stretched.
**Effect:** musculature of the calves.

## F 28. Exercice de relèvement des mollets

**Position initiale:** S'allonger sur le dos sur la surface d'appui. L'avant de la plante des pieds repose sur les poignées inférieures, les jambes sont presque tendues. Les mains saisissent les prises à poids ou reposent sur les cuisses.
**Exécution du mouvement:** Etirer et fléchir les pieds au niveau des chevilles. Les hanches et les genoux restent tendus.
**Effet:** Muscles des mollets.

## NL 28. Kuitspieroefening

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op de bank liggen. Plaats de bal van uw voet op de onderste greepbeugels, benen bijna gestrekt. Pak de beugels voor de gewichten vast of leg uw handen op uw bovenbenen.
**Oefening:** Voeten strekken en weer buigen. Heupen en knieën blijven daarbij gestrekt.
Met deze oefening worden de kuitspieren getraind.

## E 28. Ejercicio de elevación de las pantorrillas

**Posición de partida:** túmbese boca arriba en el respaldo acolchado. Los pies deben estar apoyados en los reposapiés y las piernas casi totalmente estiradas. Sujétese con las manos a los soportes de fijación de las pesas o déjelas sobre los muslos.
**Ejecución del movimiento:** estire los pies y vuelva a flexionarlos a la altura de los tobillos. Mantenga las piernas estiradas.
**Efecto:** músculos peroneos.

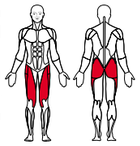
## I 28. Sollevamenti dei polpacci

**Posizione iniziale:** dorso sullo schienale. Le eminenze della pianta del piede si trovano sul poggiapiedi, le gambe sono quasi tese. Le mani afferrano i bilancieri o sono appoggiate sulle cosce.
**Esecuzione movimento:** tendere i piedi nell'articolazione tibio-tarsale e flettere di nuovo. Anca e ginocchia restano tese.
**Efficacia:** muscolatura dei polpacci.

## PL 28. Podnoszenie łydek

**Pozycja wyjściowa:** leżenie plecami na ławeczce. Kłęby stóp znajdują się na podnóżkach, nogi są wyprostowane. Ręce chwytają za zamocowania odważników albo spoczywają na udach.
**Przebieg ćwiczenia:** stopy wyprostować w stawach skokowych, a następnie zgiąć. Biodra i kolana pozostają przy tym wyprostowane.
**Działanie:** mięśnie łydek

## D 29. Abduktorenzug



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und auf den mittleren Teil des Auflagepolsters mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln setzen. Beine strecken und die Füße gegen die Seilzüge drücken.
**Bewegungsausführung:** Die gestreckten Beine gegen den Widerstand der Seilzüge in den Hüften abspreizen und wieder zusammenführen. Die Arme halten dabei die Seilzüge gespannt.
**Wirkung:** Abduktoren, Gesäßmuskulatur, Beinstrecker.

## GB 29. Abductor stroke

**Initial position:** grasp the handles and sit on the central part of the support pad, facing the upper grips. Stretch your legs and press your feet against the cables.
**Movement:** splay your stretched legs at the hips against the resistance of the cables and move your legs together again, while your arms keep the cables tense.
**Effect:** abductors, musculature of the buttocks, leg extensors.

## F 29. Exercice de traction des abducteurs

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'asseoir au milieu de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Tendre les jambes et presser les pieds contre les dispositifs pour câbles de traction.
**Exécution du mouvement:** Ecarter les jambes contre la résistance du dispositif pour câble de traction et les refermer. Les bras tiennent les câbles de traction tendus pendant l'exercice.
**Effet:** Abducteurs, fessiers, muscles extenseurs des jambes.

## NL 29. Abductorentraining

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga in het midden zitten met het gezicht richting greepbeugels. Strek uw benen en duw uw voeten tegen de trekkoorden.
**Oefening:** Spreid de gestrekte benen tegen de weerstand van de trekkoorden in de heupen zijwaarts en weer terug. De armen houden daarbij de trekkoorden gespannen.
Met deze oefening worden de abductoren, bilspieren en beenstrekspieren getraind.

## E 29. Ejercicio de tracción de los abductores

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y siéntese en el centro del respaldo acolchado mirando hacia los asideros superiores. Estire las piernas y presione con los pies contra los cables.
**Ejecución del movimiento:** con las piernas extendidas haga fuerza desde la cadera contra la resistencia de los cables y vuelva a relajarse. Debe mantener los cables bien tensados con ayuda de los brazos.
**Efecto:** aductores, glúteos y músculos extensores de las piernas.

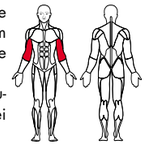
## I 29. Abduttori

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e sedersi nella parte centrale dello schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa. Tendere le gambe ed i piedi contro i cavi.
**Esecuzione movimento:** allargare le gambe tese contro la resistenza del dispositivo per i cavi di trazione e farle di nuovo riunire. Le braccia tengono qui in tensione i cavi.
**Efficacia:** abduttori, muscolatura dei glutei, tensori delle gambe.

## PL 29. Wyciąganie abduktorów

**Pozycja wyjściowa:** chwycić za uchwyty i usiąść na środkowej części ławeczki, wzrok skierowany ku górnym trzonkom. Wyprostować nogi, a stopy oprzeć na linkach.
**Przebieg ćwiczenia:** rozchylać nogi w biodrach pokonując siłę oporu linek i ponownie złączyć. Ręce trzymają przy tym naprężone linki.
**Działanie:** abduktory, mięśnie pośladków, prostowniki nóg.

## D 30. Armbeugen liegend



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und Rückenlage auf dem Auflagepolster mit dem Kopf nach unten. Die Arme befinden sich gestreckt direkt neben dem Körper, die Handrücken zeigen nach unten. Die Beine sind angewinkelt.
**Bewegungsausführung:** Arme in den Ellenbogen beugen und wieder strecken. Die Oberarme liegen dabei seitlich am Brustkorb an.
**Wirkung:** Armbeuger

## GB 30. Bending the arms, lying

**Initial position:** grasp the handles and lie down with your back on the support pad, your head downward. Your arms are stretched directly next to your body, the backs of your hands facing down. Your legs are slightly bent at the knees.
**Movement:** bend your arms at the elbows and stretch them again, while your upper arms are lying against the sides of the chest.
**Effect:** arm biceps.

## F 30. Exercice de flexion des bras en position allongée

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui, la tête en bas. Les bras sont tendus le long du corps, les revers des mains tournés vers le bas. Les jambes sont fléchies.
**Exécution du mouvement:** Fléchir et tendre les bras au niveau des coudes. La partie supérieure des bras reste de part et d'autre de la poitrine.
**Effet:** Fléchisseurs des bras.

## NL 30. Bicepstraining, liggend

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga met de rug op de bank liggen, met het hoofd naar onderen. De armen gestrekt tegen het lichaam, handpalmen naar boven. Benen zijn gebogen.
**Oefening:** Armen buigen en weer strekken. Houd de bovenarmen tegen de borstkas.
Met deze oefening worden de biceps getraind.

## E 30. Ejercicio de flexión de los brazos en posición decúbito supino

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y túmbese en el respaldo acolchado con la cabeza hacia abajo. Estire los brazos a lo largo del cuerpo con los dorsos de las manos hacia abajo.
**Ejecución del movimiento:** flexione y extienda los codos. Mantenga la parte superior de los brazos pegada al tórax.
**Efecto:** bíceps o tensores de los brazos.

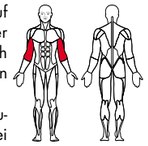
## I 30. Flessioni delle braccia in posizione supina

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie e mettere il dorso sullo schienale con la testa verso il basso. Le braccia si trovano tese lungo il corpo, i dorsi delle mani sono rivolti verso il basso. Le gambe sono flesse.
**Esecuzione movimento:** flettere braccia con i gomiti e tendere di nuovo. La parte superiore delle braccia è ai lati della gabbia toracica.
**Efficacia:** flessori delle braccia.

## PL 30. Zginanie rąk leżąc

**Pozycja wyjściowa:** chwycić za uchwyty i położyć się plecami na ławeczce, głową w dół. Ręce wyprostowane przy głowie, grzbiety dłoni skierowane ku dołowi. Nogi są podkurczone.
**Przebieg ćwiczenia:** zgiąć ręce w stawie łokciowym i ponownie wyprostować. Ramiona przylegają do klatki piersiowej z boku.
**Działanie:** zginacze rąk

## D 31. Armbeugen kniend



**Ausgangsposition:** Seilzüge über die oberen und unteren Umlenkrollen führen. Handgriffe fassen und auf den oberen Teil des Auflagepolsters knien. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme befinden sich gestreckt an der Körperseite. Die Handrücken zeigen nach hinten.
**Bewegungsausführung:** Arme in den Ellenbogen beugen und wieder strecken. Die Oberarme liegen dabei seitlich am Brustkorb an.
**Wirkung:** Armbeuger

## GB 31. Bending the arms, kneeling

**Initial position:** guide cables over the upper and lower deflecting rollers. Grasp the handles and kneel on the upper part of the support pad. The trunk is straightened up, your arms are stretched by the sides of your body. The backs of your hands are facing backward.
**Movement:** bend your arms at the elbows and stretch them again, while your upper arms are lying against the sides of the chest.
**Effect:** arm biceps.

## F 31. Exercice de flexion des bras en position agenouillée

**Position initiale:** Faire passer les dispositifs pour câbles de traction dans les poulies supérieures et inférieures. Saisir les poignées et se mettre à genoux sur la partie supérieure de la surface d'appui. Le buste est bien droit, les bras sont tendus de part et d'autre du corps, les revers des mains tournés vers l'arrière.
**Exécution du mouvement:** Fléchir et tendre les bras au niveau des coudes. La partie supérieure des bras reste de part et d'autre de la poitrine.
**Effet:** Fléchisseurs des bras.

## NL 31. Bicepstraining, geknield

**Uitgangspositie:** Leid de trekkoorden over de bovenste en onderste katrollen. Pak de handgrepen vast en kniel op het bovenste van de trainingsbank. Het bovenlichaam is rechtop, de armen gestrekt langs het lichaam. De handpalmen naar voren.
**Oefening:** Armen buigen en weer strekken. Houd uw bovenarmen langs de borstkas.
Met deze oefening worden de biceps getraind.

## E 31. Ejercicio de flexión de brazos en posición arrodillada

**Posición de partida:** guíe los cables en las poleas superiores e inferiores. Agarre los tiradores manuales y arrodíllese en la parte superior del respaldo mirando hacia arriba. Mantenga la espalda recta y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Los dorsos de las manos deben mirar hacia atrás.
**Ejecución del movimiento:** flexione los codos y vuelva a la posición de partida. Mantenga la parte superior de los brazos pegada al tórax.
**Efecto:** bíceps o tensores de los brazos.

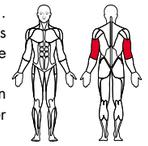
## I 31. Flessioni delle braccia sulle ginocchia

**Posizione iniziale:** portare i dispositivi per i cavi di trazione sui rulli di rinvio superiori ed inferiori. Afferrare le maniglie e mettersi nella parte superiore dello schienale. Il busto è ben eretto, le braccia si trovano tese ai lati del corpo. I dorsi delle mani sono girati in avanti.
**Esecuzione movimento:** flettere braccia ai gomiti e tendere di nuovo. Le parti superiori delle braccia sono ai lati della gabbia toracica.
**Efficacia:** flessore delle braccia.

## PL 31. Zginanie rąk klęcząc

**Pozycja wyjściowa:** linki poprowadzić na górnych i dolnych krążkach. Chwycić uchwyty i usiąść na górze ławeczki. Górne partie ciała są wyprostowane, ręce wyprostowane z boku ciała. Grzbiety dłoni skierowane do tyłu.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce zginać w łokciach i ponownie prostować. Ramiona przy tym przylegają z boku do klatki piersiowej.
**Działanie:** zginacze rąk

## D 32. Armstrecken liegend



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und Rückenlage auf dem Auflagepolster mit angewinkelten Beinen. Die Arme sind in den Ellenbogen gebeugt, so dass die Handrücken zum Gesicht zeigen. Die Oberarme liegen seitlich am Brustkorb an.
**Bewegungsausführung:** Arme in den Ellenbogen strecken und wieder beugen, dabei die Position der Oberarme nicht verändern.
**Wirkung:** Armstrecker

## GB 32. Arm extension, lying

**Initial position:** grasp the handles and lie with your back on the support pad, bending your legs at the knees. Your arms are bent at the elbows so that the backs of your hands are toward your face. Your upper arms are lying against the sides of the chest.
**Movement:** bend your arms at the elbows and stretch them again, whilest maintaining position of your upper arms.
**Effect:** arm extensors.

## F 32. Extension des bras en position allongée

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui, les jambes fléchies. Les bras sont fléchis au niveau des coudes de manière à ce que les revers des mains soient tournés vers le visage. La partie supérieure des bras reste de part et d'autre de la poitrine.
**Exécution du mouvement:** Fléchir et tendre les bras au niveau des coudes. Ne pas changer la position de la partie supérieure des bras.
**Effet:** Muscles extenseurs des bras.

## NL 32. Tricepstraining, liggend

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de trainingsbank liggen, benen gebogen. Armen zijn gebogen, zodat de handpalmen naar buiten wijzen. Houd de bovenarmen naast de borstkas.
**Oefening:** Strek uw armen en buig ze weer, verander daarbij de houding van de bovenarmen niet.
Met deze oefening worden de triceps getraind.

## E 32. Ejercicio de flexión de brazos en posición de decúbito supino

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y túmbese boca arriba sobre el respaldo acolchado con las rodillas flexionadas. Doble los codos de forma que los dorsos de las manos miren hacia la cara. Mantenga la parte superior de los brazos pegada al tórax.
**Ejecución del movimiento:** estire los brazos y vuelva flexionar los codos sin mover la parte superior de los brazos.
**Efecto:** tríceps o extensores de los brazos.

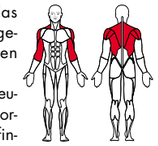
## I 32. Estensioni delle braccia in posizione supina

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie ed appoggiare il dorso sullo schienale con le gambe flesse. Le braccia sono flesse nei gomiti, in modo che il dorso delle mani sia rivolto verso il viso. Le parti superiori delle braccia si trovano ai lati della gabbia toracica.
**Esecuzione movimento:** tendere braccia nei gomiti e flettere di nuovo, senza modificare la posizione della parte superiore delle braccia.
**Efficacia:** tensori delle braccia.

## PL 32. Prostowanie rąk leżąc

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i położyć się plecami na ławeczce z podkurczonymi nogami. Ręce są zgięte w łokciach, tak że grzbiety dłoni skierowane są na twarz. Ramiona przylegają z boku do klatki piersiowej.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce prostować w łokciach i ponownie zginać, nie zmieniając przy tym pozycji ramion.
**Działanie:** prostowniki rąk.

## D 33. Armzug



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und mit Blickrichtung zu den oberen Griffbügeln auf das Auflagepolster knien. Die Arme befinden sich gestreckt in Körpervorhalte, die Handrücken zeigen nach unten.
**Bewegungsausführung:** Arme in den Ellenbogen beugen und die Oberarme nahe an der Körperseite vorbeiführen bis sich die Hände auf Bauchhöhe befinden. Danach Arme wieder in die Ausgangsposition strecken.
**Wirkung:** Armbeuger, breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur

## GB 33. Arm pull

**Initial position:** Grasp the handles and kneel on the support pad, facing the upper grips. Your arms are held in front of your body, the backs of your hands facing downward.
**Movement:** Bend arms at elbows, and keeping upper arms close to the body move them until hands are at stomach level. Then straighten arms again to initial position.
**Effect:** arm biceps, broad back muscle, musculature of the shoulders.

## F 33. Exercice de traction des bras

**Position initiale:** Saisir les poignées et se mettre à genoux sur la partie supérieure de la surface d'appui, le regard fixé sur les poignées supérieures. Les bras sont tendus devant le corps, les revers des mains tournés vers le bas.
**Exécution du mouvement:** Fléchir les bras au niveau des coudes et faire passer les bras le long du corps jusqu'à ce que les mains se trouvent au niveau du ventre. Ensuite faire revenir les bras dans leur position initiale.
**Effet:** Fléchisseurs des bras, grand dorsal, muscles des épaules.

## NL 33. Low pull

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en kniel op de bank, met het gezicht richting de bovenste handgrepen. Houd uw armen gestrekt voor het lichaam, pak de handgrepen onderhands vast.
**Oefening:** Armen in de ellebogen buigen en de bovenarmen dicht langs het lichaam voeren tot de handen zich op buikhoogte bevinden. Daarna de armen weer in de uitgangspositie strekken.
Met deze oefening worden de biceps, brede rugspier en schouderspieren getraind.

## E 33. Tracción de brazos I

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y póngase de rodillas sobre el respaldo acolchado mirando hacia los asideros superiores. Extienda los brazos hacia adelante con los dorsos de las manos hacia abajo.
**Ejecución del movimiento:** flexione los codos manteniendo la parte superior de los brazos pegada al cuerpo hasta que las manos queden a la altura del vientre. Vuelva a extender los brazos hasta la posición de partida.
**Efecto:** bíceps o tensores de los brazos, músculo dorsal ancho, musculatura de los hombros.

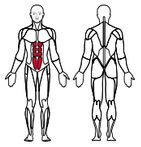
## I 33. Trazioni delle braccia

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie ed inginocchiarsi sullo schienale con direzione dello sguardo verso le maniglie di presa superiori. Le braccia sono tese in avanti, i dorsi delle mani sono rivolti verso il basso.
**Esecuzione movimento:** flettere braccia nei gomiti e portare la parte superiore delle braccia vicino ai lati del corpo finché le mani non si trovano all'altezza dell'addome. Quindi tendere nuovamente le braccia in posizione iniziale.
**Efficacia:** flessori delle braccia, gran dorsale, muscolatura delle spalle.

## PL 33. Wyciąganie rąk

**Pozycja wyjściowa:** chwycić za uchwyty, wzrok skierowany ku górnym trzonom, klęk na ławeczce. Ręce wyprostowane przed sobą, grzbiety dłoni skierowane w dół.
**Przebieg ćwiczenia:** ręce zginać w stawach łokciowych, a ramiona poprowadzić z boku blisko ciała, aż dłonie znajdą się na wysokości brzucha. Następnie ręce wyprostować do pozycji wyjściowej.
**Działanie:** zginacze rąk, mięsień szeroki pleców, mięśnie barków

## D 34. Crunches



**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Beine sind angewinkelt, die Füße befinden sich auf den Trittbügeln. Hände berühren den Nacken.
**Bewegungsausführung:** Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.
**Wirkung:** Bauchmuskulatur

## GB 34. Crunches

**Initial position:** lie down with your back on the support pad. Your legs slightly bent at the knees, your feet are located on the tread. Your hands touch the nape of your neck.
**Movement:** the trunk is rolled in, slightly raised and then lowered again. Do not raise the lumbar vertebrae or the pelvis.
**Effect:** abdominal musculature.

## F 34. Abdominaux

**Position initiale:** S'allonger sur le dos sur la surface d'appui. Les jambes sont fléchies, les pieds reposent sur les repose-pieds. Poser les mains derrière la nuque.
**Exécution du mouvement:** Enrouler le buste, le soulever légèrement et le reposer. Laisser reposer la colonne vertébrale et le bassin sur la surface d'appui.
**Effet:** Abdominaux.

## NL 34. Crunch

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op de bank liggen. De benen zijn gebogen, de voeten op de treden. Leg uw handen in uw nek.
**Oefening:** Het bovenlichaam richting bekken buigen, vervolgens iets omhoog en laat dit daarna weer zakken. Lendenwervelkolom en bekken mag u niet omhoog brengen.
Met deze oefening worden de buikspieren getraind.

## E 34. Flexiones abdominales

**Posición de partida:** túmbese boca arriba sobre el respaldo acolchado con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en los reposapiés y las manos entrelazadas en la nuca.
**Ejecución del movimiento:** flexione el torso inclinándose ligeramente hacia delante y vuelva a la posición inicial.
**Efecto:** abdominales.

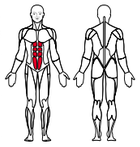
## I 34. Crunches

**Posizione iniziale:** dorso sullo schienale. Le gambe sono flesse, i piedi si trovano sui poggiapiedi. Le mani toccano il capo.
**Esecuzione movimento:** il busto viene ruotato, leggermente sollevato e quindi di nuovo abbassato. Non sollevare colonna vertebrale e bacino.
**Efficacia:** muscoli addominali.

## PL 34. Crunch

**Pozycja wyjściowa:** leżenie plecami na ławeczce. Nogi są podkurczone, stopy na podnóżkach. Dłonie dotykają karku.
**Przebieg ćwiczenia:** górne partie ciała są podkurczane, lekko unoszone, a następnie opuszczane. Nie podnosić kręgu lędźwiowego ani miednicy.
**Działanie:** mięśnie brzucha

## D 35. Crunches mit Seilzug



**Ausgangsposition:** Handgriffe fassen und Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Beine sind angewinkelt. Die Füße befinden sich auf dem unteren Teil des Auflagepolsters. Die Arme sind in den Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen zeigen nach vorne. Die Hände befinden sich mit dem Handrücken nach oben zeigend über der Schulter.
**Bewegungsausführung:** Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben. Die Position der Arme beibehalten.
**Wirkung:** Bauchmuskulatur

## GB 35. Crunches with cable

**Initial position:** grasp the handles and lie down with your back on the support pad. Your legs are slightly bent at the knees. Your feet are located on the lower part of the support pad. Your arms are bent at the elbows and your elbows are facing forward. Your hands are located with the backs of your hands facing upward over your shoulders.
**Movement:** the trunk is rolled in, slightly raised and then lowered again. Do not raise the lumbar vertebrae or the pelvis. Maintain the position of the arms.
**Effect:** abdominal musculature.

## F 35. Abdominaux avec câble de traction

**Position initiale:** Saisir les poignées et s'allonger sur le dos sur la surface d'appui. Les jambes sont fléchies, les pieds reposent sur la partie inférieure de la surface d'appui. Les bras sont fléchis au niveau des coudes, les coudes tournés vers l'avant. Les mains reposent sur les épaules, les revers tournés vers le haut.
**Exécution du mouvement:** Enrouler le buste, le soulever légèrement et le reposer. Laisser reposer la colonne vertébrale et le bassin sur la surface d'appui. Ne pas changer la position des bras.
**Effet:** Abdominaux.

## NL 35. Crunch met trekkoorden

**Uitgangspositie:** Pak de handgrepen vast en ga op uw rug op de bank liggen. De benen zijn gebogen. De voeten staan op het onderste deel van de bank. De armen zijn gebogen, de ellebogen wijzen naar voren. De handen wijzen over de schouders met de handpalmen naar beneden.
**Oefening:** Het bovenlichaam richting bekken buigen, vervolgens iets omhoog en laat dit daarna weer zakken. Lendenwervelkolom en bekken mag u niet omhoog brengen. De armen in dezelfde positie houden.
Met deze oefening worden de buikspieren getraind.

## E 35. Flexiones abdominales con cables de tracción

**Posición de partida:** agarre los tiradores manuales y túmbese boca arriba sobre el respaldo acolchado con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la parte inferior del respaldo. Doble los brazos de forma que los codos miren hacia delante. Coloque las manos sobre los hombros con el dorso hacia arriba.
**Ejecución del movimiento:** flexione el torso inclinándose ligeramente hacia delante y vuelva a la posición inicial. No levante del respaldo las vértebras lumbares ni la pelvis. Mantenga constante la posición de los brazos.
**Efecto:** abdominales.

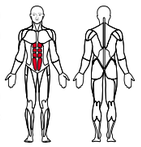
## I 35. Crunches con i cavi

**Posizione iniziale:** afferrare le maniglie ed appoggiare il dorso sullo schienale. Le gambe sono flesse. I piedi si trovano nella parte inferiore dello schienale. Le braccia sono flesse nei gomiti, i gomiti sono rivolti in avanti. Le mani si trovano sulle spalle con il dorso rivolto verso l'alto.
**Esecuzione movimento:** il busto viene ruotato, leggermente sollevato e quindi di nuovo abbassato. Non sollevare la colonna vertebrale ed il bacino. Mantenere la posizione delle braccia.
**Efficacia:** muscoli addominali.

## PL 35. Crunch z wyciaganiem linki

**Pozycja wyjściowa:** chwycić uchwyty i położyć się plecami na ławeczce. Nogi podkurczone. Stopy znajdują się w dolnej części ławeczki. Ręce są zgięte w łokciach, łokcie skierowane do przodu. Dłonie z grzbietami do góry znajdują się ponad barkami.
**Przebieg ćwiczenia:** górne partie ciała są podkurczane, lekko unoszone, a następnie opuszczane. Nie podnosić kręgu lędźwiowego ani miednicy. Zachować pozycję rąk.
**Działanie:** mięśnie brzucha.

## D 36. Beinheben



**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Beine sind in den Knie- und Hüftgelenken so weit wie möglich angewinkelt. Die Hände fassen die Gewichtsaufnahmen.
**Bewegungsausführung:** Beine in den Knie- und Hüftgelenken strecken und wieder so weit wie möglich zum Oberkörper anwinkeln. Becken und Wirbelsäule dabei nicht vom Polster abheben.
**Wirkung:** Untere Bauchmuskulatur

## GB 36. Raising the legs

**Initial position:** lie down with your back on the support pad. Your legs make as great an angle as possible at the knee and hip joints. Your hands grasp the weight mounts.
**Movement:** extended your legs at the knee and hip joints and make as great an angle as possible to the trunk. While doing this, do not raise your pelvis or vertebrae from the pad.
**Effect:** musculature of the lower stomach.

## F 36. Exercice de relèvement des jambes

**Position initiale:** S'allonger sur la surface d'appui, les jambes sont fléchies autant que possible au niveau des genoux et des hanches. Les mains saisissent les prises pour poids.
**Exécution du mouvement:** Etirer les jambes au niveau des genoux et des hanches et le fléchir à nouveau autant que possible vers le buste. Laisser reposer la colonne vertébrale et le bassin sur la surface d'appui.
**Effet:** Abdominaux inférieurs.

## NL 36. Beenheffen

**Uitgangspositie:** Ga op uw rug op de bank liggen. De benen zover mogelijk buigen (knieën en heupen). Pak de beugels voor de gewichten vast.
**Oefening:** Benen strekken en weer zover mogelijk naar het bovenlichaam brengen. Kom daarbij niet met uw bekken en wervelkolom van de bank.
Met deze oefening worden de onderste buikspieren getraind.

## E 36. Ejercicios de elevación de piernas

**Posición de partida:** túmbese boca arriba sobre el respaldo acolchado Flexione todo lo que pueda las piernas a la altura de la cadera y de las rodillas. Sujétese con las manos a los soportes de fijación de las pesas.
**Ejecución del movimiento:** estire totalmente las piernas y vuelva a flexionarlas todo lo que pueda contra el cuerpo. No levante las vértebras lumbares ni la pelvis del respaldo.
**Efecto:** abdominales inferiores.

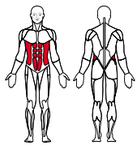
## I 36. Sollevamenti delle gambe

**Posizione iniziale:** dorso appoggiato sullo schienale. Le gambe sono flesse nella massima misura possibile nelle articolazioni delle ginocchia e delle anche. Le mani afferrano i pesi.
**Esecuzione movimento:** tendere le gambe nelle articolazioni delle ginocchia e delle anche e quindi flettere di nuovo il più possibile. Non sollevare bacino e colonna vertebrale dalla base imbottita.
**Efficacia:** muscoli addominali bassi.

## PL 36. Podnoszenie nóg

**Pozycja wyjściowa:** leżenie plecami na ławeczce. Nogi podkurczone w stawach kolanowym i biodrowym tak daleko jak to możliwe. Dłonie trzymają zamocowania odważników.
**Przebieg ćwiczenia:** wyprostować nogi w stawach kolanowym i biodrowym i ponownie podkurczyć do ciała. Nie odrywać od ławeczki miednicy ani kręgosłupa.
**Działanie:** dolne mięśnie brzucha

## D 37. Twister



**Ausgangsposition:** Mit beiden Händen einen Handgriff fassen und seitlich auf den oberen Teil des Auflagepolsters setzen. Die Arme befinden sich in den Ellenbogen leicht angewinkelt vor dem Körper. Die Hände auf Bauchhöhe halten. Mit dem Oberkörper in Richtung obere Griffbügel rotieren.
**Bewegungsausführung:** Den Oberkörper in Richtung Trittbügel rotieren und danach wieder zu den oberen Griffbügeln zurück. Die Arme folgen der Bewegung durch Zug am Handgriff. Nach den Übungswiederholungen Seitenwechsel.
**Wirkung:** Schräge Bauchmuskulatur.

## GB 37. Twister

**Initial position:** use both hands to grasp one handle and sit down on the side of the upper part of the support pad. Your arms slightly angled in front of the body at the elbows. Keep your hand at the level of your stomach. Rotate your trunk in the direction of the upper grips.
**Movement:** rotate your trunk in the direction of the lower grips and then rotate back to the upper grips. Your arms follow the movement by pulling on the handle. After repeating the exercise, change sides.
**Effect:** musculature of the side of the stomach.

## F 37. Twister

**Position initiale:** Saisir une poignée des deux mains et s'asseoir de côté sur la partie supérieure de la surface d'appui. Les bras sont légèrement fléchis au niveau des coudes, devant le buste. Les mains sont à la hauteur du ventre. Effectuer des mouvements de rotation avec le buste en direction des poignées supérieures.
**Exécution du mouvement:** Effectuer des mouvements de rotation avec le buste en direction des poignées inférieures, puis de même en direction des poignées supérieures. Les bras suivent le mouvement en tirant sur la poignée. Changer de côté, les répétitions achevées.
**Effet:** Obliques.

## NL 37. Twister

**Uitgangspositie:** Pak met twee handen één handgreep vast en ga zijwaarts op het bovenste deel van de bank zitten. Houd uw armen licht gebogen voor het lichaam. Handen ter hoogte van de buik houden. Met het bovenlichaam richting de bovenste greepbeugels draaien.
**Oefening:** Draai uw bovenlichaam richting onderste greepbeugels en daarna weer terug naar de bovenste greepbeugels. De armen volgen deze beweging door aan de handgreep te trekken. Nadat u deze oefening een aantal keren herhaald heeft, van kant wisselen.
Met deze oefening worden de schuine buikspieren getraind.

## E 37. Espiral

**Posición de partida:** agarre con ambas manos uno de los tiradores manuales y siéntese de lado en la parte superior del respaldo acolchado. Estire los brazos delante del cuerpo con los codos ligeramente flexionados. Las manos deben estar a la altura del vientre y el torso vuelto hacia los asideros superiores.
**Ejecución del movimiento:** gire el torso en dirección a los reposapiés y luego en dirección contraria, hacia los asideros superiores. Siga el movimiento con los brazos estirando de los tiradores. Después de repetir el ejercicio varias veces cambie de lado.
**Efecto:** abdominales laterales.

## I 37. Twister

**Posizione iniziale:** prendere una maniglia con entrambe le mani e sedersi da una parte sulla parte superiore dello schienale. Le braccia sono leggermente flesse nei gomiti. Tenere le braccia ad altezza dell'addome. Ruotare con il busto in direzione delle maniglie di presa nella parte superiore dello schienale.
**Esecuzione movimento:** ruotare il busto in direzione del poggiapiedi e quindi ritornare indietro verso le maniglie di presa in alto. Le braccia seguono il movimento con trazione nella maniglia. Dopo la ripetizione dell'esercizio effettuare il cambio.
**Efficacia:** muscoli addominali obliqui.

## PL 37. Twister

**Pozycja wyjściowa:** dwoma rękami chwycić jeden uchwyt i usiąść bokiem na górnej ławeczce. Ręce przed sobą lekko podkurczone. Ręce trzymać na wysokości brzucha. Górne partie ciała obrócić w kierunku górnych trzonków.
**Przebieg ćwiczenia:** obrócić górne partie ciała w kierunku podnóżków, a następnie powrócić w kierunku górnych trzonów. Ręce podążają za tym ruchem poprzez pociągnięcie uchwytu. Po powtórzeniu ćwiczenia zmienić strony.
**Działanie:** mięśnie brzucha poprzeczne.

(D) Sportspezifische und ergänzende Übungen
(GB) Sport-specific exercises and supplementary exercises
(F) Exercices de sport particuliers et exercices complémentaires
(NL) Specifieke sportoefeningen en aanvullende oefeningen
(E) Ejercicios específicos y complementarios
(I) Esercizi sportivi particolari ed esercizi complementari
(PL) Ćwiczenia specyficzne i uzupełniające

**D Hürdensitz**
Dehnung des unteren und oberen Rückens, der Oberschenkelrückseite und der Adduktoren.

**GB Hurdle seat**
Extension of the lower and upper back, rear thighs and of the adductors.

**F Siège d'obstacle**
Etirement des parties inférieures et supérieures du dos, de la face postérieure des cuisses et des abducteurs.

**NL Hordenloop houding**
Rekken van de onder- en bovenrug, hamstrings en adductoren.

**E Carrera de obstáculos**
Estiramiento de los músculos dorsales superiores e inferiores, de la cara posterior de los muslos y de los abductores.

**I Seduta con gambe ad ostacolo**
Stiramento della parte superiore ed inferiore della schiena, del lato posteriore della coscia e degli adduttori.

**PL Siad lekkoatletyczny**
Rozciąganie dolnych i górnych części pleców, wewnętrznej strony ud i adduktorów

**D Brustschwimmen**
Breiter Rückenmuskel, Brustmuskulatur, Schultern und Arme

**GB Breast stroke**
Broad back muscle, musculature of the chest, shoulders and arms

**F Brasse**
Grand dorsal, pectoraux, épaules et bras

**NL Schoolslag**
Brede rugspier, borstspieren, schouders en armen

**E Natación**
Músculo dorsal ancho, pectorales, musculatura de los hombros y de los brazos.

**I Stile a rana**
Gran dorsale, pettorali, spalle e braccia

**PL Pływanie klasyczne**
Mięśnie pleców szerokie, mięśnie klatki piersiowej, barki i ramiona

**D Kraulschwimmen**
Brustmuskulatur, breiter Rückenmuskel, Schultern und Arme

**GB Crawl stroke**
Musculature of the chest, broad back muscle, shoulders and arms

**F Crawl**
Pectoraux, grand dorsal, épaules et bras

**NL Borstcrawl**
Borstspieren, brede rugspier, schouders en armen

**E Natación estilo crawl**
Pectorales, músculo dorsal ancho, musculatura de los hombros y de los brazos.

**I Nuotata a crawl**
Pettorali, gran dorsale, spalle e braccia

**PL Pływanie kraulem**
Mięśnie klatki piersiowej, mięsnie szerokie

**D Armzug II**
Breiter Rückenmuskel, Schultern, Armbeuger

**GB Arm pull II**
Broad back muscle, shoulders and arm extensors

**F Traction des bras II**
Grand dorsal, épaules, fléchisseurs des bras

**NL Armtraining II**
Brede rugspier, schouders, biceps

**E Tracción de brazos II**
Músculo dorsal ancho, musculatura de los hombros, bíceps o flexores de los brazos.

**I Trazione delle braccia II**
Gran dorsale, spalle, flessori delle braccia.

**PL Wyciąganie rąk II**
Mięśnie szerokie pleców, barki, zginacz rąk

**D Beinpresse liegend, einbeinig**
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur

**GB Leg press, lying, with one leg**
Musculature of the thighs, musculature of the buttocks, musculature of the calves

**F Presse à jambes en position allongée, sur une jambe**
Muscles des cuisses, fessiers, muscles des mollets

**NL Beenpres, liggend, met 1 been**
Bovenbeenspieren, bilspieren, kuitspieren

**E Presión de una sola pierna en decúbito supino**
Musculatura de los muslos, glúteos y músculos peroneos.

**I Pressa delle gambe in posizione supina, con una gamba**
Muscolatura della coscia, muscolatura dei glutei, muscolatura dei polpacci.

**PL Parcie nóg leżąc, pojedynczo**
Mięśnie ud, pośladków, łydek

**D Beckenheben**
Bauchmuskulatur

**GB Pelvis development**
Abdominal musculature

**F Fortification du bassin**
Abdominaux

**NL Bekkenoefening**
Buikspieren

**E Elevación de la pelvis**
Pectorales

**I Sollevamenti del bacino**
Muscoli addominali.

**PL Podnoszenie miednicy**
Mięśnie brzucha

(D) Sportspezifische und ergänzende Übungen
(GB) Sport-specific exercises and supplementary exercises
(F) Exercices de sport particuliers et exercices complémentaires
(NL) Specifieke sportoefeningen en aanvullende oefeningen
(E) Ejercicios específicos y complementarios
(I) Esercizi sportivi particolari ed esercizi complementari
(PL) Ćwiczenia specyficzne i uzupełniające

**D | Crunches schräg I**
Schräge Bauchmuskulatur

**GB | Crunches I, side**
Musculature of the stomach sides

**F | Obliques I**
Obliques

**NL | Crunch schuin I**
Schuine buikspieren

**E | Flexiones abdominales laterales I**
Abdominales laterales

**I | Crunches laterali I**
Addominali obliqui

**PL | Crunch ukośnie I**
Mięśnie ukośne brzucha

**D | Crunches schräg II**
Schräge Bauchmuskulatur

**GB | Crunches II, side**
Musculature of the stomach sides

**F | Obliques II**
Obliques

**NL | Crunch schuin II**
Schuine buikspieren

**E | Flexiones abdominales laterales II**
Abdominales laterales

**I | Crunches laterali II**
Addominali obliqui

**PL | Crunch ukośne II**
Mięśnie ukośne brzucha



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| D | Trainingstabelle | S Satzzahl | W Wiederholungen | N Neigungswinkel |
| GB | Training table | S Number of sets | W Repeats | N Angle of inclination |
| F | Tableau d'entraînement | S Nombre de séries | W Nombre de répétitions | N Angle d'inclinaison |
| NL | Trainingstabel | S Aantal sets | W Herhalingen | N Hellingshoek |
| E | Tabla de entrenamiento | S Número de series | W Repeticiones | N Ángulo de inclinación |
| I | Tabella allenamento | S Numero serie | W Ripetizioni | N Angolo d'inclinazione |
| PL | Tabela treningowa | S liczba serii | W powtórzenia | N kąt nachylenia |

| Übungs-Nr.<br>Exercise number<br>No. d'exercise<br>Nr. van de oefening<br>Ejercicio núm.<br>Nr. Esercizio<br>Nr ćwiczenia | Datum<br>Date<br>Data<br>Fecha | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W | | | | | | | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | | | | | |

**FREIZEIT MARKE KETTLER**

06/04/SCH

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