

# KETTLER

D

GB

F

NL

E

I

PL

P

DK

CZ

RUS

SRB



**Trainingsanleitung für Kraftstation Multigym Plus**

Art.-Nr.: MG 1042-100

Die Kraftstation MULTIGYM PLUS ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsporgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnessstraining. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Gewichten.
2. Benutzen Sie in den ersten Trainingseinheiten nur so schwere Gewichte, die Sie 15 mal ohne Pressatmung bewältigen können.
3. Achten Sie auf regelmäßigen Atemrhythmus: bei der Überwindung des Widerstandes (konzentrische Phase) ausatmen, beim Nachgeben (exzentrische Phase) einatmen. Pressatmung unbedingt vermeiden.
4. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
5. Alle Bewegungen sollten im vollen Bewegungsumfang durchgeführt werden, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Jedoch ist in den Beuge- und Streckpositionen auf ausreichend Muskelspannung zu achten, um Gelenkbelastungen zu minimieren.
6. Auf Rückenstabilität sollte ein besonderes Augenmerk gelegt werden. Daher empfiehlt es sich während des Trainings eine konstante Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.
7. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke.

Fazit: Den Belastungswiderstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern. Steigern Sie daher Ihr Training in folgender Reihenfolge:

- I. Steigerung der Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten pro Woche)
- II. Steigerung des Trainingsumfangs (Anzahl der Sätze pro Übung)
- III. Steigerung der Intensität (Erhöhung des Trainingsgewichts)

**Wichtiger Hinweis:**

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnessstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der Kraftstation MULTIGYM PLUS gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

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

**Trainingsempfehlung**

Für Fitnessstraining bzw. gesundheitsorientiertes Krafttraining sind am besten das Kraftausdauer- und das Muskelaufbautraining (Hypertrophietraining) geeignet. Beim Kraftausdauertraining wird mit leichten Gewichten (ca. 40-50% der Maximalkraft\*) und einer zügigen, aber kontrollierten Bewegungsgeschwindigkeit trainiert. Die Wiederholungszahl beträgt zwischen 16-20.

Beim Muskelaufbautraining wird mit schwereren Gewichten (ca. 60-80% der Maximalkraft\*) und einer mäßig langsamen Bewegungsgeschwindigkeit trainiert.

Nach einem Kraftausdauerprogramm von ca. 4 Wochen, ist ein moderates Muskelaufbautraining durchaus praktikierbar. Gerade im Alter ist es wichtig Muskelmasse zu erhalten bzw. aufzubauen, um Gelenke zu stabilisieren und zu entlasten.

\* Maximalkraft wird hier als maximale persönliche Kräftfähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

The MULTIGYM PLUS exercise bench is a versatile multi-functional home-training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle-power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use weights that can be used for 15 repetitions without gasping for breath.
3. Always breathe regularly: breath out when pushing against the load (concentric phase) and breath in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. All movements should be carried out to their full extent to prevent contraction of the muscles. However, in the bending and stretching positions ensure that the muscles are tense enough to minimise strain on the joints.
6. Pay particular attention to keeping your back in a stable position. To ensure this, keep the tension of the stomach muscles constant during exercising.
7. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power.

For this reason, increase the load slowly in the course of your exercise program. Your training should therefore be increased gradually in the following

- I. Increase the frequency of exercising (number of sessions per week)
- II. Increase the amount of exercising (number of sets per exercise)
- III. Increase the difficulty of the exercise (increase exercising weight).

**Important** before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the MULTIGYM PLUS power center. Base your program on the result of this medical examination. **The above mentioned and yet to follow training instructions are only suitable for healthy people.**

**Recommendation**

Exercises designed to increase strength and stamina and to build up muscle mass (hypertrophy exercising) are the most suitable types of exercise for improving general health and fitness. To improve stamina and strength, you should exercise with lighter weights (approx. 40-50% of maximum force\*) and the speed of movement should be fairly rapid but controlled. The number of repeats should be between 16 and 20.

For exercises designed to increase muscle mass, you should use heavier weights (approx. 60-80% of maximum force\*) and the speed of movement should be fairly slow.

After about 4-6 weeks' strength and stamina training, a moderate program of exercising to increase muscle mass is possible. For older people in particular, it is important to maintain and increase muscle mass in order to stabilise and relieve strain on the joints.

\*\*"Maximum individual strength" is defined as the effort which you as an individual must exert to overcome a heavy load once.

**Sample plans for training:**

**Weeks 1-4: strength-stamina (approx. 40-60% of muscular force)**

sets	repetitions	break	speed of movement
2 - 4	16 - 20	60 sec.	briskly

**Weeks 5-8: muscle training (approx. 60-80% of muscular force)**

sets	repetitions	break	speed of movement
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	moderately

Always start your training session with a set of movements to warm up. Use intervals in exercising to loosen up. Exercise 2-3 times per week with your MULTIGYM PLUS and take every opportunity to increase your program of exercise, e.g. by taking long walks, jogging, cycling, swimming etc.

You will find that regular exercise increases your physical fitness as well as your feeling of general wellbeing.

**Caution!**

You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated. The machine is intended for use by adults only.

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme.

The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

The machine must be carefully assembled by an adult. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled.

When used for regular training/exercising, we recommend checking all parts of the machine (especially screws, nuts, bolts and ropes) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintained, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.

**Note on Operation**

After using the leg curler, unhook the pulley rope to relieve the strain on it during other exercises and to prolong the life span of your MULTIGYM PLUS power machine.

Le poste de musculation MULTIGYM PLUS est un appareil polyvalent et multi-fonctionnel de sport à domicile permettant de s'entraîner de façon optimale en mettant l'accent sur la musculation. Il faut cependant, pour que l'entraînement soit excellent pour la santé, observer un certain nombre de points que nous aimerions brièvement vous exposer:

1. Evitez de vous entraîner avec des haltères trop lourdes si venez de débiter.
2. Pendant les premières séances, ne travailler qu'avec des haltères que l'on puisse déplacer une quinzaine de fois sans pression quand on respire.
3. Veillez à conserver un rythme de respiration régulier, expirez en soulevant la charge (phase concentrique), inspirez lorsque vous relâchez (phase excentrique). Eviter en tout cas la respiration entre-coupée.
4. Effectuez les mouvements avec régularité, sans à-coups et rapidement.
5. Tous les mouvements doivent être exécutés dans toute leur amplitude afin d'éviter tout raccourcissement des muscles. Il faut cependant veiller à ce que les muscles soient suffisamment tendus lorsqu'ils sont pliés et en extension afin de minimiser la sollicitation des articulations.
6. Il faut particulièrement veiller à garder le dos stable. C'est pourquoi il est recommandé de garder les muscles abdominaux constamment tendus pendant l'entraînement.
7. Gardez constamment à l'esprit que vos muscles et votre force augmentent plus rapidement que ne s'adaptent vos ligaments, vos tendons et vos articulations.

Conclusion: n'augmentez que lentement la charge et la résistance des charges au fur et à mesure de votre programmation d'entraînement. Augmentez de ce fait l'intensité de votre entraînement dans l'ordre suivant:

- I. Augmentation de la fréquence d'entraînement (nombres de séances d'entraînement par semaine)
- II. Augmentation du volume d'entraînement (nombre des répétitions par exercice)
- III. Augmentation de l'intensité (augmentation des poids utilisés)

#### Remarque importante:

Avant de commencer, consulter son médecin pour savoir si l'entraînement avec le banc d'entraînement MULTIGYM PLUS convient ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

**Les conseils d'utilisation et les programmes d'entraînement ci-joint sont sonnés à titre indicatif pour des personnes avec un bon bilan de santé.**

#### Recommandation d'entraînement

C'est l'entraînement d'endurance et de musculation (entraînement d'hypertrophie) qui est le plus adapté pour un entraînement de remise en forme ou visant à rester en bonne santé. Pour l'entraînement d'endurance, on travaille avec des poids légers (env. 40-50% de la force maximale\*) et avec une vitesse de mouvement rapide, mais contrôlée. Le nombre de répétitions se situe entre 16 et 20.

Pour l'entraînement de musculation, on travaille avec des poids lourds (env. 60-80% de la force maximale\*) et une vitesse de mouvement relativement lente.

Il est tout à fait possible de pratiquer un entraînement de musculation modéré après un programme d'endurance d'env. 4 semaines. Il est important, notamment lorsqu'on vieillit, de conserver resp. de développer de la masse musculaire afin de stabiliser et de soulager les articulations.

\*On entend là par „force maximale“, la capacité de force personnelle pouvant être appliquée pour lever une fois une lourde charge.

#### Exemples de programme d'entraînement

##### Semaine 1-4 entraînement d'endurance (env. 40-60% de la force maximale)

Séries	Répétitions	Récupération	Vitesse-d'exécution
2 - 4	16 - 20	60 sec.	Rapide

##### Semaine 5-8 entraînement de musculation (env. 60-80% de la force maximale)

Séries	Répétitions	Récupération	Vitesse-d'exécution
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Modéré doucement

Commencez toujours votre entraînement avec une série d'échauffement. Vous devriez mettre les pauses à profit pour des exercices d'assouplissement. Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine avec votre MULTIGYM PLUS et profitez de chaque occasion de compléter votre entraînement, comme par exemple en faisant des promenades prolongées, du jogging, du vélo, de la natation etc. Vous constaterez qu'un entraînement régulier améliorera votre forme et votre sentiment de bien-être.

#### Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes. L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement. Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur nature et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations, des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art. En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

#### Remarque concernant l'utilisation

Après avoir utilisé le curl pour les jambes, accrochez le câble de traction afin de le décharger lors de l'exécution d'autres exercices et d'assurer ainsi la longévité de votre poste de musculation MULTIGYM PLUS.

Het krachtstation MULTIGYM PLUS is een veelzijdig en multifunctioneel sportapparaat voor een optimale fitnessstraining met de nadruk op krachttraining. Voor een voor de gezondheid waardevolle training dienen echter enkele punten in acht genomen te worden. Deze punten worden hieronder kort vermeld:

1. Vermijd als beginner een training met te zware gewichten.
2. Gebruik tijdens de eerste trainingssessies slechts gewichten die u 15 keer zonder persademhaling kunt optillen.
3. Zorg voor een regelmatige ademhaling: bij het overwinnen van de weerstand (concentrische fase) uitademen, bij het ontspannen (excentrische fase) inademen. Persademhaling absoluut vermijden.
4. Voer alle bewegingen gelijkmatig uit, niet met rukkende bewegingen of te snel.
5. Alle bewegingen dienen in het volledige bewegingsbereik uitgevoerd te worden, dit om inkorten van de spieren te voorkomen. Let echter bij de buig- en strekposities op voldoende spierspanning om gewichtbelastingen te minimaliseren.
6. Besteed extra aandacht aan de rugstabiliteit. Het is daarom aanbevelenswaardig om tijdens de training een constante spanning in de buikspieren te houden.
7. Bedenk steeds dat uw spieren en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassingen van uw banden, pezen en gewrichten.

Samenvatting: de belastingweerstand in het lopende trainingsproces slechts langzaam opvoeren. Voer uw training daarom in onderstaan de volgorde op:

- I. Verhoging van de trainingsfrequentie (trainingseenheden per week)
- II. Verhoging van de trainingsomvang (aantal sets per oefening)
- III. Verhoging van de intensiteit (verhoging van het trainingsgewicht)

#### Belangrijke aanwijzing:

Raadpleeg voordat u met de fitnessstraining begint uw huisarts of uw gezondheid een training met het krachtstation MULTIGYM PLUS toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.

**De hierboven en hieronder vermelde trainingsaanwijzingen gelden uitsluitend voor gezonde personen.**

#### Trainingsadvies

Voor fitnessstraining of gezondheidsgeoriënteerde krachttraining is de krachtuithoudings- en spieropbouwtraining (hypertrofietraining) het best geschikt. Bij krachtuithoudingstraining wordt met lichte gewichten (ca. 40-50 % van de maximale kracht\*) en een vlotte maar gecontroleerde bewegingssnelheid getraind. Het aantal herhalingen bedraagt 16-20.

Bij de spieropbouwtraining wordt met zwaardere gewichten (ca. 60-80 % van de maximale kracht\*) en een matig langzame bewegingssnelheid getraind.

Na een krachtuithoudingsprogramma van ca. 4 weken is een gematigde spieropbouwtraining absoluut haalbaar. Vooral op latere leeftijd is het belangrijk spiermassa te behouden of op te bouwen, om gewrichten te stabiliseren en te ontlasten.

\* Maximale kracht wordt hier beschouwd als maximale persoonlijke krachtinspanning die geleerd kan worden om een zwaar gewicht een keer op te tillen.

#### Voorbeelden voor de trainingsplanning

##### Week 1-4 krachtuithouding (ca. 40-60 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegingssnelheid
2 - 4	16 - 20	60 sec.	Vlot

##### Week 5-8 spieropbouwtraining (ca. 60-80 % van de maximale kracht)

Sets	Herhalingen	Pauze	Bewegingssnelheid
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Matig langzaam

Begin uw training steeds met een opwarmingssessie. Gebruik de pauzes om uw spieren losser te maken. Train 2-3 keer per week met uw MULTIGYM PLUS en gebruik elke gelegenheid om uw training aan te vullen, zoals bijv. met uitgebreide wandeltochten, joggen, fietsen, zwemmen etc. U zult constateren dat een regelmatige training uw conditie en uw welbevinden verbetert.

#### Waarschuwingen

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste kennis werd geconstrueerd. Mogelijk gevaarlijke plekken die letsel kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk vermeden en beveiligd. Het apparaat is uitsluitend voor gebruik door volwassenen geconstrueerd.

Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Denk eraan dat door de natuurlijke speelbehoefte resp. het temperament van kinderen in de omgang met dit apparaat onvoorziene situaties en gevaren kunnen optreden, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd te allen tijde toezicht.

Het monteren van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te gebeuren. Zorg ervoor dat er niet getraind wordt voordat het apparaat compleet gemonteerd is. Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.

#### Bedieningsinstructie

Na gebruik van de beencurler de kabel uithangen, om u bij het uitoefenen van andere oefeningen te ontlasten en zo een lange levensduur van uw MULTIGYM PLUS krachtstation te waarborgen.



Esta estación de fuerza MULTIGYM PLUS es un aparato de deporte versátil y multifuncional para un entrenamiento óptimo de la fuerza en casa. Sin embargo, para que el entrenamiento sea sano y eficaz hay que observar necesariamente algunos puntos que les exponemos a continuación:

1. Los principiantes deben evitar realizar un entrenamiento con pesas demasiado pesadas.
2. Durante las primeras sesiones utilice pesas que pueda levantar 15 veces sin respirar entrecortadamente.
3. Mantenga un ritmo de respiración regular: expirar cuando levante el peso (fase concéntrica), inspirar cuando lo baje (base excéntrica). Evitar en cualquier caso la respiración entrecortada.
4. Realice todos los movimientos de forma uniforme sin sacudidas ni con demasiada rapidez.
5. Los movimientos tienen que ser realizados al completo para prevenir el acortamiento muscular. No obstante en las posiciones de flexión y estiramiento la tensión muscular debe ser suficiente para minimizar el esfuerzo de las articulaciones.
6. Es especialmente importante prestar atención a la estabilidad de la espalda. Para ello se recomienda mantener una tensión constante en los abdominales durante todo el entrenamiento.
7. Tenga en cuenta que su musculatura y su fuerza aumentan con más rapidez que con la que se adaptan sus ligamentos, tendones y articulaciones.

Resultado: aumentar la carga sólo lentamente durante el proceso progresivo del entrenamiento. Por eso aumente su entrenamiento en el siguiente orden:

- I. Aumento de la frecuencia del entrenamiento (sesiones de entrenamiento semanales)
- II. Aumento del volumen de entrenamiento (número de repeticiones del ejercicio)
- III. Aumento de la intensidad (aumento de los pesos utilizados)

**Nota importante:**

Antes de empezar con el entrenamiento consulte a su médico de cabecera si su estado de salud es apto para el entrenamiento con MULTIGYM PLUS. El diagnóstico médico constituye la base para organización de su programa de entrenamiento.

**Las instrucciones de uso mencionadas anteriormente y las siguientes son recomendables únicamente para personas con un buen estado de salud.**

**Recomendación para el entrenamiento**

Lo más adecuado para el entrenamiento de la forma y el entrenamiento sano de la fuerza es un entrenamiento de la resistencia de fuerza y desarrollo muscular (entrenamiento de hipertrofia). El entrenamiento de la resistencia de fuerza comienza con pesas ligeras (aprox. 40-50% de la fuerza máxima\*) y una velocidad rápida pero controlada de los movimientos. El número de repeticiones será de 16 a 20.

El entrenamiento muscular se efectúa con pesas más pesadas (aprox. 60-80% de la fuerza máxima\*) y una velocidad moderada de los movimientos.

Tras un programa de resistencia de fuerza de unas cuatro semanas se puede aplicar perfectamente un entrenamiento muscular moderado. Precisamente con la edad es importante mantener o desarrollar la masa muscular para estabilizar y descargar las articulaciones.

\* Aquí la fuerza máxima se entiende como la capacidad de fuerza personal que se puede emplear para levantar una vez una carga pesada

**Ejemplos de cuadros de entrenamiento**

**Semanas 1-4 resistencia de fuerza (aprox. 40-60% de la fuerza máxima)**

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad del movimiento
2 - 4	16 - 20	60 s	Rápida

**Semanas 5-8 entrenamiento muscular (aprox. 60-80% de la fuerza máxima)**

Series	Repeticiones	Pausa	Velocidad del movimiento
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Moderadamente lenta

Comience siempre su entrenamiento con ejercicios de calentamiento. Aproveche las pausas para realizar ejercicios de relajación. Entrene de 2 a 3 veces por semana con su MULTIGYM PLUS y aproveche cualquier oportunidad para complementar su entrenamiento, como paseos prolongados, hacer joggin, andar en bicicleta, nadar, etc. Podrá comprobar como un entrenamiento regular de la forma mejora su bienestar.

**Advertencia**

Usted entrena con un aparato que ha sido construido según los últimos conocimientos técnicos de seguridad. Los posibles focos de peligro, que pudiesen producir heridas, han sido evitados de la mejor forma posible y asegurados. El aparato está concebido exclusivamente para adultos.

Un entrenamiento erróneo o exagerado puede dañar su salud. Antes de iniciar el entrenamiento de fitness, consulte con su médico sobre si es vd. apto para el entrenamiento con la máquina. El dictamen médico deberá ser la base para el esquema del programa de entrenamiento.

El aparato no es apropiado como juguete, por ningún motivo. Considere, de todas formas, que, debido al instinto natural de juego o al temperamento de los niños, al usar el aparato, pueden surgir situaciones y peligros imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si usted le permite el uso del aparato a los niños, debiera de explicarles el uso correcto del aparato y debiera de vigilarlos.

El montaje del aparato tiene que efectuarse de forma muy meticulosa y por una persona adulta. Asegúrese de que no se comience con el entrenamiento hasta que el aparato no esté montado por completo.

En caso de entrenamiento regular recomendamos controlar una vez cada mes o cada dos meses todas las piezas así como los elementos de fijación en especial los tornillos, los bulones, los pasadores y las fijaciones de las cuerdas (cables). Para mantener el nivel de seguridad constructivo dado del aparato. Se tiene que poner el aparato fuera de inmediatamente cambiadas.

**Indicaciones de uso**

Descuelgue la polea después de usar el curl de piernas para no cargarla al realizar otros ejercicios y asegurar así una larga duración de su estación de fuerza MULTIGYM PLUS.

La panca da training MULTIGYM PLUS è un attrezzo sportivo da casa versatile e multifunzionale, per un ottimale allenamento fitness dedicato al potenziamento muscolare utilizzando manubri corti. Per un allenamento che si riveli prezioso per la salute, è tuttavia essenziale osservare alcuni punti qui di seguito brevemente illustrati:

1. Se si è principianti evitare di allenarsi utilizzando attrezzi troppo pesanti.
2. Durante le prime sedute di allenamento, utilizzare solo pesi che si possono sollevare 15 volte senza affaticare il respiro.
3. Provvedere ad un ritmo respiratorio regolare: espirare nella fase sotto sforzo (fase concentrica), inspirare durante la fase di recupero (fase eccentrica). Evitare assolutamente di affannarsi.
4. Eseguire tutti i movimenti uniformemente, senza fare movimenti bruschi né veloci.
5. Eseguire tutti i movimenti con piena estensione per prevenire accorciamenti della muscolatura. Nelle posizioni di flessione e stiramento provvedere a tendere sufficientemente i muscoli per ridurre al minimo affaticamenti delle articolazioni.
6. Prestare particolare attenzione alla stabilità della schiena. Si consiglia pertanto di mantenere, durante l'allenamento, la muscolatura addominale in tensione costante.
7. Tenere sempre presente che l'incremento della muscolatura e della forza fisica è più rapido rispetto all'adattamento dei legamenti, dei tendini e delle articolazioni.

Perciò aumentare l'intensità dell'allenamento solo lentamente e in modo progressivo. L'allenamento va intensificato secondo questa sequenza:

- I. Aumento della frequenza dell'allenamento (sedute di allenamento per settimana)
- II. Aumento del volume di allenamento (numero di serie per esercizio)
- III. Aumento dell'intensità (aumento del peso di allenamento)

**Nota importante:**

Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il medico di famiglia per stabilire l'idoneità, dal punto di vista della salute, all'allenamento con l'unità per allenamento muscolare MULTIGYM PLUS. Il referto medico dovrebbe essere la base per la stesura del proprio programma di allenamento.

**I suggerimenti relativi all'allenamento sopra riportati e a seguire sono indicati solo per persone sane.**

**Consigli per l'allenamento**

Per l'allenamento fitness o muscolare orientato alla salute sono adatti soprattutto l'allenamento per il potenziamento della resistenza e per lo sviluppo muscolare (allenamento ipertrofico). Nell'allenamento per il potenziamento della resistenza muscolare ci si allena con attrezzi leggeri (40-50% ca. della forza massima\*) ad una velocità di movimento elevata ma controllata. Il numero di ripetizioni è tra 16 e 20.

Nell'allenamento per lo sviluppo muscolare ci si allena con attrezzi più pesanti (60-80% ca. della forza massima\*) ad una velocità di movimento moderatamente bassa.

Dopo un programma di potenziamento della resistenza muscolare di 4 settimane ca. è senz'altro possibile praticare un moderato allenamento per lo sviluppo muscolare. Proprio quando s'invecchia è importante conservare o sviluppare la massa muscolare per stabilizzare e non affaticare le articolazioni.

\* Per forza massima si intende la capacità di forza massima individuale che può essere applicata per sollevare una sola volta un peso particolarmente elevato.

**Esempi di pianificazione dell'allenamento**

**Settimana 1-4: potenziamento della resistenza muscolare (40-60% ca. della forza massima)**

Serie	Ripetizioni	Pausa	Velocità di movimento
2 - 4	16 - 20	60 sec.	elevata

**Settimana 5-8: allenamento per lo sviluppo muscolare (60-80% ca. della forza massima)**

Serie	Ripetizioni	Pausa	Velocità di movimento
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	moderatamente bassa

Iniziare sempre l'allenamento con una serie di riscaldamento. Utilizzare le pause per eseguire esercizi di rilassamento. Allenarsi 2-3 volte la settimana con MULTIGYM PLUS e sfruttare ogni opportunità per completare il proprio allenamento, ad es. facendo lunghe passeggiate, jogging, andando in bicicletta, nuotando ecc.

Si noterà che un allenamento regolare migliora la forma fisica e il senso di benessere.

**Avviso importante!**

Vi state allenando con un attrezzo che, dal punto di vista della sicurezza tecnica, è stato costruito secondo i più recenti ritrovati. Sono stati evitati il più possibile i punti pericolosi che possono produrre ferite o, quanto meno, resi più sicuri. L'attrezzo non è idoneo al gioco dei bambini essendo dedicato soprattutto agli adulti.

Un erronéo allenamento può compromettere la salute. Prima di cominciare l'allenamento è quindi necessario che il medico certifichi che le Vostre condizioni fisiche sono adatte all'allenamento. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base di partenza per l'elaborazione del Vostro programma di training.

Si prega di fare attenzione ai bambini in quanto l'utilizzo improprio dell'attrezzo può causare situazioni imprevedibili e di pericolo che escludono qualsiasi responsabilità da parte del costruttore. Se permettete ai bambini di farli avvicinare all'attrezzo è necessario spiegare loro la corretta utilizzazione e, comunque, sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito da una persona adulta. Non cominciare l'allenamento prima di un regolare montaggio.

Nel caso di allenamento costante, Vi suggeriamo di controllare ogni 1 o 2 mesi gli elementi che compongono la panca e le parti di fissaggio (viti, bulloni e fune). Al fine di garantire il livello di sicurezza indicato dal progetto, è necessario evitarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

**Segnalazione per l'utilizzo**

Dopo aver utilizzato il curl per le gambe, sganciare la fune di trazione per togliere trazione in fase di esecuzione di altri esercizi e quindi garantire le condizioni ideali per un'ottima durata del proprio apparecchio per il training muscolare MULTIGYM PLUS

Atlas MULTIGYM PLUS, to wielostronne i wielofunkcyjne domowe urządzenie sportowe, przeznaczone do optymalnego, siłowego treningu fitness. Dla zapewnienia zdrowego i skutecznego treningu należy przestrzegać kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu krótko omówić poniżej:

- Osoby początkujące powinny unikać treningu ze zbyt ciężkimi ciężarkami.
- Podczas pierwszych jednostek treningowych należy używać tylko takich ciężarków, które jesteśmy w stanie podnieść 15 razy bez „wypychania” powietrza.
- Proszę pamiętać o regularnym rytmie oddechu: podczas pokonywania oporu (faza koncentryczna) robimy wydech, podczas odwodzenia (faza ekscentryczna) robimy wdech. Konieczne unikać „wypychania” powietrza.
- Wszystkie ruchy wykonywać równomiernie, nie gwałtownie i nie szybko.
- Wszystkie ruchy winny być wykonywane w pełnym zakresie ruchu, aby zapobiec skracaniu się mięśni. Jednak podczas pozycji ugiętych i wyprostowanych pamiętać o wystarczającym napięciu mięśni, aby zminimalizować obciążenia stawów.
- Szczególne uwagę należy zwracać na stabilność pleców. Dlatego podczas treningu zaleca się utrzymanie stałego napięcia mięśni brzucha.
- Proszę pamiętać, że przyrost mięśni i siły jest szybszy niż czas przystosowania się więzadeł, ścięgien i stawów.

Stąd zalecenie: stopień obciążenia w postępującym procesie treningowym należy zwiększać tylko powoli. Trening należy zwiększać w następującej kolejności:

- Zwiększenie częstotliwości treningów (ilości jednostek treningowych przypadających na 1 tydzień)
- Zwiększenie zakresu treningu (liczba serii dla jednego rodzaju ćwiczenia)
- Zwiększenie intensywności (zwiększanie ciężaru treningowego)

### Ważna wskazówka:

Przed podjęciem ćwiczeń proszę wykonać badania lekarskie, które stwierdzą, czy wolno Państwu ćwiczyć na atlasie MULTIGYM PLUS. Wynik badań lekarskich powinien być podstawą dla ułożenia Państwa indywidualnego programu treningowego.

**Niniejsze wskazówki do ćwiczeń dotyczą tylko osób zdrowych.**

### Zalecenia treningowe

Do treningu fitness wzgl. zdrowotnego treningu siłowego najlepiej nadają się trening siłowo-wytrzymałościowy i ćwiczenia na przyrost masy mięśniowej (trening hipertroficzny). W przypadku treningu siłowo-wytrzymałościowego ćwiczy się przy użyciu lżejszych ciężarków (ok. 40-50% maksymalnej siły\*) oraz ze stałą, ale kontrolowaną szybkością ruchów. Liczba powtórzeń wynosi między 16 a 20.

W przypadku treningu na przyrost mięśni ćwiczymy przy użyciu większych obciążeń (ok. 60-80% siły maksymalnej \*) i z umiarkowanie powolną szybkością wykonywanych ruchów.

Po trwającym ok. 4 tygodni programie ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych praktykuje się umiarkowany trening na przyrost masy mięśniowej. Szczególnie w późniejszym wieku ważne jest zachowanie wzgl. wzmocnienie masy mięśniowej w celu ustabilizowania i odciążenia stawów.

\* Siła maksymalna rozumiana jest tutaj jako maksymalna indywidualna siła ćwiczącego, która może być użyta do jednokrotnego pokonania ciężkiego obciążenia.

### Przykłady planowania treningu

**Tydzień 1-4: trening siłowo-wytrzymałościowy (ok. 40-60% siły maksymalnej)**

Serie	Powtórzenia	Przerwa	Prędkość wykonywanych ruchów
2 - 4	16 - 20	60 sek.	Stale

**Tydzień 5-8: trening na przyrost mięśni (ok. 60-80% siły maksymalnej)**

Serie	Powtórzenia	Przerwa	Prędkość wykonywanych ruchów
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Umiarkowanie powoli

Trening należy zaczynać zawsze od serii rozgrzewającej. Przerwy między seriami należy wykorzystać na ćwiczenia rozluźniające. Ćwiczenia na ławce MULTIGYM PLUS należy wykonywać 2-3 razy w tygodniu, wykorzystując przy tym każdą okazję do uzupełnienia treningu, np. długimi spacerami, bieganiem, jazdą na rowerze, pływaniem, etc. Stwierdźcie Państwo szybko, że regularny trening poprawia Państwa sprawność i samopoczucie.

### Ostrzeżenia

Ćwiczenie Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane zgodnie z najnowszymi standardami w zakresie techniki i bezpieczeństwa. Potencjalne niebezpieczne miejsca w urządzeniu, które mogą spowodować obrażenia, zostały w najlepszy możliwy sposób wyeliminowane i zabezpieczone. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia. Przed podjęciem ćwiczeń proszę wykonać badania lekarskie, które stwierdzą, czy wolno Państwu ćwiczyć na tym urządzeniu. Wynik badań lekarskich powinien być podstawą dla ułożenia Państwa indywidualnego programu treningowego.

Urządzenie nie nadaje się w żadnym wypadku do wykorzystania jako zabawka. Proszę pamiętać, że naturalna potrzeba zabawy i temperament dzieci może stać się w kontakcie z urządzeniem przyczyną nieprzewidywalnych sytuacji i niebezpieczeństw, które wykluczają odpowiedzialność ze strony producenta. Jeśli jednak zezwolicie Państwo dzieciom na używanie urządzenia, należy je poinstruować odnośnie zasad jego prawidłowej obsługi i zapewnić im nadzór.

Montaż urządzenia należy wykonać starannie. Powinien być on przeprowadzony przez osobę dorosłą. Należy zapewnić, aby nie podejmować treningu na urządzeniu przed prawidłowym zakończeniem jego montażu. W przypadku regularnej eksploatacji treningowej urządzenia zalecamy prowadzenie co miesiąc lub maks. co dwa miesiące kontroli wszystkich części urządzenia oraz elementów mocujących, w szczególności śrub i sworzni. Dla zapewnienia danego poziomu bezpieczeństwa konstrukcji należy natychmiast wymieniać uszkodzone w wyniku zużycia części zamiennie, a zużyte urządzenie należy wycofać z użytkowania. Podczas używania hantli oraz talerzy do nich należy pamiętać o prawidłowym zabezpieczeniu ich pierścieniami ustalającymi.

### Wskazówka dotycząca obsługi

Po użyciu uginacza na nogi należy wypiąć wyciąg linowy, aby odciążyć go przy wykonywaniu innych ćwiczeń i tym samym zagwarantować długą żywotność atlasu MULTIGYM PLUS.

A estação para treino de musculação MULTIGYM PLUS é um aparelho versátil e multifunções para treinar em casa, que permite trabalhar a condição física de forma ideal, com especial incidência no treino da força. Para que o treino seja benéfico para a saúde é impreterível prestar atenção a alguns pontos, os quais resumimos de seguida:

- Como principiante, evite treinar com cargas excessivamente pesadas.
- Nas primeiras sessões de treino, utilize cargas que possa suportar durante 15 repetições sem prender a respiração.
- Mantenha o ritmo respiratório regularizado: expire depois de levantar a carga (fase concêntrica) e inspire ao relaxar (fase excêntrica). Nunca prenda a respiração.
- Execute todos os movimentos de modo uniforme e não os execute com brusquidão ou rapidez.
- Todos os movimentos devem ser executados em toda a sua amplitude, de modo a evitar a contração muscular. Contudo, nas posições de flexão e alongamento, é essencial tensionar os músculos de forma suficiente para não sujeitar as articulações a esforços excessivos.
- Tenha especial atenção à estabilidade lombar. Por isso, é recomendável manter uma tensão constante nos músculos abdominais durante o treino.
- Não se esqueça de que os seus ligamentos, tendões e articulações não se adaptam com a mesma rapidez com que os músculos se fortalecem e a sua força aumenta.

Conclusão: vá aumentando a carga lentamente ao longo de um processo de treino contínuo. Intensifique, assim, o seu treino pela seguinte ordem:

- Aumento da frequência de treino (sessões de treino por semana)
- Aumento do grau de treino (número de movimentos por exercício)
- Aumento da intensidade (aumento do peso utilizado no treino)

### Indicação importante:

Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com a estação para treino de musculação MULTIGYM PLUS. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico.

**As indicações de treino supramencionadas e as que se seguem só são aconselhadas para pessoas saudáveis.**

### Treino recomendado

O treino mais adequado para trabalhar a sua condição física ou a sua força de forma saudável é o treino de resistência e o treino muscular (treino de hipertrofia). No caso do treino de resistência, utilizam-se cargas leves (aprox. 40-50% da força máxima\*) e a velocidade de movimentos é rápida, mas controlada. O número de repetições é de 16 a 20.

No caso do treino muscular, utilizam-se cargas pesadas (aprox. 60-80% da força máxima\*) e a velocidade de movimentos é mais lenta.

Após completar um programa de treino de resistência de aprox. 4 semanas, é perfeitamente possível levar a cabo um treino muscular moderado. Especialmente as pessoas mais idosas devem ter o cuidado de manter ou ganhar massa muscular, para estabilizar as articulações e aliviar o esforço a que são sujeitas.

\* Com intensidade máxima, referimo-nos aqui à força máxima individual que é utilizada para levantar uma vez um peso pesado.

### Exemplos para planear o treino

**Semana 1-4 Treino de resistência (aprox. 40-60% da força máxima)**

Movimentos	Repetições	Intervalo	Velocidade do movimento
2 - 4	16 - 20	60 seg.	depressa

**Semana 5-8 Treino muscular (aprox. 60-80% da força máxima)**

Movimentos	Repetições	Intervalo	Velocidade do movimento
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	mais lenta

Comece sempre o seu treino com uma série de exercícios de aquecimento. Aproveite os intervalos para executar exercícios de relaxamento. Treine 2-3 vezes por semana com o seu MULTIGYM PLUS e aproveite todas as oportunidades para complementar o seu treino, p.ex. dando longos passeios, correndo, andando de bicicleta, nadando, etc. Verá como a sua condição física e o seu bem-estar beneficiarão se treinar regularmente.

### Indicações de aviso

Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos neste aparelho o melhor possível. O aparelho destina-se a ser utilizado exclusivamente por adultos.

Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico.

O aparelho não deve ser considerado como um brinquedo em caso algum. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e pelo temperamento das crianças, o manuseamento do aparelho pode ser perigoso e provocar situações imprevistas, o que exclui uma responsabilidade por parte do fabricante.

Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.

A montagem do aparelho tem de ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente. Se fizer exercício regularmente, recomendamos que inspeccione todas as partes do aparelho a cada um a dois meses, bem como os elementos de fixação, em especial as porcas e os parafusos. A fim de garantir o nível de segurança da construção deste aparelho, suspenda a utilização do aparelho em caso de desgaste e substitua de imediato as peças desgastadas. Ao manusear halteres e discos, certifique-se de que aperta bem as anilhas de aperto.

### Nota de utilização

Após a utilização do curl de pernas, desengate o cabo de tracção para aliviar a carga na execução de outros exercícios e para assegurar a durabilidade da sua estação para treino de musculação MULTIGYM PLUS.

MULTIGYM PLUS multitræner er en alsidig og multifunktionel hjemmetræningsmaskine til optimal fitnessstræning med vægt på styrketræning. For at sikre, at træningen har en gavnlig virkning på dit helbred, vil vi kort præsentere dig for nogle regler, som er vigtige at følge:

1. Begyndere bør undgå at træne med for tunge vægte.
2. I begyndelsen bør du kun bruge vægte, som du kan klare 15 gentagelser med uden at trække vejret stødvist.
3. Sørg for, at din vejrtækningsrytme er jævn: Ånd ud, når belastningen presses op (koncentrisk fase), og ånd ind på tilbagevejen (excentrisk fase). Undgå stødvis vejrtækning.
4. Udfør alle øvelser i et jævnt og roligt tempo og uden rykagtige bevægelser.
5. Alle bevægelser bør foretages fuldt ud, så musklerne ikke forkortes. Men sørg for at spænde musklerne tilstrækkeligt, når armene er bøjede eller strakte, så du ikke belaster leddene.
6. Vær særligt opmærksom på ryggens stabilitet. Det kan derfor anbefales at du spænder mavemusklerne konstant under træningen.
7. Tænk altid på, at dine muskler og dit præstationsniveau øges i et hurtigere tempo end dine ledbånd, sener og led.

Facit: Gennemfør træningsprogrammet med langsomt stigende belastning. Du bør derfor øge træningen i følgende rækkefølge:

- I. Øgning af træningshyppigheden (antal træningsenheder pr. uge)
- II. Øgning af træningsomfanget (antal sæt pr. øvelse)
- III. Øgning af intensiteten (øgning af vægten)

#### OBS:

Før du påbegynder træningen, så tal med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med MULTIGYM PLUS multistationen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

**Ovennævnte og efterfølgende træningsinstruktioner er kun beregnet til raske personer.**

#### Anbefalet træning

Den bedste fitnessstræning og helbredsopbyggende krafttræning er muskeludholdenhedstræning og muskelopbyggende træning (hypertrofi). Ved muskeludholdenhedstræningen arbejdes med lette vægte (ca. 40-50% af maksimalkraften\*) og en hurtig, men kontrolleret hastighed. Der udføres mellem 16-20 gentagelser.

Ved muskelopbyggende træning arbejdes med tungere vægte (ca. 60-80% af maksimalkraften\*) og en moderat, langsom hastighed.

Efter et ca. 4 ugers muskeludholdenhedsprogram kan man gennemføre et moderat træningsprogram med muskelopbyggende øvelser. Især for ældre er det vigtigt at bevare eller opbygge muskelmassen, for at aflaste leddene.

\* Med maksimalkraft menes den maksimale personlige præstation, som kan ydes for at udføre en øvelse med tung vægtbelastning.

#### Eksempler til træningsskemaet

##### Uge 1-4 Muskeludholdenhed (ca. 40-60% af maksimalkraften)

Sæt	Gentagelser	Pause	Hastighed
2 - 4	16 - 20	60 sek.	Hurtigt

##### Uge 5-8 Muskelopbygningstræning (ca. 60-80% af maksimalkraften)

Sæt	Gentagelser	Pause	Hastighed
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Moderat langsomt

Begynd altid træningen med opvarmning. Anvend pauserne til at lave nogle øvelser, der løsner op for musklerne. Træn 2-3 gange i ugen med din MULTIGYM PLUS og udnyt enhver lejlighed til at supplere træningen med lange gåture, løb, cykling, svømning osv.

Du vil konstatere, at du styrker din kondition og dit velbefindende, hvis du træner regelmæssigt.

#### Advarsler

Du træner med en maskine, som er udviklet i henhold til de seneste krav, hvad angår sikkerhed og konstruktion. Steder, som evt. kan udgøre en fare, er enten fjernet på denne maskine eller afskærmet/sikret. Maskinen er udelukkende konstrueret til voksne.

Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader. Før du påbegynder træningen, bør du tale med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med MULTIGYM PLUS træningsbænken. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

Maskinen må under ingen omstændigheder benyttes som legetøj til børn. Tænk på, at børns temperament og deres naturlige behov for leg kan føre til uforudseelige situationer i forbindelse med maskinen, og producenten hæfter ikke for følgevirkningerne.

Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte maskinen, skal de instrueres i den korrekte brug af maskinen og være under konstant opsyn.

Maskinen skal samles nøjagtigt efter monteringsvejledningen af en voksen. Du må ikke benytte maskinen, før du er sikker på, at den er samlet forsvarligt. Ved regelmæssig brug af maskinen anbefales det at kontrollere alle dele og befæstelselementer, især skruer og bolte, mindst hver anden måned. For at bibeholde maskinens konstruktionsmæssige sikkerhedsniveau, skal den, hvis den er slidt, straks tages ud af drift, og må ikke benyttes igen, før de slidte dele er udskiftet. Ved brug af håndvægte samt vægtskiver skal man kontrollere, at låsemekanismen er låst godt.

#### Brugeroplysning

Efter brug af bencurl skal kabeltrækket hægtes ud, så det aflastes, mens der gennemføres andre øvelser. På denne måde øges MULTIGYM PLUS multitrænerens levetid.

Posilovací stroj MULTIGYM PLUS je mnohostranné multifunkční domácí sportovní zařízení pro optimální, posilovací kondiční trénink. Pro zdravotně hodnotný trénink je ovšem bezpodmínečně nutné dodržovat některé body, které bychom vám chtěli stručně popsat:

1. Jako začátečník se vyvarujte tréninku s příliš těžkým zatížením.
  2. V prvních tréninkových jednotkách použijte pouze tak těžká závaží, která zvládnete zvednout 15x bez zadržování dechu.
  3. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání: Při překonávání odporu (koncentrická fáze) vydechněte, při povolení (excentrická fáze) se nadechněte. Bezpodmínečně se vyhněte zadržování dechu.
  4. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.
  5. Všechny pohyby by měly být prováděny v plném rozsahu pohybu, aby se předešlo zkrácení svalstva. Pro minimalizaci zatížení kloubů, je však v ohnutých a vzpřímených polohách nutno dbát na dostatečné svalové napětí.
  6. Zvláštní pozornost věnujte stabilitě zad. Proto se doporučuje držet během tréninku konstantní napětí břišního svalstva.
  7. Neustále mějte na mysli, že vaše svalstvo a síla roste rychlejším tempem, než jakou rychlostí se přizpůsobují vaše vazy, šlachy a klouby.
- Výsledek: V průběžném tréninkovém procesu stupňujte stupeň zátěže jen pomalu. Stupňujte tedy váš trénink v následujícím pořadí:
- I. Stupňování četnosti tréninků (tréninkových jednotek za týden)
  - II. Stupňování rozsahu tréninku (počtu sérií na cvičení)
  - III. Stupňování intenzity (zvyšování tréninkové zátěže)

#### Důležité upozornění:

Před zahájením tréninku si nechejte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s posilovacím strojem MULTIGYM PLUS zdravotně způsobilí. Lékařský nálezh by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

**Výše uvedené a následující tréninkové pokyny jsou doporučovány pouze zdravým osobám.**

#### Doporučení pro trénink

Pro kondiční trénink popř. zdravotně orientované posilování je nejlépe vhodný silový vytrvalostní trénink a trénink pro budování svalové hmoty (hypertrofický trénink). Při silovém vytrvalostním tréninku se trénuje s lehkými hmotnostmi (cca 40-50% maximální síly\*) a plynulou, ale kontrolovanou rychlostí pohybu. Počet opakování je mezi 16-20.

Při silovém vytrvalostním tréninku se trénuje s lehkými hmotnostmi (cca 60-80% maximální síly\*) a plynulou, ale kontrolovanou rychlostí pohybu.

Po programu silového vytrvalostního tréninku v délce cca 4 týdnů, je mírný trénink pro budování svalové hmoty bez problémů realizovatelný. Právě ve stáří je důležité udržení svalové hmoty resp. její dobudování, a tím umožnění stabilizace a odlehčení kloubů.

\* Maximální silou se zde rozumí maximální osobní silový potenciál, který lze vynaložit na jednorázové zdolání těžké zátěže.

#### Příklady pro plánování tréninku

##### 1. - 4. týden - silový vytrvalostní trénink (cca 40-60% maximální síly)

Série	Opakování	Přestávka	Rychlost pohybu
2 - 4	16 - 20	60 s	bez přerušení

##### 5. - 8. týden - trénink pro budování svalové hmoty (cca 60-80% maximální síly)

Série	Opakování	Přestávka	Rychlost pohybu
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min	Mírně pomalu

Váš trénink začínejte vždy zahřívacími cvičeními. Přestávky byste měli využít k uvolňovacím cvikům. Trénujte s vaším univerzálním posilovacím strojem MULTIGYM PLUS 2-3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění vašeho tréninku, např. dlouhými procházkami, joggingem, jízdou na kole, plaváním atd. Brzy zjistíte, že pravidelný trénink zlepšit vaši kondici a zdravotní stav.

#### Varovné pokyny

Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili u přístroje co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit. Přístroj je koncipován výlučně pro použití dospělými osobami.

Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponováni. Lékařský nálezh by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Přístroj v žádném případě není vhodný jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry resp. temperamentu dětí, mohou nastat při manipulaci se strojem nepředvídatelné situace a nebezpečí, která nespádají do zodpovědnosti výrobce.

Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.

Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným dokončením montáže. Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme každý jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly stroje a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň přístroje, je při opotřebením nutné přístroj přestat používat a okamžitě vyměnit opotřebením poškozené díly.

#### Pokyn k obsluze

Po použití nožní sklopné části vyvěste tažné lanko, abyste mu odlehčili při provádění ostatních cvičení a zajistili tak dlouhou životnost vašeho posilovacího stroje MULTIGYM PLUS.



Силовой тренажер MULTIGYM PLUS является универсальным и многофункциональным домашним спортивным устройством для оптимальных силовых тренировок.

Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты:

1. Начинаящим следует избегать тренировок с большими нагрузками.
2. Во время первых тренировок используйте такой вес, который вы сможете поднять 15 раз без затруднения дыхания.
3. Следите за регулярным ритмом дыхания: выдыхайте при преодолении сопротивления (концентрическая фаза), вдыхайте при опускании снаряда (эксцентрическая фаза). Обязательно избегайте затруднения дыхания.
4. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
5. Все движения необходимо выполнять по полному объему, чтобы избежать укорачивания мышц. Тем не менее, при выполнении упражнений на сгибание и растягивание необходимо обеспечить достаточное напряжение мышц, чтобы снизить нагрузку на суставы.
6. Особое внимание следует уделить стабильности спины. Поэтому на протяжении всей тренировки рекомендуется удерживать постоянное напряжение брюшных мышц.
7. Учтите, что ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте нагрузочное сопротивление только постепенно. Для этого разделите свои тренировки на следующие этапы:

- I. Увеличение частоты тренировок (количество тренировок в неделю)
- II. Повышения объема тренировки (количество подходов на упражнение)
- III. Повышение интенсивности (увеличение веса тренировки)

### Важное указание:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, позволяет ли ваше здоровье использовать тренировочную скамью MULTIGYM PLUS для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок.

**Эти и нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.**

### Рекомендации для тренировок

Для спортивных и оздоровительных силовых тренировок наиболее подходят тренировки на силовую выносливость и наращивание мышечной массы (тренировки на гипертрофию мышц). Тренировки на силовую выносливость проводятся с небольшим весом (ок. 40-50% от максимальной силы\*) и с высокой, но контролируемой, скоростью движений. Число повторений составляет от 16 до 20.

Тренировки на наращивание мышечной массы проводятся с большим весом (ок. 60-80% от максимальной силы\*) и с достаточно низкой скоростью движений.

После программы тренировок на силовую выносливость на протяжении ок. 4 недель вполне можно перейти к умеренным тренировкам на наращивание мышечной массы. Как раз в старшем возрасте очень важно сохранить и/или нарастить мышечную массу, чтобы стабилизировать и разгрузить суставы.

\* Под максимальной силой подразумевается максимальные личные силовые способности, которые используются для единоразового преодоления тяжелого веса.

### Примеры планирования тренировок

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

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
2 - 4	16 - 20	60 сек.	Высокая

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

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
3 - 4	10 - 14	3 - 4 мин.	Умеренно низкая

Начинайте тренировку всегда с разминки. Используйте перерывы для упражнений на расслабление мышц. Проводите тренировку с помощью MULTIGYM PLUS 2-3 раза в неделю и используйте любую возможность дополнить тренировки, например, пешими прогулками, бегом трусцой, ездой на велосипеде, плаванием и пр.

Вы заметите, что регулярные тренировки улучшат ваше физическое состояние и самочувствие.

### Предупреждения

Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом новейших норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их. Устройство предназначено исключительно для использования взрослыми людьми.

Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Устройство никоим образом не предназначено для игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре или их темперамента при обращении с устройством могут возникнуть непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена.

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

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

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

### Указание к применению

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

Sprava za vežbanje MULTIGYM PLUS je svestran multifunkcionalan uređaj za kućno vežbanje za optimalno vežbanje kondicije s posebnim naglaskom na snagu mišića. Kako biste osigurali da je vaše vežbanje u skladu sa zdravstvenim stanjem vašeg tela molimo vas da pažljivo pročitate sledeća uputstva i da ih se pridržavate:

1. Početnici treba da izbegavaju upotrebu preterano velikog opterećenja.
2. Na početku vežbanja koristite opterećenja s kojima bez otežanog disanja možete napraviti 15 ponavljanja.
3. Uvek pazite na pravilno disanje: izdahnite kada podižete teret (faza koncentracije) i udahnite kada ga spuštate (ekscentrična faza). Izbegavajte disanje uz otežano naprezanje.
4. Pokreti prilikom vežbanja treba da budu ravnomerni, a ne nagli i isprekidani.
5. Sve pokrete treba da izvodite u punom opsegu kako biste izbegli skraćivanje mišićne mase (hipertrofija mišića) i predstavljaju najpodesnije vežbe za unapređenje opšteg zdravstvenog stanja i kondicije. Za pospešivanje snage i izdržljivosti vežbajte s manjim opterećenjem (otprilike 40-50% maksimalne snage\*), brzina pokreta treba biti ujednačena i kontrolisana. Broj ponavljanja treba biti između 16 i 20. Za vežbe namenjene povećanju mišićne mase koristite veća opterećenja (otprilike 60-80% maksimalne snage\*) uz malu brzinu pokreta.
6. Posebnu pažnju obratite na stabilnost leđa. Iz tog razloga se preporučuje da se tokom treninga održava konstantna napetost trbušne miškulature.
7. Imajte na umu da se miškulatura i snaga razvijaju brže nego što se na to prilagođavaju tetive i zglobovi.

Sažetak: Opterećenje u procesu treninga povećavajte postepeno. Trening stoga povećavajte sledećim redosledom:

- I. Povećajte frekvenciju vežbanja (broj vežbi nedeljno)
- II. Povećajte količinu vežbanja (broj ponavljanja vežbe)
- III. Povećajte intenzitet vežbanja (povećajte težinu tega)

### Važno:

Pre početka treninga, potražite mišljenje vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za upotrebu sprave za vežbanje MULTIGYM PLUS. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje vašeg programa za trening.

**Gore navedeno kao i praćenje uputstva za treniranje prikladno je samo za zdrave osobe.**

### Preporuka

Vežbe su namenjene povećanju snage i izdržljivosti kao i izgradnji mišićne mase (hipertrofija mišića) i predstavljaju najpodesnije vežbe za unapređenje opšteg zdravstvenog stanja i kondicije. Za pospešivanje snage i izdržljivosti vežbajte s manjim opterećenjem (otprilike 40-50% maksimalne snage\*), brzina pokreta treba biti ujednačena i kontrolisana. Broj ponavljanja treba biti između 16 i 20. Za vežbe namenjene povećanju mišićne mase koristite veća opterećenja (otprilike 60-80% maksimalne snage\*) uz malu brzinu pokreta.

Nakon otprilike 4 nedelje vežbanja jačine i izdržljivosti odredite umeren program za vežbanje i povećanje mišićne mase. Za starije osobe je naročito važno da očuvaju i povećaju mišićnu masu kako bi stabilizovali i smanjili naprezanja u pregibnim mišićima.

\* Maksimalna snaga pojedinca ovde je difinirana kao napor koji vi kao pojedinac morate da izvršite kako biste nadjačali veliko opterećenje.

### Raspored za jednostavno treniranje:

#### 1. do 4. nedelja - trening izdržljivosti (oko 40-60% maksimalne snage)

Serija	Ponavljanja	Odmor	Brzina pokreta
2 - 4	16 - 20	60 sek.	Žustro

#### 5. do 8. nedelja - trening za izgradnju mišića (oko 60-80% maksimalne snage)

Serija	Ponavljanja	Odmor	Brzina pokreta
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Umereno

Trening uvek započnite vežbama za zagrevanje. Za vreme vežbanja pravite male pauze. Vežbajte 2 do 3 puta nedeljno s MULTIGYM PLUS i iskoristite svaku priliku da dopunite program vežbanja, npr. dugim šetnjama, džogiranjem, vožnjom bicikla, plivanjem, itd. Ubrzo ćete primetiti da redovnim vežbanjem povećavate fizičku kondiciju kao i osećaj napretka.

### Upozorenja

Vežbate sa uređajem koji je sigurnosno-tehnički konstruisan prema najnovijim saznanjima. Moguće opasne tačke, koje bi mogle da izazovu povrede, izbegnute su i obezbeđene na najbolji mogući način. Sprava je predviđena isključivo za upotrebu od strane odraslih osoba.

Pogrešan ili prekomeran trening može da dovede do narušavanja zdravlja. Pre početka treninga, potražite mišljenje Vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno sposobni za treninge na ovom uređaju. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje vašeg programa za trening.

Ova sprava nije igračka. Molimo vas da zadržite na umu da proizvođač nije odgovoran za nepredviđene situacije i opasnosti ako do njih dođe zbog upotrebe sprave od strane dece.

Ako deci ipak dozvolite pristup spravi, uputite ih u pravilnu upotrebu i ukažite im na opasne situacije.

Sklapanje sprave mora pažljivo da izvede odrasla osoba. Spravu nemojte da koristite dok ne bude u potpunosti sklopljena. Prilikom upotrebe za redovno treniranje/vežbanje preporučujemo vam da na svakih 1 do 2 meseca proverite sve delove sprave a posebno vijke, matice i zavrtnje. Radi očuvanja predviđenog nivoa bezbednosti spravu nemojte da koristite ako su njeni delovi istrošeni i istrošene delove odmah zamenite.

### Uputstvo za upotrebu

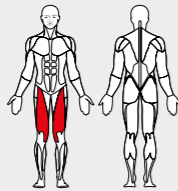
Nakon upotrebe sprave za ekstenziju nogu skinite užu kako biste ga rasteretili prilikom rađenja drugih vežbi i na taj način obezbedili dugotrajn radni vek sprave MULTIGYM PLUS.



### D 1. Bein Strecken

**Ausgangsposition:** Rücken gerade an das Polster anlehnen. Untere Curl-Rolle oberhalb des Sprunggelenks, Fußspitze anziehen. Kniegelenksachse auf Höhe der Geräteachse.  
**Bewegungsausführung:** Bein strecken, anschließend kontrolliert absenken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Beinstrecker



### GB 1. Leg Extension

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

**Movement:** Stretch leg then lower it slowly again.

**Muscles used:** Leg-stretching muscles

### F 1. Extension des jambes

**Position de départ:** adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Rouleau inférieur à curls, au-dessus de l'articulation de la cheville, pointe des pieds tirée vers l'arrière. Axe de l'articulation du genou à hauteur de l'axe de l'appareil.

**Exécution du mouvement:** étirez les jambes, abaissez-les ensuite de façon contrôlée.

**Muscles sollicités:** quadriceps

### NL 1. Beenstrekken

**Uitgangspositie:** de rug recht tegen het kussen plaatsen. De onderste curl-rol boven het spronggewricht plaatsen, de punt van de voet aangespannen. De as van het kniegewricht ter hoogte van de as van het apparaat.

**Beweging:** been strekken en vervolgens gecontroleerd laten zakken.

**Gebruikte spieren:** dijbeenspieren

### E 1. Estensión de piernas

**Posición inicial:** apoyar la espalda recta contra el respaldo. Barra de curl inferior por encima de la articulación tibiotarsiana, alzar la punta del pie. Eje de la rodilla a la altura del eje del aparato.

**Movimiento:** estirar la pierna y bajarla de forma controlada.

**Músculos utilizados:** extensores de pierna

### I 1. Estensione gambe

**Posizione di partenza:** tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Il rullo curl inferiore è al di sopra della caviglia, tendere le punte dei piedi. L'asse dell'articolazione delle ginocchia è all'altezza dell'asse dell'attrezzo.

**Esecuzione del movimento:** tendere le gambe poi abbassarle in modo controllato.

**Muscolatura sollecitata:** estensore della gamba



### PL 1. Prostowanie nóg

**Pozycja wyjściowa:** opieramy wyprostowane plecy na oparciu. Wkładamy nogi pod dolny uchwyt powyżej stawu skokowego, przyciągamy palce do siebie. Oś kolan znajduje się na wysokości osi urządzenia.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy nogę, następnie w kontrolowany sposób opuszczamy.

**Obciążone mięśnie:** mięsień czworogłowy uda

### P 1. Extensão de pernas

**Posição inicial:** encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Os rolos inferiores devem ficar por cima dos tornozelos. Estique as pontas dos pés. O eixo da articulação dos joelhos deve estar ao mesmo nível do eixo do aparelho.

**Execução do movimento:** estique as pernas, descendo-as, de seguida, controladamente.

**Músculos trabalhados:** músculos tensores das pernas

### DK 1. Benstræk

**Udgangsstilling:** Læn dig med ryggen mod rygstøtten. Placer nederste curl-rulle over anklen, løft fodspidserne. Knæleddet skal være i højde med maskinens akse.

**Øvelse:** Stræk benene, og sænk dem så langsomt igen.

**Muskler, der trænes:** Benenes strækkemusler

### CZ 1. Přednožky

**Výchozí poloha:** Záda opřete zpřímá o polstrovaní. Opěrky spodní sklopné páky zahákněte nad patním kloubem, špičku chodidla přitáhněte. Osa kolenního kloubu ve výši osy stroje.

**Provedení pohybu:** Přednožte a následně nohu kontrolovaně spusťte dolů.

**Namáhané svalstvo:** Natahovače nohou

### RUS 1. Выпрямление ног

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

**Выполнение:** Выпрямите ноги, затем медленно опустите.

**Задействованные мышцы:** Мышцы-разгибатели

### SRB 1. Ekstenzija nogu

**Položaj za početak vežbanja:** Ispravite se i naslonite se na naslon za leđa. Donji valjak postavite iznad gležnja nogu i povucite prste na nogama prema sebi. Osovina kolena treba da bude u ravni sa osovinom sprave.

**Izvođenje pokreta:** Ispružite noge a zatim ih polako spustite.

**Vežba je korisna za:** istezanje mišića nogu.

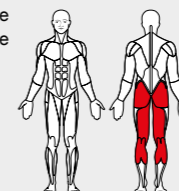


### D 2. Beinbeugen

**Ausgangsposition:** Stand mit Gesicht zum Gerät. Untere Curl-Rolle auf Höhe der Achillessehne. Obere Curl-Rolle über der Kniescheibe. Fußspitzen angezogen.

**Bewegungsausführung:** Ferse zum Gesäß ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Beinbeuger, Gesäßmuskulatur



### GB 2. Leg Curl

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

**Movement:** Pull the ankle up towards the seat.

**Muscles used:** Leg-bending muscles, seat muscles

### F 2. Flexion des jambes

**Position de départ:** debout, le visage tourné vers l'appareil. Rouleau inférieur à curls à hauteur du tendon d'Achille. Rouleau supérieur à curls au-dessus de la rotule. Pointes des pieds tirées vers l'arrière.

**Exécution du mouvement:** tirez le talon vers le fessier.

**Muscles sollicités:** ischio-jambiers, muscles fessiers

### NL 2. Beenbuigen

**Uitgangspositie:** met het gezicht naar het apparaat gaan staan. De onderste curl-rol ter hoogte van de achillespees. Bovenste curl-rol boven de knieschijf. De punt van de voet aangespannen.

**Beweging:** de hiel naar het achterwerk trekken.

**Gebruikte spieren:** hamstrings, bilspieren

### E 2. Flexión de piernas

**Posición inicial:** colocarse con la cara hacia el aparato. Barra de curl inferior a la altura del tendón de Aquiles. Barra de curl superior por encima de la rótula. Alzar la punta del pie.

**Movimiento:** tirar del talón hacia los glúteos.

**Músculos utilizados:** flexores de pierna, músculos glúteos

### I 2. Flessione gambe

**Posizione di partenza:** in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Il rullo curl inferiore è all'altezza del tendine d'Achille. Il rullo curl superiore è al di sopra della rotula. Le punte dei piedi sono tese.

**Esecuzione del movimento:** tirare il tallone verso i glutei.

**Muscolatura sollecitata:** flessore della gamba, muscolatura dei glutei



### PL 2. Uginanie nóg

**Pozycja wyjściowa:** stoimy zwróceniu twarzą do urządzenia. Dolny uchwyt pod nogi znajduje się na wysokości ścięgna Achillesa. Górny uchwyt pod nogi znajduje się powyżej rzepki. Palce stóp przyciągamy do siebie.

**Wykonywanie ruchów:** przyciągamy piętę do pośladków.

**Obciążone mięśnie:** mięsień dwugłowy uda, mięśnie pośladków

### P 2. Flexão das pernas

**Posição inicial:** ponha-se de pé, virado de frente para o aparelho. O rolo inferior fica à altura do tendão de Aquiles. O rolo superior fica por cima da rótula do joelho. Estique as pontas dos pés.

**Execução do movimento:** puxe o calcanhar para cima.

**Músculos trabalhados:** músculos flexores das pernas, músculos glúteos

### DK 2. Benbøj

**Udgangsstilling:** Stil dig med ryggen mod maskinen. Nederste curl-rulle skal være på højde med akillesenen. Øverste curl-rulle skal være over knæskallen. Fodspidserne skal være løftede.

**Øvelse:** Løft hælen op mod bagdelen.

**Muskler, der trænes:** Benenes bøjemusler, sædemuskler

### CZ 2. Zakopávání

**Výchozí poloha:** Postoj obličejem ke stroji. Opěrky spodní sklopné páky ve výši achilovky. Horní opěrky spodní sklopné páky nad kolenní čáskou. Špička chodidla přitáhněna.

**Provedení pohybu:** Patu přitáhněte až k hýždím.

**Namáhané svalstvo:** Ohýbače nohy, sedací svalstvo

### RUS 2. Сгибание ног

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

**Выполнение:** Согните ногу в колене.

**Задействованные мышцы:** Мышцы-сгибатели, ягодичные мышцы

### SRB 2. Fleksija nogu

**Položaj za početak vežbanja:** Stanite ispred sprave za vežbanje. Donji roler postavite u ravan sa Ahilovom tetivom. Gornji roler postavite iznad čašice kolena. Podignite vrhove prstiju na nozi prema sebi.

**Izvođenje pokreta:** Vucite gležanj prema sedištu.

**Vežba je korisna za:** pregibne mišiće nogu, mišiće stražnjice

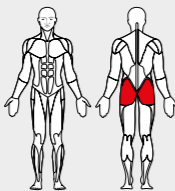




### D 3. Hüftstrecken am Seilzug

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Fußschleufe am unteren Seilzug einhaken. Stand mit Gesicht zum Gerät. Oberkörper leicht vorgeneigt. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks. Hände stabilisieren am Bankdrück-Stemmbügel.

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



**Beanspruchte Muskulatur:** Gesäßmuskulatur

### GB 3. Cable Hip Extension

**Starting position:** Fold the seat in. Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand facing the apparatus with the torso leaning slightly forward. The foot loop is above the ankle joint.

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

**Muscles used:** Seat muscles

### F 3. Extension de la hanche au câble de traction

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Debout, le visage tourné vers l'appareil. Le haut du corps légèrement penché en avant. Bracelets à la cheville au-dessus de l'articulation de la cheville.

**Exécution du mouvement:** faites un mouvement de balancement d'avant en arrière, la jambe tendue.

Évitez de creuser le dos (tendez les muscles abdominaux) !

**Muscles sollicités:** muscles fessiers

### NL 3. Heupstrekken met de kabels

**Uitgangspositie:** zitting inklappen, voetlus aan de onderste kabel haken. Met het gezicht naar het apparaat gaan staan, het bovenlichaam licht naar voren gebogen. Voetlus boven het spronggewricht plaatsen.

**Beweging:** het been gestrekt van voor naar achter bewegen. Een holle rug vermijden (buikspieren aanspannen)!

**Gebruikte spieren:** bilspieren

### E 3. Extensión de cadera en la tracción por cable

**Posición inicial:** con el asiento plegado colgar el estribo del pie de la tracción por cable inferior. Colocarse con la cara hacia el aparato. Inclinar el torso ligeramente hacia adelante. Estribos de los pies por encima de la articulación tibiotarsiana.

**Movimiento:** pasar la pierna estirada de delante hacia atrás. ¡Evite la lordosis (tensar los músculos abdominales)!

**Músculos utilizados:** músculos glúteos

### I 3. Stiramento bacino alla fune

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, agganciare la cinghia alla fune inferiore. In piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Il busto è leggermente inclinato in avanti. La cinghia è al di sopra della caviglia.

**Esecuzione del movimento:** sollevare la gamba all'indietro. Evitare di inarcare la schiena (tendere la muscolatura addominale)!

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura dei glutei



### PL 3. Prostowanie bioder na wyciągu linowym

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, złożyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stajemy twarzą do urządzenia. Tułów pochylamy lekko do przodu. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego. Ustabilizować ręce na drążku treningowym ławki.

**Wykonywanie ruchów:** prowadzimy wyprostowaną nogę od przodu do tyłu. Unikać wklęsłego wygięcia krzyża (napiąć mięśnie brzucha)!

**Obciążone mięśnie:** mięśnie pośladków

### P 3. Extensão dos quadris com cabo de tração

**Posição inicial:** Recolha o banco, enganche o laço para o pé no cabo de tração inferior. Ponha-se de pé, virado de frente para o aparelho. Incline o tronco ligeiramente para a frente. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo. As mãos estabilizam no arco de apoio do supino.

**Execução do movimento:** puxe a perna esticada da frente para trás. Evite curvar a coluna (tensione os abdominais)!

**Músculos trabalhados:** músculos glúteos

### DK 3. Hoftestræk med kabeltræk

**Udgangstilling:** Vip sædet op. Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ansigtet mod maskinen. Overkroppen skal være let foroverbøjet. Fodstropperne skal sidde over anklen. Hænderne stabiliserer på bænkpresbøjlen.

**Øvelse:** Før det strakte ben tilbage. Undgå at svaje i ryggen (spænd mavemusklerne)!

**Muskler, der trænes:** Sædemuskler

### CZ 3. Zanožování s tažným lankem

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, nožní poutko zahákněte za spodní tažné lanko. Postoj obličejem ke stroji. Horní část těla mírně předkloněna. Nožní poutka nad patním kloubem. Rukou se chytěte za přívratnou rukojeť.

**Provedení pohybu:** Napnutou nohou pohybujte vpřed a vzad. Vyhněte se prohnutí bederní páteře (napněte břišní svalstvo)!

**Namáhané svalstvo:** Sedací svalstvo

### RUS 3. Тяга троса с отведением ноги назад

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте лицом к тренажеру. Туловище слегка наклонено вперед. Петля для голени над голеностопным суставом. Возьмитесь за опорную ручку для жима лежа.

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

**Задействованные мышцы:** Ягодичные мышцы

### SRB 3. Ekstenzija bedara povlačenjem užeta

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, omču za nogu pričvrstite za kuku na donjem kraju užeta. Stanite ispred sprave za vežbanje. Malo se nagnite telom prema napred. Postavite omču za nogu iznad gležnja. Oslonac ruke na ručki za potisak.

**Izvođenje pokreta:** Gurnite ispruženu nogu unazad. Ispravite leđa (zategnite stomachne mišiće)!

**Vežba je korisna za:** mišiće stražnjice

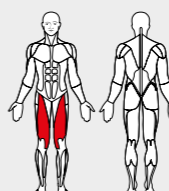


### D 4. Hüftbeugen am Seilzug

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Fußschleufe am unteren Seilzug einhaken. Stand mit dem Rücken zum Gerät. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks anlegen.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Hüftbeuger, Oberschenkelstrecker. **Variation:** liegend



### GB 4. Cable Hip Flexion

**Starting position:** Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand with the back to the apparatus. The foot loop is above the ankle joint.

**Movement:** Lift the stretched leg up from the hip. Then lower the weight slowly again. **Muscles used:** Hip-bending muscles, thigh-stretching muscles

**Variant:** In lying position

### F 4. Flexion de la hanche au câble de traction

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Debout, le dos tourné vers l'appareil. Mettez les bracelets à la cheville au-dessus de l'articulation de la cheville.

**Exécution du mouvement:** pliez, la jambe tendue, dans l'articulation de la hanche. Puis abaissez le poids de façon contrôlée.

**Muscles sollicités:** muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la cuisse

**Variation:** en position couchée

### NL 4. Heupbuigen met de kabels

**Uitgangspositie:** voetlus aan de onderste kabel haken. Met de rug naar het apparaat gaan staan. Voetlus boven het spronggewricht plaatsen.

**Beweging:** het been gestrekt van achter naar voor bewegen. Vervolgens het gewicht gecontroleerd laten zakken.

**Gebruikte spieren:** heupspieren en dijbeenspieren. **Variatie:** liggend

### E 4. Flexión de cadera en la tracción por cable

**Posición inicial:** colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Colocarse con la espalda hacia el aparato. Estribos de los pies por encima de la articulación tibiotarsiana.

**Movimiento:** doblar la pierna estirada por la articulación de la cadera. A continuación bajar el peso de forma controlada. **Músculos utilizados:** flexores de cadera, extensores del muslo. **Variación:** tumbado

### I 4. Flessione bacino alla fune

**Posizione di partenza:** agganciare la cinghia alla fune inferiore. In piedi con la schiena rivolta all'attrezzo. Posizionare la cinghia al di sopra della caviglia.

**Esecuzione del movimento:** oscillare la gamba tesa all'altezza dell'articolazione del bacino. Successivamente abbassare il peso in modo controllato.

**Muscolatura sollecitata:** flessore del bacino, estensore. **Variazione:** distesi



### PL 4. Uginanie bioder na wyciągu linowym

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, złożyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stajemy plecami do urządzenia. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego.

**Wykonywanie ruchów:** uginamy wyprostowaną nogę w biodrze. Następnie w kontrolowany sposób opuszczamy obciążenie.

**Obciążone mięśnie:** mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

**Wariant:** leżąc

### P 4. Flexão dos quadris com cabo de tração

**Posição inicial:** Recolha o banco, enganche o laço para o pé no cabo de tração inferior. Ponha-se de pé, virado de costas para o aparelho. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

**Execução do movimento:** dobre a perna esticada pelos quadris. De seguida, desça a carga controladamente.

**Músculos trabalhados:** músculos flexores do quadril, músculos tensores das coxas

**Variante:** deitado

### DK 4. Høftøbøj med kabeltræk

**Udgangstilling:** Vip sædet op. Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ryggen mod maskinen. Placer fodstroppen lige over anklen.

**Øvelse:** Løft det strakte ben frem ved at bøje i hofteleddet. Sænk derefter vægten langsomt. **Muskler, der trænes:** Hoftebøjere, lårenes strækemuskler

**Variation:** liggende

### CZ 4. Přednožování s tažným lankem

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, nožní poutko zahákněte za spodní tažné lanko. Postoj zády ke stroji. Nožní poutka upevněte nad patním kloubem.

**Provedení pohybu:** Natáhnoutou nohou přednožte. Poté závaží kontrolovaně spusťte.

**Namáhané svalstvo:** Kyčelní ohýbače, stehenní natahovače **Variace:** v leže

### RUS 4. Тяга троса с отведением ноги вперед

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте спиной к тренажеру. Петля для голени над голеностопным суставом.

**Выполнение:** Выпрямив ногу, поднимите перед собой. Затем медленно уменьшите нагрузку. **Задействованные мышцы:** Передняя и задняя группа мышц бедра **Вариация:** Лежа

### SRB 4. Fleksija bedara povlačenjem užeta

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, omču za nogu pričvrstite za kuku na donjem kraju užeta. Stanite leđima okrenutim prema spravi. Postavite omču za nogu malo iznad gležnja.

**Izvođenje pokreta:** Podignite ispruženu nogu iz kuka. Zatim polako spustite teret.

**Vežba je korisna za:** pregibne mišiće bedara, mišiće za istezanje bedara

**Drugi način:** ležeći





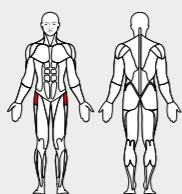
### D 5. Beinheben

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Rücken zum Gerät. Fußschlaufe oberhalb des Sprunggelenkes anbringen.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Hüftbeuger

**Variation:** liegend



### GB 5. Cable Leg Raise

**Starting position:** Fold the seat in. Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand with your back to the machine. Position the the loop just above the ankle.

**Movement:** Lift the knee and lower it again slowly. Keep the body erect.

**Muscles used:** Thigh-bending muscles

**Variant:** In lying position

### F 5. Lever de jambe

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Dos tourné vers l'appareil. Mettez le bracelet à la cheville au-dessus de l'articulation de la cheville.

**Exécution du mouvement:** ramenez le genou, puis rabaissez-le en contrôlant le mouvement. Le haut du corps reste bien droit.

**Muscles sollicités:** muscle fléchisseur de la hanche

**Variation :** en position couchée

### NL 5. Beenheffen

**Uitgangspositie:** zitting inklappen, voetlus aan de onderste kabel haken. Ga met de rug naar het apparaat staan. De voetlus boven het spronggewricht aanbrengen.

**Beweging:** knie optrekken en vervolgens gecontroleerd laten zakken. Het bovenlichaam recht houden.

**Gebruikte spieren:** heupspiieren

**Variatie:** liggend

### E 5. Elevación de piernas

**Posición inicial:** con el asiento plegado cuelgue el estribo del pie en la polea inferior. Espalda hacia el aparato. Fijar el estribo del pie por encima de la articulación tibiotarsiana.

**Movimiento:** subir la rodilla y a continuación bajar de nuevo de forma controlada. Mantener el tronco recto.

**Músculos utilizados:** flexores de cadera

**Variación:** tumbado

### I 5. Sollevamento gambe

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, agganciare la cinghia per il piede alla fune inferiore. Schiena rivolta all'attrezzo. Posizionare la cinghia al di sopra della caviglia.

**Esecuzione del movimento:** piegare il ginocchio, quindi abbassarlo in modo controllato. Il busto rimane diritto.

**Muscolatura sollecitata:** flessore del bacino. **Variazione:** distesi



### PL 5. Podnoszenie nóg

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, założyć pętlę na stopę na dolnym wyciągu linowym. Stajemy plecami do urządzenia. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego.

**Wykonywanie ruchów:** przyciągnąć kolano, następnie w kontrolowany sposób opuścić. Tułów pozostaje wyprostowany.

**Obciążone mięśnie:** mięsień biodrowy

**Wariant:** leżąc

### P 5. Elevação das pernas

**Posição inicial:** recolha o banco, enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se de costas para o aparelho. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

**Execução do movimento:** suba o joelho e de seguida baixe-o de forma controlada. Mantenha o tronco direito.

**Músculos trabalhados:** músculos flexores do quadril

**Variante:** deitado

### DK 5. Benløft

**Udgangsstilling:** Vip sædet op, hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Vend ryggen mod maskinen. Placer fodstroppen lige over anklen.

**Øvelse:** Træk knæet op, og sænk det så langsomt igen. Overkroppen forbliver oprejst.

**Muskler, der trænes:** Hoftøjbjergere

**Variation:** liggende

### CZ 5. Zdvihání nohou

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, nožní poutko zahákněte za spodní tažné lanko. Postoj zády ke stroji. Nožní poutko upevněte nad patním kloubem.

**Provedení pohybu:** Přitáhněte koleno k tělu a kontrolovaně je opět pusťte. Horní část těla zůstává vzpřímená.

**Namáhané svalstvo:** Kyčelní ohýbače

**Variace:** v leže

### RUS 5. Сгибание ноги

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Спиной к тренажеру. Петля для голени над голеностопным суставом.

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

**Задействованные мышцы:** Задняя группа мышц бедра

**Вариация:** Лежа

### SRB 5. Podizanje nogu

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopите sedište, omču za nogu pričvrstite za kuku na donjem kraju užeta. Leđima se okrenite prema spravi. Postavite omču za nogu iznad gležnja.

**Izvođenje pokreta:** Podignite koleno, a zatim ga kontrolisano spustite. Gornji deo tela ostaje u uspravnom položaju.

**Vežba je korisna za:** kukove. **Drugi način:** ležeći

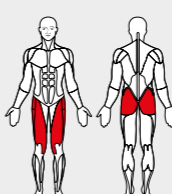


### D 6. Abduktor Flexion sitzend

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät setzen. Fußschlaufe am gerätfernen Bein anbringen. Gerätnahes Bein anwickeln.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Abduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



### GB 6. Abductor flexion, seated

**Starting position:** Fold the seat in. Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Sit on floor with apparatus at the side. Attach the loop to the leg furthest away from the apparatus. Raise the knee of the other leg off the floor.

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

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

### F 6. Abducteur, en position assise

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Mettez-vous assis à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe éloignée de l'appareil. Pliez la jambe proche de l'appareil.

**Exécution du mouvement:** éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.

**Muscles sollicités:** abducteur, muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la jambe

### NL 6. Adductor flex zittend

**Uitgangspositie:** zitting inklappen, voetlus aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voetlus aan het buitenste been bevestigen. Het andere been buigen.

**Beweging:** het been met de voetlus tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen. **Gebruikte spieren:** adductoren, heupspiieren en dijbeenspiieren

### E 6. Flexión del abductor, sentado

**Posición inicial:** con el asiento plegado colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sentarse lateralmente respecto al aparato. Llevar el estribo del pie hacia la pierna más alejada del aparato. Doblar la pierna más cercana al aparato.

**Movimiento:** alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia. **Músculos utilizados:** abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

### I 6. Flessione abduktore da seduti

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, agganciare la cinghia alla fune inferiore. Sedere lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba lontana dall'attrezzo. Flettere la gamba vicina all'attrezzo.

**Esecuzione del movimento:** allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.

**Muscolatura sollecitata:** abduktore, flessore del bacino, estensore della gamba



### PL 6. Odwodzenie w pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Usiąść bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrznej nogę (oddaloną od urządzenia). Nogę wewnętrzną (bliższą urządzenia) zgiąć.

**Wykonywanie ruchów:** nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.

**Obciążone mięśnie:** mięsień odwodzący, mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

### P 6. Abdução e flexão, sentado

**Posição inicial:** recolha o banco, enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Sente-se de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho. Dobre a perna que está mais próxima do aparelho.

**Execução do movimento:** Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

**Músculos trabalhados:** abdutores, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

### DK 6. Abduktion, siddende

**Udgangsstilling:** Vip sædet op. Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Sæt dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen. Bøj det ben, der er placeret ind mod maskinen.

**Øvelse:** Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

**Muskler, der trænes:** Abduktorer, hoftøjbjergere, benenes strækkemusler

### CZ 6. Posilování abduktoru vsedě

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, nožní poutko zahákněte za spodní tažné lanko. Posadte se bokem ke stroji. Nožní poutko nasadte na nohu, která je dále od přístroje. Pokrčte nohu blíže ke stroji.

**Provedení pohybu:** Nohou s poutkem unožte stranou proti odporu stroje.

**Namáhané svalstvo:** Abduktor, kyčelní ohýbače, napínače nohou

### RUS 6. Отведение ноги в положении сидя

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Сядьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге. Согните ближнюю к тренажеру ногу.

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

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

### SRB 6. Istezanje abduktora u sedećem položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopите sedište, omču za nogu pričvrstite za kuku na donjem kraju užeta. Sedite na pod pored sprave. Stavite omču na nogu malo dalje od sprave. Savijte nogu koja se nalazi bliže spravi.

**Izvođenje pokreta:** Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.

**Vežba je korisna za:** abduktor, pregibne mišiće bedara, istezanje mišića nogu.



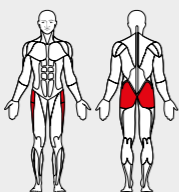


### D 7. Abduktor Flexion stehend

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät stellen. Fußschlaufe am geräfernen Bein anbringen.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Abduktor, Gesäßmuskulatur



### PL 7. Odwodzenie w pozycji stojącej

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stańc bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrzną nogę (oddaloną od urządzenia).

**Wykonywanie ruchów:** nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.

**Obciążone mięśnie:** mięsień odwodzący, mięśnie pośladków

### P 7. Abdução e flexão, em pé

**Posição inicial:** recolha o banco, enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se em pé, de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho.

**Execução do movimento:** Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

**Músculos trabalhados:** abdutores, músculos glúteos

### DK 7. Abduktion, stående

**Udgangsstilling:** Vip sædet op. Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen.

**Øvelse:** Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

**Muskler, der trænes:** Abduktorer, sædemuskler

### CZ 7. Posilování abduktoru ve stoje

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, nožní poutko zahákněte za spodní tažné lanko. Postavte se bokem ke stroji. Nožní poutko nasadte na nohu, která je dále od přístroje.

**Provedení pohybu:** Nohou s poutkem unožte stranou proti odporu stroje.

**Namáhané svalstvo:** Abduktor, sedací svalstvo

### RUS 7. Отведение ноги в положении стоя

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.

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

**Задействованные мышцы:** Отводящая мышца, ягодичные мышцы.

### SRB 7. Istezanje abduktora u uspravnom položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, omču za nogu pričvrstite za kuku na donjem kraju užeta. Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na nogu malo dalje od sprave.

**Izvođenje pokreta:** Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.

**Vežba je korisna za:** abduktor, mišiće stražnjice

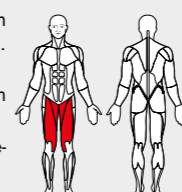


### D 8. Adduktor Flexion sitzend

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät im Grätschsitz setzen. Fußschlaufe am gerätenahen Bein anbringen.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Adduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



### GB 8. Adductor flexion, seated

**Starting position:** Fold the seat in. Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Sit on floor with apparatus at the side with the legs apart. Attach the loop to the leg nearest to the apparatus.

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

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

### F 8. Adducteur, en position assise

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Mettez-vous assis, les jambes écartées. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe proche de l'appareil.

**Exécution du mouvement:** éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.

**Muscles sollicités:** adducteur, muscle fléchisseur de la hanche, muscle extenseur de la jambe

### NL 8. Adductor flex zittend

**Uitgangspositie:** zitting inklappen, voeluis aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voeluis aan het binnenste been bevestigen.

**Beweging:** het been met de voeluis tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.

**Gebruikte spieren:** adductoren, heupspijeren en dijbeenspijeren

### E 8. Flexión del aductor, sentado

**Posición inicial:** con el asiento plegado colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sentarse con las piernas abiertas hacia el aparato. Llevar el estribo del pie a la pierna más cercana al aparato.

**Movimiento:** alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.

**Músculos utilizados:** aductores, flexores de cadera, extensores de pierna

### I 8. Flessione adduttore da seduti

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, agganciare la cinghia alla fune inferiore. Sedere a gambe divaricate lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.

**Esecuzione del movimento:** allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.

**Muscolatura sollecitata:** adduttore, flessore del bacino, estensore della gamba



### PL 8. Przywodzenie w pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, założyć pętlę na stopę na hak dolnego wyciągu. Usiąść w rozkroku bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na wewnętrzną nogę (bliższą względem urządzenia).

**Wykonywanie ruchów:** nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia. **Obciążone mięśnie:** mięsień przywodzący, mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

### P 8. Adução e flexão, sentado

**Posição inicial:** recolha o banco, enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Sente-se de lado para o aparelho, com as pernas abertas. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais perto do aparelho.

**Execução do movimento:** faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

**Músculos trabalhados:** adutores, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

### DK 8. Adduktion, siddende

**Udgangsstilling:** Vip sædet op. Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Sæt dig med spredte ben ved siden af maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er placeret ind mod maskinen.

**Øvelse:** Får benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

**Muskler, der trænes:** Adduktorer, hoftebøjere, benets strækemuskler

### CZ 8. Posilování adduktoru vsedě

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, nožní poutko zahákněte za spodní tažné lanko. Posadte se bokem ke stroji v mírně rozkročeném sedu. Nožní poutko umístěte na nohu, která je bližší ke stroji.

**Provedení pohybu:** Nohou s poutkem unožte stranou proti odporu stroje.

**Namáhané svalstvo:** Adduktor, kyčelní ohýbače, napínače nohou

### RUS 8. Приведение ноги в положении сидя

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Сядьте к тренажеру боком, ноги врозь. Петля для голени на ближней от тренажера ноге.

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

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

### SRB 8. Istezanje abduktora u sedećem položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, omču za nogu pričvrstite za kuku na donjem kraju užeta. Sedite na pod pored sprave i raširite noge. Stavite omču na nogu do sprave.

**Izvođenje pokreta:** Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.

**Vežba je korisna za:** abduktor, pregibne mišiće bedara, istezanje mišića nogu.



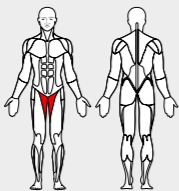


### D 9. Adduktor Flexion stehend

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät stehen. Fußschlaufe am gerätenahen Bein anbringen.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Adduktor



### GB 9. Adductor flexion, standing

**Starting position:** Fold the seat in. Hook the foot loop onto the lower rope pulley. Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the leg nearest to the apparatus.

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

**Muscles used:** Adductor

### F 9. Adducteur, en position debout

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, accrochez le bracelet à la cheville au câble de traction inférieur. Mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez le bracelet à la cheville sur la jambe proche de l'appareil.

**Exécution du mouvement:** éloignez la jambe portant le bracelet de cheville contre la résistance de l'appareil.

**Muscles sollicités:** adducteur

### NL 9. Adductor flex staand

**Uitgangspositie:** zitting inklappen, voeluis aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan staan. Voeluis aan het binnenste been bevestigen.

**Beweging:** het been met de voeluis tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.

**Gebruikte spieren:** adductoren

### E 9. Flexión del aductor, de pie

**Posición inicial:** con el asiento plegado colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sitarse de pie hacia el aparato. Llevar el estribo del pie a la pierna más cercana al aparato.

**Movimiento:** alejar del aparato la pierna con el estribo del pie contra la resistencia.

**Músculos utilizados:** aductores

### I 9. Flessione adduttore in piedi

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, agganciare la cinghia alla fune inferiore. Posizionarsi in piedi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.

**Esecuzione del movimento:** allontanare dall'attrezzo la gamba con la cinghia contrastando la resistenza.

**Muscolatura sollecitata:** adduttore



### PL 9. Przywodzenie w pozycji stojącej

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, założyć pętlę na stopę na hak dolnego wyciągu. Stanąć bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na wewnętrzną nogę (bliższą względem urządzenia).

**Wykonywanie ruchów:** nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.

**Obciążone mięśnie:** mięsień przywodzący

### P 9. Adução e flexão, em pé

**Posição inicial:** recolha o banco, enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se em pé, de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais perto do aparelho.

**Execução do movimento:** faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.

**Músculos trabalhados:** adutores

### DK 9. Adduktion, stående

**Udgangstilling:** Vip sædet op. Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er placeret ind mod maskinen.

**Øvelse:** Før benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.

**Muskler, der trænes:** Adduktorer

### CZ 9. Posilování adduktoru ve stoje

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, nožní poutko zahákněte za spodní tažné lanko. Postavte se bokem ke stroji. Nožní poutko umístěte na nohu, která je blíže ke stroji.

**Provedení pohybu:** Nohou s poutkem unožte stranou proti odporu stroje.

**Namáhané svalstvo:** Adduktor

### RUS 9. Приведение ноги в положении стоя

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на ближней от тренажера ноге.

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

**Задействованные мышцы:** Приводящая мышца

### SRB 9. Istezanje abduktora u uspravnom položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, omču za nogu pričvrstite za kuku na donjem kraju užeta. Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na nogu do sprave.

**Izvođenje pokreta:** Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.

**Vežba je korisna za:** abduktor

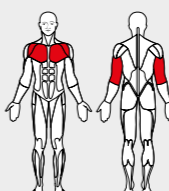


### D 10. Bankdrücken

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

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur



### GB 10. Bench Press

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

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

**Muscles used:** Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

### F 10. Développé-assis

**Position de départ:** réglez la hauteur du siège de façon à ce que les étriers d'appui se trouvent à hauteur de poitrine. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré.

**Exécution du mouvement:** pressez l'étrier d'appui vers l'avant, ne pressez pas les coudes à fond, puis abaissez-le à hauteur de poitrine.

**Muscles sollicités:** muscles pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs

### NL 10. Bankdrukken

**Uitgangspositie:** zithoogte instellen, zodat de beugel zich op borsthoogte bevindt. Met de rechte rug tegen het kussen gaan zitten.

**Beweging:** de beugel naar voren drukken. Ellebogen NIET doorstrekken, vervolgens weer naar borsthoogte laten zakken.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, triceps, voorste schouderpijeren

### E 10. Banco de pesas

**Posición inicial:** ajustar la altura del asiento de modo que el arco de apoyo se encuentre a la altura del pecho. Apoyar la espalda recta contra el respaldo.

**Movimiento:** presionar el arco hacia adelante, NO tender los codos, finalmente bajar a la altura del pecho.

**Músculos utilizados:** pectorales, tríceps, hombros delanteros

### I 10. Benchpress

**Posizione di partenza:** regolare l'altezza del sedile in modo che le staffe si trovino all'altezza del petto. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale.

**Esecuzione del movimento:** premere la staffa in avanti, NON premere sui gomiti, poi riportarla all'altezza del petto.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali, tricipiti, muscolatura anteriore delle spalle



### PL 10. Wyciskanie z ławki

**Pozycja wyjściowa:** ustawić wysokość siedziska tak, aby uchwyt atlasu znalazły się na wysokości piersi. Wyprostowane plecy oprzeć na oparciu.

**Wykonywanie ruchów:** objąć uchwyt i wyciskać do przodu, NIE prostować zbyt mocno łokci, następnie opuszczać na wysokość piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe, triceps, przednie mięśnie barkowe

### P 10. Supino sentado no banco

**Posição inicial:** ajuste a altura do banco, de modo que o arco de apoio fique à altura do peito. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado.

**Execução do movimento:** empurre o arco de apoio para a frente, NÃO estique completamente os cotovelos e volte a puxar o arco para o peito.

**Músculos trabalhados:** músculos peitorais, tríceps, músculos deltóides frontais

### DK 10. Bænkpres

**Udgangstilling:** Indstil sædets højde, så bøjlen er på højde med brystkassen. Læn dig med ryggen ret mod rygstøtten.

**Øvelse:** Pres bøjlen fremad uden at strække helt ud i albuerne og sænk den så ned til brysthøjde.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, triceps, forreste skuldermuskler

### CZ 10. Benchpress

**Výchozí poloha:** Nastavte výšku sedáku, aby byly přívrtné rukojeti ve výši prsou. Zdá opřete zpříma o polstrovaní.

**Provedení pohybu:** Přívrtné rukojeti zatlačte dopředu, loket NEPROTLAČUJTE, následně spusťte rukojeti do výše prsou.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, triceps, přední ramenní svalstvo

### RUS 10. Жим сидя

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

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

**Задействованные мышцы:** Мышцы груди, трехглавая мышца и мышцы плеч

### SRB 10. Potisak na ravnoj klupi

**Položaj za početak vežbanja:** Podesite visinu sedišta tako da su ručke za potisak u nivou grudni. Ispravite se i oslonite ruke na naslon za ruke.

**Izvođenje pokreta:** Gurnite ručke napred i ne ispravljajte ruke do kraja u laktu a zatim vratite ručke nazad u nivou grudni.

**Vežba je korisna za:** mišiće grudnog koša, triceps, prednje mišiće ramena.



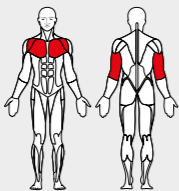


### D 11. Brustdrücken am Seilzug

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme auf Brusthöhe einstellen. Den Rücken gerade an das Polster anlehnen.

**Bewegungsausführung:** Die Schlaufen am Körper vorbei nach vorne drücken. Anschließend Ellenbogen beugen und Gewicht kontrolliert absenken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur



### GB 11. Cable Chest Press

**Starting position:** Set 3D-FLEXMOTION arms at chest level. Keeping the back straight, lean the back against the back rest.

**Movement:** Push the loops forward past the body. Then bend the elbows and lower the weight slowly.

**Muscles used:** Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

### F 11. Ecarté au câble de traction

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION à hauteur de poitrine. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré.

**Exécution du mouvement:** pressez les poignées en forme de boucle vers l'avant en passant devant le corps. Puis fléchissez les coudes et abaissez les poids en contrôlant le mouvement.

**Muscles sollicités:** muscles pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs

### NL 11. Borstdrukken met de kabels

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen op borsthoogte instellen. Met een rechte rug tegen het kussen gaan zitten.

**Beweging:** de lussen langs het lichaam naar voren duwen. Vervolgens de ellebogen buigen en het gewicht gecontroleerd weer laten zakken.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, triceps, voorste schouderpijpen

### E 11. Ejercicios pectorales en la polea

**Posición inicial:** ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION a la altura del pecho. Apoyar la espalda recta contra el respaldo.

**Movimiento:** tirar del estribo pasando por delante del cuerpo. A continuación flexionar el codo y bajar el peso de forma controlada.

**Músculos utilizados:** pectorales, triceps, hombros delanteros

### I 11. Pressione pettorali alla fune

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION all'altezza del petto. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale.

**Esecuzione del movimento:** premere in avanti le cinghie all'altezza del busto. Successivamente piegare i gomiti e abbassare in modo controllato il peso.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali, tricipiti, muscolatura anteriore delle spalle



### PL 11. Wypychanie piersi na wyciągu linowym

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION nastawić na wysokości piersi. Wyprostowane plecy oprzeć na oparcie.

**Wykonywanie ruchów:** pętle wypychać obok tułowia do przodu. Następnie zgiąć łokcie i w kontrolowany sposób opuścić ciężarek.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe, triceps, przednie mięśnie barkowe

### P 11. Exercícios de peitorais com o cabo de tração

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para a altura do peito. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado.

**Execução do movimento:** pressione os laços para a frente passando-os pelo corpo. De seguida, dobre os cotovelos e baixe o peso de forma controlada.

**Músculos trabalhados:** músculos peitorais, tríceps, músculos deltóides frontais

### DK 11. Brystpres i kabeltræk

**Udgangstilling:** Indstil 3D-FLEXMOTION-armene på brysthøjde. Læn ryggen lige mod polsteret.

**Øvelse:** Tryk sløjferne fremad forbi kroppen. Bøj så albuerne og sænk vægten kontrolleret.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, triceps, forreste skuldermuskler

### CZ 11. Benchpress s tažným lankem

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do výše prsou. Záda opřete zpříma o polstrovaní.

**Provedení pohybu:** Poutka vytlačujeme podél těla směrem dopředu. Poté opět pokrčíme ruce v lokti a zátěž necháme kontrolovaně poklesnout.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, triceps, přední ramenní svalstvo

### RUS 11. Жим сидя с тягой троса

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION на уровне груди. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья.

**Выполнение:** Потяните петли вдоль туловища перед собой. Затем согните руки в локтях и медленно уменьшите нагрузку.

**Закрепленные мышцы:** Мышцы груди, трехглавая мышца и мышцы плеч

### SRB 11. Potisak grudima na užetu

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila postavite u visinu grudi. Leda uspravno prislonite na oslonac.

**Izvođenje pokreta:** Užad potisnite pored tela prema napred. Nakon toga savijte ruke u laktovima i kontrolisano spustite teg.

**Vežba je korisna za:** mišiće grudnog koša, tricepse, prednje mišiće ramena.



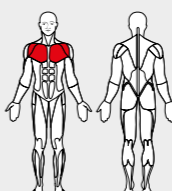
### D 12. Fliegende Bewegung

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme auf Trainingshöhe einstellen. Den Rücken gerade an das Polster anlehnen.

**Bewegungsausführung:** Die Schlaufen mit gestreckten Armen vor dem Körper zusammenführen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

**Variation:** tief, mittig, hoch



### GB 12. Flies

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms at exercising height. Keeping the back straight, lean the back against the back rest.

**Movement:** With the arms fully extended, pull the loops together in front of the body.

**Muscles used:** Chest muscles, front shoulder muscles

**Variant:** Lower, middle, higher

### F 12. Mouvement papillon

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION à hauteur d'entraînement. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré.

**Exécution du mouvement:** ramenez les poignées en forme de boucle devant le corps, les bras en extension.

**Muscles sollicités:** muscles pectoraux, deltoïdes antérieurs

**Variation:** prise basse, prise médiane, prise haute

### NL 12. Vliegende beweging

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen op trainingshoogte instellen. Met een rechte rug tegen het kussen gaan zitten.

**Beweging:** de lussen met gestrekte armen voor het lichaam samen laten komen.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouderpijpen

**Variatie:** laag, in het midden, hoog

### E 12. Movimiento de barrido

**Posición inicial:** ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION a la altura de ejecución del ejercicio. Apoyar la espalda recta contra el respaldo.

**Movimiento:** tirar de los estribos con los brazos estirados hasta unir las manos por delante del cuerpo.

**Músculos utilizados:** pectorales, hombros delanteros

### I 12. Farfalla

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION all'altezza desiderata per il training. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale.

**Esecuzione del movimento:** Con le braccia tese far toccare le cinghie davanti al busto.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali, muscolatura anteriore delle spalle

**Variatione:** posizione abbassata, centrale, alta



### PL 12. Ruch motylkowy

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION nastawić na wysokości treningowej. Wyprostowane plecy oprzeć na oparcie.

**Wykonywanie ruchów:** pętle łączyć przy wyprostowanych ramionach przed tułowiem.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

**Warianty:** głęboki, środkowy, wysoki

### P 12. Crucifixo

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para a altura de treino. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado.

**Execução do movimento:** com os braços esticados, junte os laços à frente do corpo.

**Músculos trabalhados:** músculos peitorais, músculos deltóides

**Variante:** baixo, médio, alto

### DK 12. Flies

**Udgangstilling:** Indstil 3D-FLEXMOTION-armene på træningshøjde. Læn ryggen lige mod polsteret.

**Øvelse:** Før sløjferne med udstrakte arme sammen foran kroppen.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, forreste skuldermuskler

**Variation:** nede, i midten, oppe

### CZ 12. Rozpažky

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do tréninkové výšky. Záda opřete zpříma o polstrovaní.

**Provedení pohybu:** Poutka s pokrčenými pažemi připažujte před tělem.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

**Variace:** nízká, střední, vysoká poloha

### RUS 12. Махи

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION на необходимой для тренировки высоте. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья.

**Выполнение:** Потянув петли, соедините вытянутые руки перед собой. **Закрепленные мышцы:** Мышцы груди и передняя группа мышц плеча.

**Вариация:** Низкое, среднее и высокое положение

### SRB 12. Odručenje s tegovima u ležećem položaju

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila postavite na visinu za treniranje. Leda uspravno prislonite na oslonac.

**Izvođenje pokreta:** Užad ispruženih ruku povucite do ispred tela.

**Vežba je korisna za:** Mišiće grudnog ko



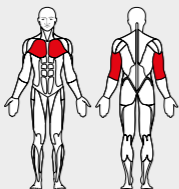


### D 13. Überzüge

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach oben stellen. Den Rücken gerade an das Polster anlehnen. Arm-Rumpfwinkel ca. 90°. Im Ellenbogengelenk abgewinkelt.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahnmuskel. **Variation:** mit Stange, mit Schlaufen, stehend, sitzend, liegend



### GB 13. Pull Over

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms upright. Keeping the back straight, lean the back against the back rest. Bend the arm at the elbow so that the angle of the arm to the body is approx. 90°.

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

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

**Variant:** With bar, with loops, in standing, sitting or lying position

### F 13. Pull Over

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le haut. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Angle bras-torse env. 90°. Les articulations du coude sont pliées.

**Exécution du mouvement:** extension des bras en refermant simultanément l'angle formé entre les bras et le torse.

**Muscles sollicités:** triceps, muscles pectoraux, muscles dentelés

**Variation:** avec la barre, avec les poignées en forme de boucle, en position assise, en position couchée

### NL 13. Over het hoofd

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen boven bevestigen. Met een rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De hoek tussen armen en romp ca. 90°, de ellebogen gebogen

**Beweging:** strek de armen en maak tegelijkertijd de hoek tussen armen en romp kleiner. **Gebruikte spieren:** triceps, borstspieren, voorste getande spier

**Variatie:** met stangen, met lussen, staand, zittend, liggend

### E 13. Músculos superiores

**Posición inicial:** fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION arriba. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Ángulo entre el tronco y los brazos de aprox. 90°. Articulación del codo flexionada.

**Movimiento:** estirar los brazos y al mismo tiempo cerrar el ángulo brazos-tronco.

**Músculos utilizados:** triceps, pectorales, serratos

### I 13. Pull-over

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Angolo tra braccio e busto circa di 90°. Articolazioni dei gomiti ripiegate.

**Esecuzione del movimento:** tendere le braccia e contemporaneamente richiudere l'angolo tra braccia e busto.

**Muscolatura sollecitata:** tricipiti, pettorali, muscolo dentato

**Variazione:** con l'asta, con la cinghia, in piedi, seduti, distesi



### PL 13. Przeciągania

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić do góry. Wyprostowane plecy oprzeć na oparciu. Kąt ramię – tułów około 90°. Zgięty w stawie łokciowym. **Wykonywanie ruchów:** prostowanie ramion i równoczesne zamykanie kąta ramię – tułów.

**Obciążone mięśnie:** triceps, mięśnie piersiowe, mięsień zębaty

**Warianty:** z drążkiem, z pętlami, stojąc, siedząc, leżąc

### P 13. Pullover

**Posição inicial:** coloque os braços do 3D-FLEXMOTION para cima. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Ângulo entre o tronco e os braços de aprox. 90°. Articulação do cotovelo dobrada.

**Execução do movimento:** Estique os braços e feche em simultâneo o ângulo entre os braços e o tronco.

**Músculos trabalhados:** triceps, músculos peitorais, músculos dentados

**Variante:** com barra, com laços, em pé, sentado, deitado

### DK 13. Pullovers

**Udgangstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene op. Læn ryggen lige mod polsteret. Arm-kropsvinkel ca. 90°. Albueledet er bøjet.

**Øvelse:** Stræk armene og luk samtidig arm-kropsvinklen.

**Muskler, der trænes:** Triceps, brystmuskler, savtakket brystmuskul

**Variation:** med stang, med sløjfer, stående, siddende, liggende

### CZ 13. Pullover

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do horní polohy. Žáda opřete zpříma o polstrování. Paže pokrčené v lokti svírají s trupem úhel cca 90

**Provedení pohybu:** Napínání paží za současného zavírání úhlu paží k tělu.

**Namáhané svalstvo:** Triceps, prsní svalstvo, přední pilovitý sval

**Variace:** s tyčí, s poutky, ve stoje, v sedě, v leže

### RUS 13. Перекрытие

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION наверху. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Согните руки в локтях под прямым углом.

**Выполнение:** Выпрямите руки, одновременно опуская их.

**Закрепленные мышцы:** Трехглавая мышца, мышцы груди, лестничная мышца.

**Вариация:** С рукояткой, с петлями, стоя, сидя, лежа

### SRB 13. Prevlačenje

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite u gornji položaj. Leda uspravno pristonite na oslonac. Ugao između ruku i tela oko 90°. Ruke savijene u laktu.

**Izvođenje pokreta:** Ispružite ruke i istovremeno zatvarajte ugao između ruku i tela.

**Vežba je korisna za:** tricepse, mišiće grudnog koša, pektoralne mišiće

**Drugi način:** s ručkom, sa užadi, stojeći, sjedeći, ležeći



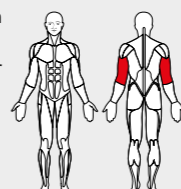
### D 14. Trizepsdrücken

**Ausgangsposition:** Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen am oberen Seilzug einhängen. Ellenbogenwinkel 90°.

**Bewegungsausführung:** Arm strecken, anschließend wieder bis 90° ansenken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps

**Variation:** mit Stange, mit Schlaufen



### GB 14. Cable Push down

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

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

**Muscles used:** Triceps

**Variant:** With bar or with loops

### F 14. Pression des triceps

**Position de départ:** visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/les poignées en forme de boucle au câble de traction supérieur. Angle des coudes 90°.

**Exécution du mouvement:** faites une extension avec les bras, abaissez ensuite jusqu'à 90°.

**Muscles sollicités:** triceps

**Variation:** avec la barre, avec les poignées en forme de boucle

### NL 14. Tricepsdrukken

**Uitgangspositie:** gezicht naar het apparaat. Stangen/lussen aan de bovenste kabel hangen. Ellebogen in een hoek van 90°.

**Beweging:** Arm strekken, vervolgens weer tot 90° buigen.

**Gebruikte spieren:** triceps

**Variatie:** met stang, met lussen

### E 14. Triceps

**Posición inicial:** posición mirando hacia el aparato. Colgar la barra o el estribo en la polea superior. Codo flexionado 90°.

**Movimiento:** estirar el brazo y a continuación bajarlo de nuevo hasta 90°.

**Músculos utilizados:** triceps

**Variación:** con barra, con estribos

### I 14. Pressione tricipiti

**Posizione di partenza:** Viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune superiore. I gomiti formano un angolo di 90°.

**Esecuzione del movimento:** Stendere le braccia poi abbassarle di 90°.

**Muscolatura sollecitata:** tricipiti

**Variazione:** con la sbarra, con le cinghie



### PL 14. Wypychanie tricepsa

**Pozycja wyjściowa:** twarz skierowana ku urządzeniu. Drążek/pętla zamocować na górnym wyciągu linowym. Kąt łokci 90°.

**Wykonywanie ruchów:** wyprostować ramię, następnie znowu opuścić aż do 90°.

**Obciążone mięśnie:** triceps

**Warianty:** z drążkiem, z pętlami

### P 14. Triceps

**Posição inicial:** de frente para o aparelho. Engate a barra/laços no cabo de tração superior. Ângulo do cotovelo a 90°.

**Execução do movimento:** estique o braço e volte a baixá-lo a 90°.

**Músculos trabalhados:** triceps

### DK 14. Tricepspres

**Udgangstilling:** Ansigtet mod maskinen. Hægt stangen/sløjferne ind i øverste kabeltræk. Albuevinkel 90°.

**Øvelse:** Stræk armen, sænk så igen til 90°.

**Muskler, der trænes:** Triceps

**Variation:** med stang, med sløjfer

### CZ 14. Tricepsově stahování kladky

**Výchozí poloha:** Postoj obličejem ke stroji. Tyč/poutka zahákněte na horním tážném lanku. Lokty svírají úhel 90°.

**Provedení pohybu:** Natáhněte paže, následně je opět vraťte až do úhlu 90°.

**Namáhané svalstvo:** Triceps

**Variace:** s tyčí, s poutky

### RUS 14. Упражнение на трицепс

**Исходное положение:** Лицом к тренажеру. Присоедините рукоятку/петли к верхнему тросу. Руки согнуты под прямым углом.

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

**Закрепленные мышцы:** Трехглавая мышца

**Вариация:** С рукояткой, с петлями

### SRB 14. Triceps

**Položaj za početak vežbanja:** Okrenite se licem prema spravi. Ručku/užad zakačite na gornji deo užeta. Ruke u laktu savijene pod uglom od 90°.

**Izvođenje pokreta:** Ispružite ruke a zatim ih vratite gore pod uglom od 90°.

**Vežba je korisna za:** tricepse

**Drugi način:** s ručkom, sa užadi





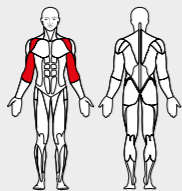
### D 15. Biceps Curls

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Gesicht zum Gerät. Stange am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von unten.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Kurzer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

**Variation:** mit Stange, mit Schlaufe



### GB 15. Biceps curls

**Starting position:** Fold the seat in. Stand facing the machine. Attach the bar to the lower rope pulley.

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

**Muscles used:** Short biceps head, front shoulder muscles.

**Variant:** With bar or with loops

### F 15. Flexion des biceps

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/les poignées en forme de boucle au câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le bas.

**Exécution du mouvement:** le bras est fixé devant le torse, fléchissez à 90° dans l'articulation des coudes.

**Muscles sollicités:** tête courte du biceps, deltoïdes avant

**Variation:** avec la barre, avec la poignée en forme de boucle

### NL 15. Bicepscurl

**Uitgangspositie:** zitting opklappen. Gezicht naar het apparaat. Stang/lussen aan de onderste kabel bevestigen. Onderhands de stang/lussen vastpakken.

**Beweging:** de bovenarm is voor de romp gefixeerd, de ellebogen tot 90° buigen.

**Gebruikte spieren:** korte bicepskop, voorste schouderpijpen

**Variatie:** met stang, met lussen

### E 15. Curls para bíceps

**Posición inicial:** con el asiento plegado situarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por abajo.

**Movimiento:** brazo fijado por delante del tronco y codo flexionado 90°.

**Músculos utilizados:** bíceps corto, hombros delanteros

**Variación:** con barra, con estribos

### I 15. Curl bicipiti

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune inferiore. Afferrare con le mani rivolte verso il basso.

**Esecuzione del movimento:** la parte superiore del braccio è fissa al tronco, flettere l'articolazione del gomito di 90°.

**Muscolatura sollecitata:** testa corta del bicipite, muscolatura anteriore della spalla

**Variazione:** con la sbarra, con le cinghie



### PL 15. Uginania bicepsa

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, twarz skierowana ku urządzeniu. Drążek zamocować na dolnym wyciągu linowym. Podchwyt rękami od dołu.

**Wykonywanie ruchów:** ramię ustalone jest przed tułowiem, zginać w stawie łokciowym do 90°.

**Obciążone mięśnie:** krótka głowa bicepsa, przednie mięśnie barkowe

**Warianty:** z drążkiem, z pętlą

### P 15. Biceps Curls

**Posição inicial:** recolha o banco e coloque-se de frente para o aparelho. Engate a barra no cabo de tração inferior. As mãos seguram por baixo.

**Execução do movimento:** os antebraços permanecem fixos diante do tronco. Os cotovelos dobram a 90°.

**Músculos trabalhados:** cabeça curta dos bíceps, músculos deltóides frontais

**Variante:** com barra, com laço

### DK 15. Biceps curls

**Udgangstilling:** Vip sædet op, vend ansigtet mod maskinen. Hægt stangen ind i nederste kabeltræk. Tag fat med underhåndsgreb.

**Øvelse:** Overarmen er fikseret foran kroppen, albueledet bøjes 90°

**Muskler, der trænes:** Kort biceps hoved, forreste skuldermuskler

**Variation:** med stang, med sløjfer

### CZ 15. Bicepsový zdihy

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, obličej směřuje ke stroji. Tyč/poutka zahákněte na spodním tažném lanku. Ruce drží tyč zespodu.

**Provedení pohybu:** Paže fixovány před trupem, ohýbány v lokti v úhlu 90°.

**Namáhané svalstvo:** Krátká hlava bicepsu, přední ramenní svalstvo

**Variace:** s tyčí, s poutky

### RUS 15. Упражнение на бицепс

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, встаньте лицом к тренажеру. Присоедините рукоятку/петли к нижнему тросу. Хват снизу.

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

**Закдействованные мышцы:** Короткая головка бицепса и передние плечевые мышцы

**Вариация:** С рукояткой, с петлями

### SRB 15. Biceps

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, lice prema spravi. Ručku/užad zakačite na donji deo užeta. Uхватите ručku s donje strane.

**Izvođenje pokreta:** Gornji deo ruke ostaje uz telo, laktovi se savijaju pod uglom od 90°.

**Vežba je korisna za:** kratku glavu bicepsa, prednju muskulaturu ramena

**Drugi način:** s ručkom, sa užadi

Zubehör: Curlstange | Accessories: Curl bar



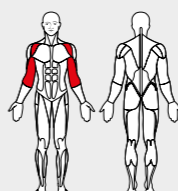
### D 16. Hammer Biceps Curls

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von oben.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Langer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

**Variation:** mit Stange, mit Schlaufe



### GB 16. Hammer biceps curls

**Starting position:** Fold the seat in. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley.

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

**Muscles used:** Long biceps head, front shoulder muscles

**Variant:** With bar or with loops

### F 16. Biceps en prise marteau

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, visage tourné vers l'appareil. Accrochez au câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

**Exécution du mouvement:** le bras est fixé devant le torse, fléchissez à 90° dans l'articulation des coudes.

**Muscles sollicités:** tête longue du biceps, deltoïdes avant

**Variation:** avec la barre, avec la poignée en forme de boucle

### NL 16. Hamer biceps curl

**Uitgangspositie:** zitting opklappen. Gezicht naar het apparaat. Stang/lussen aan de onderste kabel bevestigen. Onderhands de stang/lussen vastpakken.

**Beweging:** de bovenarm is voor het lichaam gefixeerd, de elleboog 90° buigen.

**Gebruikte spieren:** lange bicepskop, voorste schouderpijpen

**Variatie:** met stang, met lussen

### E 16. Martillo curl para bíceps

**Posición inicial:** con el asiento plegado situarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por abajo.

**Movimiento:** brazo fijado por delante del tronco y codo flexionado 90°.

**Músculos utilizados:** bíceps largo, hombros delanteros

**Variación:** con barra, con estribos

### I 16. Curl a martello bicipiti

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune inferiore. Afferrare con le mani rivolte verso l'alto.

**Esecuzione del movimento:** la parte superiore del braccio è fissa al tronco, flettere l'articolazione del gomito di 90°.

**Muscolatura sollecitata:** testa lunga del bicipite, muscolatura anteriore della spalla

**Variazione:** con la sbarra, con le cinghie



### PL 16. Uginania bicepsa chwytem młotkowym

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, twarz skierowana ku urządzeniu. Drążek/pętla zamocować na dolnym wyciągu linowym. Nachwyt rękami od góry.

**Wykonywanie ruchów:** ramię ustalone jest przed tułowiem, zginać w stawie łokciowym do 90°.

**Obciążone mięśnie:** długa głowa bicepsa, przednie mięśnie barkowe

**Warianty:** z drążkiem, z pętlą

### P 16. Biceps Curls martelo

**Posição inicial:** recolha o banco e coloque-se de frente para o aparelho. Engate a barra/laços no cabo de tração inferior. Segure a barra por cima.

**Execução do movimento:** os antebraços permanecem fixos diante do tronco. Os cotovelos dobram a 90°.

**Músculos trabalhados:** cabeça longa dos bíceps, músculos deltóides frontais

**Variante:** com barra, com laço

### DK 16. Hammer biceps curls

**Udgangstilling:** Vip sædet op, vend ansigtet mod maskinen. Hægt stangen/sløjferne ind i nederste kabeltræk. Tag fat med overhåndsgreb.

**Øvelse:** Overarmen er fikseret foran kroppen, albueledet bøjes 90°

**Muskler, der trænes:** Langt biceps hoved, forreste skuldermuskler

**Variation:** med stang, med sløjfer

### CZ 16. Obrácený bicepsový zdihy - Hammer Biceps Curl

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, obličej směřuje ke stroji. Tyč/poutka zahákněte na spodním tažném lanku. Ruce drží tyč/poutka seshora.

**Provedení pohybu:** Paže fixovány před trupem, ohýbány v lokti v úhlu 90°.

**Namáhané svalstvo:** Dlouhá hlava bicepsu, přední ramenní svalstvo

**Variace:** s tyčí, s poutky

### RUS 16. Упражнение на бицепс («молоток»)

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, встаньте лицом к тренажеру. Присоедините рукоятку/петли к нижнему тросу. Хват сверху.

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

**Закдействованные мышцы:** Длинная головка бицепса, передние плечевые мышцы

**Вариация:** С рукояткой, с петлями

### SRB 16. Pregib bicepsa hvatom „čekića“

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, lice prema spravi. Ručku/užad zakačite na donji deo užeta. Uхватите ručku s gornje strane.

**Izvođenje pokreta:** Gornji deo ruke ostaje uz telo, laktovi se savijaju pod uglom od 90°.

**Vežba je korisna za:** bicepse, prednje mišiće ramena

**Drugi način:** s ručkom, sa užadi



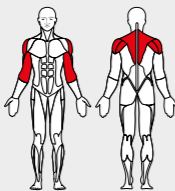


### D 17. Biceps Curls über Kopf

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme schräg nach oben einstellen. Den Rücken gerade an das Polster anlehnen. Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Schulterblattschluss.

**Bewegungsausführung:** Oberarm fixiert, Hände durch beugen im Ellenbogengelenk hinter dem Kopf zusammen führen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bizeps, Schultermuskulatur, Rhomboideus



### GB 17. Overhead biceps curls

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms upright. Keeping the back straight, lean the back against the back rest. The elbows are at head level. The shoulder blades are pressed together.

**Movement:** The upper arm is fixed in position. By bending at the elbow, move the hands behind the head.

**Muscles used:** Biceps, shoulder muscles, rhomboid muscle

### F 17. Flexion des biceps par-dessus la tête

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION en position oblique vers le haut. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Les coudes se trouvent à hauteur de la tête. Omoplates rentrées.

**Exécution du mouvement:** le bras fixé, ramenez les mains derrière la tête en fléchissant au niveau de l'articulation du coude.

**Muscles sollicités:** biceps, muscles des épaules, rhomboïdes

### NL 17. Bicepscurl over het hoofd

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen schuin naar boven instellen. Met een rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De ellebogen bevinden zich ter hoogte van het hoofd. Schouderbladen gesloten.

**Beweging:** bovenarm gefixeerd, handen door buigen van de ellebogen achter het hoofd samenbrengen.

**Gebruikte spieren:** biceps, schouderspieren, rhomboïdeus

### E 17. Curls para bíceps por encima del cuerpo

**Posición inicial:** ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION inclinados hacia arriba. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Codos a la altura de la cabeza. Cierre de omóplatas.

**Movimiento:** fijar el brazo, unir las manos por detrás de la cabeza flexionando la articulación del codo.

**Músculos utilizados:** bíceps, músculos de los hombros, romboïdes

### I 17. Curl bicipiti sopra la testa

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto e obliqui. Tenere la schiena dritta e appoggiata allo schienale. I gomiti si trovano all'altezza della testa. Scapole chiuse.

**Esecuzione del movimento:** parte superiore del braccio fissa, riunire le mani dietro la testa piegando l'articolazione del gomito.

**Muscolatura sollecitata:** bicipite, muscolatura delle spalle, romboide



### PL 17. Uginania bicepsa nad głową

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić ukośnie do góry. Wyprostowane plecy oprzeć na oparciu. Łokcie znajdują się na wysokości barków. Zakończenie łopatk.

**Wykonywanie ruchów:** ramię ustalone, ręce poprzez zginanie w stawie łokciowym połączyć ze sobą za głową.

**Obciążone mięśnie:** biceps, mięśnie barkowe, mięsień równoległoboczny

### P 17. Bíceps Curls por cima da cabeça

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION na diagonal para cima. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Os cotovelos encontram-se à altura dos ombros. Junte as omoplatas.

**Execução do movimento:** antebraço fixo, junte as mãos por trás da cabeça dobrando a articulação do cotovelo.

**Músculos trabalhados:** bíceps, músculos deltóides, rombóides

### DK 17. Biceps curls over hovedet

**Udgangsstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-arme skråt op. Læn ryggen lige mod polstret. Albuerne er i skulderhøjde. Pres skulderbladene sammen.

**Øvelse:** Overarmen er fikseret, før hænderne sammen bag hovedet ved at bøje armen i albueledet.

**Muskler, der trænes:** Biceps, skuldermuskler, rhomboïdeus

### CZ 17. Bicepsově zdvihy nad hlavou

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do šikmého horní polohy. Zádá opřete zpříma o polstrovaní. Lokty se nacházejí ve výši ramen. Lopatky jsou stlačeny k sobě.

**Provedení pohybu:** Horní část paží je zafixována, ruce připažujte za hlavou ohýbáním v loktech.

**Namáhané svalstvo:** biceps, ramenní svalstvo, romboický sval

### RUS 17. Упражнение на бицепс из-за головы

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION наверху поперек. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Локти на уровне плеч. Грудная клетка максимально разведена.

**Выполнение:** Сведите руки вместе за головой, сгибая их в локтях. **Задействованные мышцы:** Двуглавая мышца, мышцы плеч, ромбовидная мышца

### SRB 17. Pregib bicepsa iznad glave

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite koso prema gore. Leđa uspravno prionite na oslonac. Laktovi su u visini ramena. Lopatice pritisnute jedna o drugu.

**Izvođenje pokreta:** Ruke uz fiksiranu nadlakticu savijanjem u laktu podignuti iza glave.

**Vežba je korisna za:** biceps, muskulaturu ramena, romboidni mišić



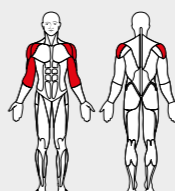
### D 18. Frontziehen

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von oben.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur, Bizeps

**Variation:** eng, weit, mit Stange, mit Schlaufen



### GB 18. Upright Row

**Starting position:** Fold the seat in. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley. The hands grasp the bar from above.

**Movement:** Pull the bar or the loops along the body and up to chin height. The elbows point upwards. **Muscles used:** Shoulder muscles, biceps

**Variation:** Close or wide movement, with bar or loops

### F 18. Traction de câble épaules

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/les poignées en forme de boucle au câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

**Exécution du mouvement:** tirez sur la barre/les poignées en forme de boucle le long du corps jusqu'à hauteur du menton. Les coudes sont tournés vers le haut.

**Muscles sollicités:** deltoïdes, biceps

**Variation:** prise étroite, prise large, avec la barre, avec les poignées en forme de boucle

### NL 18. Kabeloefening voor

**Uitgangspositie:** zitting opklappen. Gezicht naar het apparaat. Stang/lussen aan de onderste kabel bevestigen. Bovenhands vastpakken.

**Beweging:** de stang/lussen langs het lichaam tot kinhoogte optrekken. Ellebogen mee omhoog bewegen. **Gebruikte spieren:** schouderspieren, biceps

**Variatie:** eng, wijd, met stang, met lussen

### E 18. Hombros y bíceps

**Posición inicial:** con el asiento plegado situarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por arriba.

**Movimiento:** tirar de la barra o los estribos a lo largo del cuerpo hasta la altura de la barbilla. Los codos señalan hacia arriba.

**Músculos utilizados:** músculos de los hombros, bíceps

**Variación:** estrecho, ancho, con barra, con estribos

### I 18. Trazione frontale

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune inferiore. Afferrare con le mani rivolte verso l'alto.

**Esecuzione del movimento:** tirare la barra/le cinghie lungo il corpo fino all'altezza del mento. I gomiti sono rivolti verso l'alto.

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura delle spalle, bicipiti

**Variazione:** stretto, ampio, con la barra, con le cinghie



### PL 18. Rozciąganie czołowe

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, twarz skierowana ku urządzeniu. Drążek/pętla zamocować na dolnym wyciągu linowym. Nachwył rękami od góry.

**Wykonywanie ruchów:** drążek/pętla ciągnąc wzdłuż tułowia aż do wysokości kolan. Łokcie skierowane są w górę.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie barkowe, biceps

**Warianty:** wąsko, szeroko, z drążkiem, z pętlami

### P 18. Tracção frontal

**Posição inicial:** recolha o banco e coloque-se de frente para o aparelho. Engate a barra/laços no cabo de tracção inferior. Segure a barra por cima.

**Execução do movimento:** puxe a barra/laços junto ao corpo até ao queixo. Os cotovelos apontam para cima.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides, bíceps

**Variante:** preensão curta, preensão ampla, com barra, com laços

### DK 18. Fronttræk

**Udgangsstilling:** Vip sædet op, vend ansigtet mod maskinen. Hægt stangen/sløjferne ind i nederste kabeltræk. Tag fat med overhåndsgreb.

**Øvelse:** Træk stang/sløjferne lang med kroppen op i hagehøjde. Albuerne peger opad.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler, biceps

**Variation:** smal, bred, med stang, med sløjfer

### CZ 18. Přitahy k bradě

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, obličej směřuje ke stroji. Tyč/poutka zahákněte na spodním tažném lanku. Ruce drží tyč/poutka seshora.

**Provedení pohybu:** Táhněte tyč/poutka podél těla až do výše brady. Lokty směřují nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo, biceps

**Variace:** úzké, široké, s tyčí, s poutkem

### RUS 18. Тяга рукоятки перед собой

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, встаньте лицом к тренажеру. Присоедините рукоятку/петли к нижнему тросу. Хват сверху.

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

**Задействованные мышцы:** Мышцы плеч, двуглавая мышца

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

### SRB 18. Povlačenje napred

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, lice prema spravi. Ručku/užad zakačite na donji deo užeta. Uhvatite ručku s gornje strane.

**Izvođenje pokreta:** Povucite ručku/užad prema gore uz telo do brade.

Dižite laktove prema gore.

**Vežba je korisna za:** mišiće ramena, bicepse

**Drugi način:** usko, široko, s ručkom, sa užadi





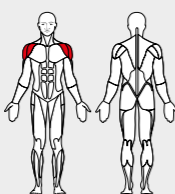
### D 19. Frontheben

**Ausgangsposition:** Sitz einklappen, Gesicht zum Gerät. Stange/Schlaufen am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von oben.

**Bewegungsausführung:** Stange/Schlaufen bis auf Kinnhöhe ziehen. Arme sind dabei gestreckt.

**Beanspruchte Muskulatur:** Vordere und mittlere Schultermuskulatur

**Variation:** mit Stange, mit Schlaufen



### GB 19. Front Raise

**Starting position:** Fold the seat in. Stand facing the machine. Attach the bar or the loops to the lower rope pulley. The hands grasp the bar from above.

**Movement:** Pull the bar or the loops along the body and up to chin height. Keep the arms extended.

**Muscles used:** Front and middle shoulder muscles

**Variant:** With bar or with loops

### F 19. Elévation avant

**Position de départ:** rentrez le siège en le rabattant, visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/les poignées en forme de boucle au câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

**Exécution du mouvement:** tirez la barre/les poignées en forme de boucle jusqu'à hauteur des genoux. Les bras sont en extension à cette occasion.

**Muscles sollicités:** deltoïdes antérieurs et latéraux

**Variation:** avec la barre, avec les poignées en forme de boucle

### NL 19. Hefoefening voor

**Uitgangspositie:** zitting opklappen. Gezicht naar het apparaat. Stang/lussen aan de onderste kabel bevestigen. Bovenhands vastpakken.

**Beweging:** de stang/lussen tot kinhoogte optrekken. De armen blijven daarbij gestrekt.

**Gebruikte spieren:** voorste en middelste schouderpijlen

**Variatie:** met stang, met lussen

### E 19. Elevación frontal

**Posición inicial:** con el asiento plegado situarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por arriba.

**Movimiento:** tirar de la barra o los estribos hasta la altura de la barbilla. Mantener los brazos estirados.

**Músculos utilizados:** músculos delanteros y centrales de los hombros

**Variación:** con barra, con estribos

### I 19. Sollevamento anteriore

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra/le cinghie alla fune inferiore. Afferrare con le mani rivolte verso l'alto.

**Esecuzione del movimento:** tirare la barra/le cinghie fino all'altezza del mento. Braccia distese. **Muscolatura sollecitata:** muscolatura anteriore e centrale delle spalle. **Variazione:** con la sbarra, con le cinghie



### PL 19. Podnoszenie czołowe

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, twarz skierowana ku urządzeniu. Drążek/pętla zamocować na dolnym wyciągu linowym. Nachwył rękami od góry.

**Wykonywanie ruchów:** drążek/pętla ciągnąć wzdłuż tułowia aż do wysokości kolan. Ramiona są przy tym wyprostowane.

**Obciążone mięśnie:** przednie i środkowe mięśnie barkowe

**Warianty:** z drążkiem, z pętlami

### P 19. Elevação frontal

**Posição inicial:** recolha o banco e coloque-se de frente para o aparelho. Engate a barra/laços no cabo de tração inferior. Segure a barra por cima.

**Execução do movimento:** puxe a barra/laços até ao queixo. Os braços estão esticados.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides frontal e central

**Variante:** com barra, com laços

### DK 19. Frontløft

**Udgangstilling:** Vip sædet op, vend ansigtet mod maskinen. Hægt stangen/sløjferne ind i nederste kabeltræk. Tag fat med overhåndsgreb.

**Øvelse:** Træk stang/sløjferne op i hagehøjde. Armene skal være helt strakte.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler foran og i midten.

**Variation:** med stang, med sløjfer

### CZ 19. Předpažování

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, obličej směruje ke stroji. Tyč/poutka zahákněte na spodním tažném lanku. Ruce drží tyč/poutka seshora.

**Provedení pohybu:** Tyč/poutka zvedejte až do výše brady. Paže jsou přitom nataženy.

**Namáhané svalstvo:** Přední a prostřední ramenní svalstvo.

**Variace:** s tyčí, s poutky

### RUS 19. Поднятие рукоятки перед собой

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, встаньте лицом к тренажеру. Присоедините рукоятку/петли к нижнему тросу. Хват сверху.

**Выполнение:** Потяните рукоятку/петли до уровня подбородка. Руки при этом прямые.

**Задействованные мышцы:** Передние и средние группы мышц плеч

**Вариация:** С рукояткой, с петлями

### SRB 19. Podizanje napred

**Položaj za početak vežbanja:** Sklopite sedište, lice prema spravi. Ručku/užad zakačite na donji deo užeta. Uhvatite ručku s gornje strane.

**Izvođenje pokreta:** Povucite ručku/užad prema gore do brade. Ruke su pritom ispružene.

**Vežba je korisna za:** Prednje i srednje mišiće ramena

**Drugi način:** s ručkom, sa užadi



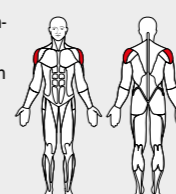
### D 20. Seitheben

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Hände fassen die Schlaufen von oben.

**Bewegungsausführung:** Arme gestreckt am Körper nach oben führen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur

**Variation:** sitzend, stehend, vorgebeugt



### GB 20. Lateral Raise

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. The hands grasp the loops from above.

**Movement:** Keeping the arms extended, move them upwards past the body.

**Muscles used:** Shoulder muscles

**Variant:** Standing or seated or with the body bent forward.

### F 20. Elévation latérale

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Les mains saisissent les poignées en forme de boucle par le haut.

**Exécution du mouvement:** ramenez les bras tendus sur les côtés vers le haut.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules

**Variation:** en position assise, debout, penché en avant

### NL 20. Zijwaarts heffen

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. De lussen bovenhands vastpakken.

**Beweging:** de gestrekte armen langs het lichaam omhoog bewegen.

**Gebruikte spieren:** schouderpijlen

**Variatie:** zittend, staand, voorover gebogen

### E 20. Elevación lateral

**Posición inicial:** fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. Las manos agarran los estribos por arriba.

**Movimiento:** pasar los brazos estirados por el cuerpo hacia arriba.

**Músculos utilizados:** hombros

**Variación:** sentado, de pie, inclinado hacia adelante

### I 20. Sollevamento laterale

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso. Afferrare le cinghie con le mani rivolte verso l'alto.

**Esecuzione del movimento:** portare le braccia tese lungo il corpo verso l'alto.

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura delle spalle

**Variazione:** seduti, in piedi, chinati in avanti



### PL 20. Podnoszenie boczne

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić w dół. Nachwył rękami pętli od góry.

**Wykonywanie ruchów:** wyprostowane ramiona prowadzić przy tułowiu do góry.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie barkowe

**Warianty:** siedząc, stojąc, pochylony do przodu

### P 20. Elevação lateral

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para baixo. Segure os laços por cima.

**Execução do movimento:** mantenha os braços esticados e levante-os ao longo do corpo.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides

**Variante:** sentado, em pé, inclinado para a frente

### DK 20. Sideløft

**Udgangstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene ned. Tag fat i sløjferne med overhåndsgreb.

**Øvelse:** Før armene udstrakt op langs med kroppen.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler

**Variation:** siddende, stående, fremoverbøjet

### CZ 20. Upažování

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do spodní polohy. Ruce drží poutka seshora.

**Provedení pohybu:** Natažené paže zdvihejte podél těla směrem nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo

**Variace:** v sedě, v leže, v předklonu

### RUS 20. Боковое поднятие рукоятки

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION внизу. Хват сверху.

**Выполнение:** Тяните петли вверх, вытянув руки в стороны.

**Задействованные мышцы:** Мышцы плеч.

**Вариация:** Сидя, стоя, наклонившись вперед

### SRB 20. Bočno podizanje

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema dole. Rukama užad uhvatite odozgo.

**Izvođenje pokreta:** Ispružene ruke povucite prema gore.

**Vežba je korisna za:** muskulaturu ramena

**Drugi način:** sedeći, stojeći, nagnuti prema napred



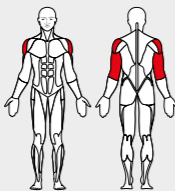


### D 21. Schulterdrücken

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Den Rücken gerade an das Polster anlehnen.

**Bewegungsabführung:** Arme über den Kopf strecken. Anschließend zu einem 90° Winkel im Ellenbogengelenk absenken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur und Trizeps



### GB 21. Shoulder press

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. Keeping the back straight, lean against the back rest.

**Movement:** Stretch the arms over the head and then lower them to an angle of 90° at the elbows.

**Muscles used:** Shoulder muscles, triceps

### F 21. Développé assis

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré.

**Exécution du mouvement:** étirez les bras au dessus de la tête. Abaissez-les ensuite pour former un angle de 90° au niveau de l'articulation des coudes.

**Muscles sollicités:** muscles des épaules et triceps

### NL 21. Schouderdrukken

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten.

**Beweging:** armen boven het hoofd strekken. Vervolgens laten zakken tot de ellebogen een hoek van 90° vormen.

**Gebruikte spieren:** schouderdspieren en triceps

### E 21. Ejercicio de hombros

**Posición inicial:** ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. Apoyar la espalda recta contra el respaldo.

**Movimiento:** estirar los brazos por encima de la cabeza. A continuación bajar hasta que el codo esté flexionado con un ángulo de 90°.

**Músculos utilizados:** hombros y tríceps

### I 21. Pressione spalle

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale.

**Esecuzione del movimento:** Tendere le braccia sopra la testa. Infine abbassarle con un angolo di 90° rispetto all'articolazione del gomito.

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura delle spalle e tricipiti



### PL 21. Wypychanie barków

**pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić w dół. Wyprostowane plecy oprzeć na oparciu.

**Wykonywanie ruchów:** ramiona wyprostować nad głową. Następnie opuścić do kąta 90° stawie łokciowym.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie barkowe i triceps

### P 21. Press de ombros

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para baixo. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado.

**Execução do movimento:** estique os braços por cima da cabeça. De seguida baixe-os até que a articulação do cotovelo faça um ângulo de 90°.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides e tríceps

### DK 21. Skulderpres

**Udgangstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene ned. Læn ryggen lige mod polsteret.

**Øvelse:** Stræk armene op over hovedet. Bøj den så med 90°-vinkel i albueledet.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler og triceps

### CZ 21. Tlaky v sedě

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do spodní polohy. Záda opřete zpříma o polstrovaní.

**Provedení pohybu:** Paže natahujte směrem nad hlavu. Nakonec je nechejte poklesnout až lokty svírají úhel 90°.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo a triceps

### RUS 21. Жим от груди

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION внизу. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья.

**Выполнение:** Вытяните руки над головой. Затем опустите, согнув руки в локтях под прямым углом.

**Закдействованные мышцы:** Мышцы плеч и трехглавая мышца

### SRB 21. Potisak ramenima

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema dole. Leđa uspravno prislone na oslonac.

**Izvođenje pokreta:** Ruke ispružite iznad glave. Spustite tako da laktovi naprave ugao od 90°.

**Vežba je korisna za:** muskulaturu ramena i triceps

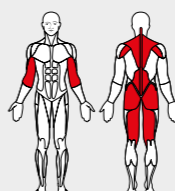


### D 22. Vornüber gebeugtes Rudern

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

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

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



### GB 22. Bent-Over Row

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

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

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

### F 22. Exercice de rame, penché vers l'avant

**Position de départ:** haut du corps penché vers l'avant, presque parallèle au sol. Le dos est droit. Les jambes sont légèrement fléchies.

**Exécution du mouvement:** laissez pendre les bras, tirez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur la barre pour l'amener jusqu'à la poitrine.

**Muscles sollicités:** extenseurs, rhomboïdes, deltoïdes, biceps, muscles fessiers, muscles fléchisseurs de la jambe

### NL 22. Voorover gebogen roeien

**Uitgangspositie:** zitting inklappen, het bovenlichaam naar voren gebogen, bijna parallel aan de grond. De rug is recht, de benen zijn licht gebogen.

**Beweging:** de armen lang laten, eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang naar de borst trekken.

**Gebruikte spieren:** rugstrekspieren, rhomboïdeus, schouderdspieren, biceps, bilspieren, hamstrings

### E 22. Remo con flexión de frente

**Posición inicial:** con el asiento plegado flexionar el torso hacia adelante, casi paralelo al suelo. Espalda recta. Piernas ligeramente flexionadas.

**Movimiento:** dejar los brazos estirados, primero contraer los omóplatos y luego tirar de la barra hasta el pecho.

**Músculos utilizados:** extensores de espalda, romboïdes, músculos del hombro, bíceps, glúteos, flexores de pierna

### I 22. Vogata con flessione in avanti

**Posizione di partenza:** ripiegare il sedile, busto flesso in avanti, quasi parallelo al pavimento. La schiena è diritta. Le gambe sono leggermente flesse.

**Esecuzione del movimento:** lasciare tese le braccia, prima contrarre le scapole poi tirare la barra fino al petto.

**Muscolatura sollecitata:** estensore della schiena, romboide, muscolatura delle spalle, bicipiti, muscolatura dei glutei, flessore della gamba



### PL 22. Wiosłowanie w pozycji pochylonej do przodu

**Pozycja wyjściowa:** złożyć siedzisko, tułów jest pochylony do przodu, prawie równoległe do ziemi. Plecy są wyprostowane. Nogi są lekko ugięte.

**Wykonywanie ruchów:** wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatkę, następnie przyciągamy drążek do piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps, mięśnie pośladków, mięsień dwugłowy uda

### P 22. Remo com flexão à frente

**Posição inicial:** recolha o banco, dobre o tronco para a frente, mantendo-o praticamente paralelo ao chão. As costas estão direitas. As pernas estão ligeiramente flexionadas.

**Execução do movimento:** Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direcção ao peito.

**Músculos trabalhados:** músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps, músculos glúteos, músculos flexores das pernas

### DK 22. Foroverbøjet roning

**Udgangstilling:** Bøj overkroppen fremad, så den næsten er parallel med gulvet. Ryggen skal være ret. Bøj benene en smule.

**Øvelse:** Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes sammen, og stangen trækkes ind mod brystet.

**Muskler, der trænes:** Rygstærkere, rhomboïdeus, bagerste skuldermuskler, biceps, sædemuskler, benenes bøjemuskler

### CZ 22. Veslování v předklonu

**Výchozí poloha:** Sklopte sedák, horní část těla je předkloněna směrem dopředu, skoro rovnoběžně s podlahou. Záda jsou rovná. Nohy jsou mírně pokrčeny.

**Provedení pohybu:** Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

**Namáhané svalstvo:** Natahovače páteře, romboický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps, sedací svalstvo, ohýbače nohou

### RUS 22. Гребля с наклоном вперед

**Исходное положение:** Поднимите сиденье, наклонитесь вперед, почти параллельно полу. Спина прямая. Ноги слегка согнуты.

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

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

### SRB 21. Potisak ramenima

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema dole. Leđa uspravno prislone na oslonac.

**Izvođenje pokreta:** Ruke ispružite iznad glave. Spustite tako da laktovi naprave ugao od 90°.

**Vežba je korisna za:** muskulaturu ramena i triceps



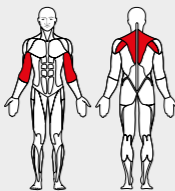


### D 23. Rudern an der Maschine

**Ausgangsposition:** Sitz mit Blick zum Gerät. Rücken ist gerade, Stembügel nach hinten in die Ruderposition schwenken.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps



### GB 23. Lever Row

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

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

**Muscles used:** Rhomboid muscle, rear shoulder muscles, biceps

### F 23. Ramer sur la machine

**Position de départ:** en position assise, le regard dirigé vers l'appareil. Le dos étant droit, faites balancer l'étrier d'appui vers l'arrière en position de rameur.

**Exécution du mouvement:** ramenez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur l'étrier d'entraînement pour l'amener jusqu'à hauteur de la poitrine.

**Muscles sollicités:** rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

### NL 23. Roeien aan de machine

**Uitgangspositie:** met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De beugel naar achteren in de roeipositie bevestigen.

**Beweging:** eerst de schouderbladen naar elkaar toe trekken, vervolgens de beugel tot borsthoogte trekken.

**Gebruikte spieren:** rhomboïdes, achterste schouderspieren, biceps

### E 23. Remo en la máquina

**Posición inicial:** sentarse mirando hacia el aparato. Espalda recta, girar el arco de apoyo de hacia atrás hasta la posición de remo.

**Movimiento:** primero contraer los omóplatos y luego tirar del arco de entrenamiento hasta la altura del pecho.

**Músculos utilizados:** romboïdes, músculos traseros de los hombros, biceps

### I 23. Vogata alla macchina

**Posizione di partenza:** Sedere con lo sguardo rivolto all'attrezzo. La schiena è diritta, orientare la staffa all'indietro in posizione di vogatura.

**Esecuzione del movimento:** prima contrarre le scapole, poi tirare il manubrio fino all'altezza del petto.

**Muscolatura sollecitata:** romboide, muscolatura posteriore delle spalle, bicipiti



### PL 23. Wiosłowanie na maszynie

**Pozycja wyjściowa:** siedzimy zwróceni wzrokiem do urządzenia. Plecy są wyprostowane, drążek treningowy przeciągamy do tyłu do pozycji wiosłarskiej.

**Wykonywanie ruchów:** najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek treningowy do wysokości piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps

### P 23. Remar na máquina

**Posição inicial:** sentado, de frente para o aparelho. Mantenha as costas direitas, puxe o arco de apoio para trás, na posição de remo.

**Execução do movimento:** primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra de treino à altura do peito.

**Músculos trabalhados:** rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps

### DK 23. Roning på maskine

**Udgangsstilling:** Sæt dig med ansigtet ind mod maskinen. Ryggen skal være ret, og træningsstangen svinges bagud i rostilling.

**Øvelse:** Træk først skulderbladene sammen, og træk så træningsbøjlen op i brysthøjde.

**Muskler, der trænes:** Rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps

### CZ 23. Veslování na stroji

**Výchozí poloha:** Sed tváří ke stroji. Žáda jsou rovná, přívratnou rukojeť otočte dozadu do veslařské polohy.

**Provedení pohybu:** Nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tréninkový řemen až do výše prsou.

**Namáhané svalstvo:** Rombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps

### RUS 23. Гребля на тренажере

**Исходное положение:** Сядьте лицом к тренажеру. Спина прямая, рукоятку повернуть назад в позицию для гребли.

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

**Закдействованные мышцы:** Ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца

### SRB 23. Veslanje u sedećem položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Sedite okrenuti prema spravi. Ispravite leđa, povucite ručku za potisak u položaj za veslanje.

**Izvođenje pokreta:** Najpre povucite iz ramena a zatim povucite ručku prema napred u visini brade.

**Vežba je korisna za:** romboidni mišić, zadnje mišiće ramena, bicepse



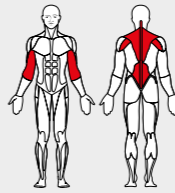
### D 24. Rudern am Seilzug

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

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Rückenstrecker, Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps

**Variation:** mit Stange, mit Schlaufen, eng, weit



### GB 24. Cabel Row

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

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

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

**Variant:** With bar, with loop, close, wide

### F 24. Rameur bas

**Position de départ:** regard dirigé vers l'appareil, en étant assis sur le sol. Le dos est droit, les jambes légèrement fléchies.

**Exécution du mouvement:** laissez pendre les bras, ramenez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur la barre pour l'amener jusqu'à la poitrine.

**Muscles sollicités:** extenseurs, rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

**Variation:** avec la barre, avec la poignée en forme de boucle, prise étroite, prise large

### NL 24. Roeien met de kabels

**Uitgangspositie:** met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De rug is recht, de benen licht gebogen.

**Beweging:** de armen lang laten, eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang naar de borst trekken.

**Gebruikte spieren:** rugstrekspieren, rhomboïdes, achterste schouderspieren, biceps. **Variatie:** met stang, met lussen, dichtbij, wijd

### E 24. Remo en la tracción por cable

**Posición inicial:** sentado sobre el suelo mirando hacia el aparato. Espalda recta y piernas ligeramente flexionadas.

**Movimiento:** dejar los brazos estirados, primero contraer los omóplatos y luego tirar de la barra hasta el pecho.

**Músculos utilizados:** extensores de espalda, romboïdes, músculos traseros de los hombros, bíceps. **Variación:** con barra, con estribo, estrecho, ancho

### I 24. Vogata alla fune

**Posizione di partenza:** sguardo rivolto all'attrezzo, seduti sul pavimento. La schiena è diritta, le gambe leggermente flesse.

**Esecuzione del movimento:** lasciare tese le braccia, prima contrarre le scapole poi tirare la barra fino al petto.

**Muscolatura sollecitata:** estensore della schiena, romboide, muscolatura posteriore delle spalle, bicipiti

**Variatione:** con l'asta, con la cinghia, stretto, ampio



### PL 24. Wiosłowanie na wyciągu linowym

**Pozycja wyjściowa:** siedzimy na ziemi zwróceni wzrokiem do urządzenia. Plecy wyprostowane, nogi lekko zgięte.

**Wykonywanie ruchów:** wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek do piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps. **Warianty:** z drążkiem, z pętlami, wąsko, szeroko

### P 24. Remar com cabo de tracção

**Posição inicial:** de frente para o aparelho, sente-se no chão. Mantenha as costas direitas e dobre as pernas ligeiramente.

**Execução do movimento:** deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direcção ao peito.

**Músculos trabalhados:** músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps.

**Variante:** com barra, com laços, preensão curta, preensão ampla.

### DK 24. Roning i kabeltræk

**Udgangsstilling:** Vend ansigtet mod maskinen, sid ned på gulvet. Ryggen er lige, benene let bøjet.

**Øvelse:** Stræk armene, træk først skulderbladene sammen, og træk så stangen hen mod brystet. **Muskler, der trænes:** Rygstrækkere, rhomboideus, bageste skuldermuskler, biceps. **Variation:** med stang, med sløjfer, smal, bred

### CZ 24. Veslování s tažným lankem

**Výchozí poloha:** Sed na podlaze čelem k přístroji. Žáda jsou rovná, nohy mírně pokrčeny.

**Provedení pohybu:** Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

**Namáhané svalstvo:** Natahovače páteře, rombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps. **Variace:** s tyčí, s lankem, úzká, široká

### RUS 24. Гребля с тягой троса

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

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

**Закдействованные мышцы:** Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца **Вариация:** С рукояткой, с петлями, узкий/широкий хват

### SRB 24. Veslanje u sedećem položaju sa užetom

**Položaj za početak vežbanja:** Sedite na pod licem okrenuti prema spravi. Ispravite leđa i blago savijte kolena.

**Izvođenje pokreta:** Ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim povucite ručke prema telu iz laktova.

**Vežba je korisna za:** istezanje lednih mišića, romboidni mišić, zadnje mišiće ramena, bicepse. **Drugi način:** sa ručkom, sa užetom blizu, široko

Zubehör: Multigriff | Accessories: Multi purpose grip





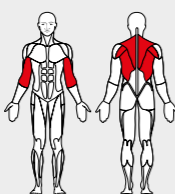
### D 25. Latissimuszug

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz. Verwenden der Latissimus-Stange am oberen Seilzug. Weiter Griff.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Latissimus, hintere Schultermuskulatur, Rhomboideus, Bizeps

**Variation:** in den Nacken, vor die Brust



### GB 25. Latissimus Pulldown

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

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

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

**Variant:** Pull down to chest or down behind head

### F 25. Latissimus

**Position de départ:** position assise, le droit bien droit. Utilisez la barre à latissimus au câble de traction supérieur. Prise large.

**Exécution du mouvement:** laissez pendre les bras, tirez d'abord les omoplates vers le bas, puis la barre dans la nuque resp. devant la poitrine.

**Muscles sollicités:** latissimus, deltoïdes postérieurs, rhomboïdes, biceps

**Variation:** dans la nuque, devant la poitrine

### NL 25. Latissimus

**Uitgangspositie:** rechtop gaan zitten. Gebruik de latissimusstang aan de bovenste kabel. Brede greep.

**Beweging:** de armen lang laten. Eerst de schouderbladen naar onderen trekken, vervolgens de stang in de nek resp. voor de borst trekken.

**Gebruikte spieren:** latissimus, achterste schouderpijpen, rhomboïdeus, biceps

**Variatie:** in de nek, voor de borst

### E 25. Latissimus

**Posición inicial:** sentado con la espalda erguida. Utilizar la barra de Latissimus en la polea superior. Agarre largo.

**Movimiento:** primero dejar los brazos estirados, tirar de los omóplatos hacia abajo y luego llevar la barra hacia la nuca o por delante del pecho.

**Músculos utilizados:** latissimus, músculos traseros de los hombros, romboïdes, biceps

**Variación:** en la nuca, delante del pecho

### I 25. Latissimus

**Posizione di partenza:** sedere con la schiena dritta. Utilizzare la barra latissimus sulla fune superiore. Impugnatura larga.

**Esecuzione del movimento:** lasciare le braccia tese, tirare le scapole dapprima verso il basso, poi l'asta sulla nuca o davanti al petto.

**Muscolatura sollecitata:** latissimus, muscolatura posteriore delle spalle, romboide, bicipiti. **Variazione:** sulla nuca, davanti al petto



### PL 25. Rozciąganie najszerszego mięśnia grzbietu

**Pozycja wyjściowa:** siad prosty. Wykorzystaj drążek do najszerszego mięśnia grzbietu na górnym wyciągu linowym. Szeroki uchwyt.

**Wykonywanie ruchów:** wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki w dół, następnie drążek do karku lub przed pierś.

**Obciążone mięśnie:** najszerszy mięsień grzbietu, tylne mięśnie barkowe, mięśnie równoległoboczne, biceps

**Warianty:** do karku, przed pierś

### P 25. Tracção Latissimus

**Posição inicial:** sente-se com as costas direitas. Utilize a barra latissimus no cabo de tracção superior. Segure a barra nas extremidades.

**Execução do movimento:** Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas para baixo e, de seguida, puxe a barra atrás do pescoço ou à frente do peito.

**Músculos trabalhados:** músculo latíssimo, músculos deltóides posteriores, romboïdes, bíceps. **Variante:** atrás do pescoço ou à frente do peito

### DK 25. Latissimustræk

**Udgangstilling:** Sid oprejst. Anvend latissimus-stangen i øverste kabeltræk. Bredt greb.

**Øvelse:** Stræk armene, træk først skulderbladene ned, træk så stangen op i nakken eller hen mod brystet. **Muskler, der trænes:** Latissimus, bageste skuldermuskler, rhomboïdeus, biceps. **Variation:** op i nakken, hen mod brystet

### CZ 25. Přitahování kladky

**Výchozí poloha:** Vzpřímený sed. Použijte širokou tyč na horním tažném lanku. Široký úchop.

**Provedení pohybu:** Paže ponechejte nataženy, nejprve stáhněte lopatky směrem dolů, potom tyč do zатылку popř. k hrudi.

**Namáhané svalstvo:** Široký zádový sval, zadní ramenní svalstvo, rombický sval, biceps. **Variace:** do zатылку, k hrudi

### RUS 25. Упражнение на широчайшую мышцу спины

**Исходное положение:** Сядьте прямо. Используйте рукоятку для широчайшей мышцы спины на верхнем тросе. Широкий хват.

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

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

**Вариация:** К затылку, перед собой

### SRB 25. Latissimus (vučenje na vrat)

**Položaj za početak vežbanja:** Sedite ispravno. Koristite lat-šipku pričvršćenu na gornji deo užeta. Uхватите широко.

**Izvođenje pokreta:** Prvo ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim vucite ručku na vrat ili na grudi.

**Vežba je korisna za:** latissimus, zadnje mišiće ramena, romboïdni mišić, bicepse

**Drugi način:** vucite ručku na vrat ili na grudi

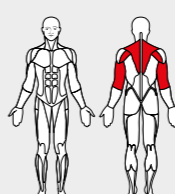


### D 26. Fliegende Bewegung rückwärts

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach oben einstellen. Sitz einklappen, Stand vor dem Gerät mit Gesicht zum Gerät. Mit gestreckten Armen die Schlaufen greifen.

**Bewegungsausführung:** Schulterblätter zusammenziehen und die gestreckten Arme in der Schulterachse nach hinten führen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Trizeps



### GB 26. Reverse Flies

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point upwards. Fold the seat in. Stand facing the machine. Grasp the loops with the arms stretched.

**Movement:** Pull the shoulder blades together and move the stretched arms backwards at shoulder height.

**Muscles used:** Rhomboid muscles, rear shoulder muscles, triceps

### F 26. Mouvement papillon en arrière

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le haut. Après avoir rentré le siège en le rabattant, mettez-vous debout devant l'appareil, le visage tourné vers l'appareil. Saisissez les poignées en forme de boucle, les bras en extension.

**Exécution du mouvement:** ramenez les omoplates l'une contre l'autre et amenez les bras tendus vers l'arrière, dans l'axe des épaules.

**Muscles sollicités:** rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, triceps

### NL 26. Vliegende beweging achterwaarts

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen naar boven instellen. Zitting opklappen en voor het apparaat gaan staan met het gezicht naar het apparaat. Met gestrekte armen de lussen vastpakken.

**Beweging:** schouderbladen samentrekken en de gestrekte armen in de schouders naar achteren duwen.

**Gebruikte spieren:** rhomboïdeus, achterste schouderpijpen, triceps

### E 26. Barrido hacia atrás

**Posición inicial:** fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia arriba. con el asiento plegado situarse de pie mirando hacia el aparato. Agarrar los estribos con los brazos estirados.

**Movimiento:** contraer los omóplatos y mover los brazos estirados hacia atrás siguiendo el eje de los hombros.

**Músculos utilizados:** romboïdes, músculos traseros de los hombros, tríceps

### I 26. Farfalla all'indietro

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto. Ripiegare il sedile, posizione in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Con le braccia tese, afferrare le cinghie.

**Esecuzione del movimento:** contrarre le scapole e portare le braccia tese all'indietro, in asse con le spalle.

**Muscolatura sollecitata:** romboide, muscolatura posteriore delle spalle, tricipiti



### PL 26. Ruch motylkowy w tył

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić do góry. Złożyć siedzisko, ustawiamy się przed urządzeniem twarzą skierowaną ku urządzeniu. Wyprostowanymi ramionami chwycić pętle.

**Wykonywanie ruchów:** ściągnąć łopatki a wyprostowane w osi barków ramiona odprowadzać do tyłu.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, triceps

### P 26. Crucifixo inverso

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para cima. Recolha o banco e ponha-se de pé virado de frente para o aparelho. Segure os laços com os braços esticados.

**Execução do movimento:** Contraia as omoplatas e puxe os braços esticados para trás à altura dos ombros.

**Músculos trabalhados:** rombóides, músculos deltóides posteriores, tríceps

### DK 26. Reverse flies

**Udgangstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-arme op. Vip sædet op, stil dig med ansigtet mod maskinen. Tag med udstrakte arme fat i sløjferne.

**Øvelse:** Træk skulderbladene sammen og før de udstrakte armen bagud langs skulderaksen.

**Muskler, der trænes:** Rhomboïdeus, bageste skuldermuskler, triceps

### CZ 26. Obrácené rozpačky

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do horní polohy. Sklopte sedák, postoj před strojem obličejem ke stroji. Nataženými pažemi uchopte poutka.

**Provedení pohybu:** Stlačte lopatky k sobě a natažené paže veďte v ose ramen směrem dozadu.

**Namáhané svalstvo:** Rombický sval, zadní ramenní svalstvo, triceps

### RUS 26. Махи назад

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION наверху. Поднимите сиденье, станьте лицом к тренажеру. Вытяните руки и возьмитесь за петли.

**Выполнение:** Максимально разведите грудную клетку и отведите вытянутые руки назад на уровне плеч.

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

### SRB 26. Odručenja tegovima unazad

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema gore. Sklopite sedište, stanite ispred sprave licem prema spravi. Ispruženim rukama uhvatite omče.

**Izvođenje pokreta:** Lopatice skupite zajedno i ispružene ruke u visini ramena povucite unazad.

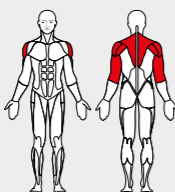
**Vežba je korisna za:** romboïdni mišić, zadnje mišiće ramena, triceps





### D 27. Kreuzziehen

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach schräg unten einstellen. Sitz einklappen und Seilverlängerungen einhängen. Stand vor dem Gerät mit Gesicht zum Gerät. Die Schlaufen werden überkreuz mit gestreckten Armen gefasst.  
**Bewegungsausführung:** Schulterblätter zusammenziehen und die gestreckten Arme diagonal nach oben ziehen.  
**Beanspruchte Muskulatur:** Rhomboideus, hintere und mittlere Schultermuskulatur, Trizeps



### GB 27. Crosswise pull

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point diagonally downwards. Fold the seat in and attach the rope extensions. Stand facing the machine. Cross the ropes and grasp the loops with the arms stretched.  
**Movement:** Pull the shoulder blades together and pull the stretched arms diagonally upwards. **Muscles used:** Rhomboid muscle, rear and middle shoulder muscles, triceps

### F 27. Traction de câbles en croix

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION en biais vers le bas. Rentrez le siège en le rabattant et accrochez les rallonges de câble. Mettez-vous debout devant l'appareil, le visage tourné vers l'appareil. Saisissez les poignées en forme de boucles en croisant les câbles, les bras en extension.  
**Exécution du mouvement:** ramenez les omoplates l'une contre l'autre et faites faire une traction en diagonale vers le haut aux bras en extension.  
**Muscles sollicités:** rhomboïdes, deltoïdes postérieurs et latéraux, triceps

### NL 27. Kruislings heffen

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen schuin naar onderen instellen. Zitting inklappen en de kabelverlenging inhaken. Ga voor het apparaat staan met het gezicht naar het apparaat. De lussen kruislings met gestrekte armen vastpakken.  
**Beweging:** schouderbladen samentrekken en de gestrekte armen diagonaal naar boven bewegen.  
**Gebruikte spieren:** rhomboïdeus, achterste en middelste schouderdspieren, triceps

### E 27. Movimiento en cruz

**Posición inicial:** ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION inclinados hacia abajo. Plegar el asiento y colocar los alargadores del cable. Sitarse de pie mirando hacia el aparato. Agarrar los estribos cruzados con los brazos estirados.  
**Movimiento:** contraer los omóplatas y mover los brazos estirados hacia arriba en diagonal. **Músculos utilizados:** romboïdes, músculos traseros y centrales de los hombros, triceps

### I 27. Trazione incrociata

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso ed in senso obliquo. Ripiegare il sedile e agganciare le prolunghe delle funi. Posizione in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Afferrare le cinghie con le braccia tese e incrociate.  
**Esecuzione del movimento:** contrarre le scapole e portare le braccia tese verso l'alto, con direzione diagonale. **Muscolatura sollecitata:** romboide, muscolatura posteriore e centrale delle spalle, tricipiti



### PL 27. Rozciąganie krzyżowe

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić na skos w dół. Złożyć siedzisko i założyć przedłużenia lin. Ustawiamy się przed urządzeniem twarzą skierowaną ku urządzeniu. Pętle chwytny na krzyż wyprostowanymi ramionami.  
**Wykonywanie ruchów:** ściągnąć łopatki a wyprostowane ramiona ciągnąc diagonalnie do góry.  
**Obciążone mięśnie:** mięśnie równoległoboczne, tylne i środkowe mięśnie barkowe, triceps

### P 27. Movimento em cruz

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION na diagonal para baixo. Recolha o banco e engate os prolongamentos dos cabos. Ponha-se de pé virado de frente para o aparelho. Com os braços esticados segure nos laços cruzando-os.  
**Execução do movimento:** Contraia as omoplatas e puxe os braços esticados para cima na diagonal.  
**Músculos trabalhados:** rombóides, músculos deltóides posteriores e centrais, triceps

### DK 27. Krydstræk

**Udgangstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene skråt ned. Vip sædet op og hægt kabeltrækforlængerne i. Stil dig med ansigtet mod maskinen. Tag over kors fat i sløjferne med udstrakte arme.  
**Øvelse:** Træk skulderbladene sammen og træk de udstrakte arme diagonal op.  
**Muskler, der trænes:** Rhomboideus, bageste og midterste del af skuldermusklerne, triceps

### CZ 27. Přitahy křížem

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do spodní šikmé polohy. Sklopte sedák a použijte prodloužení lanka. Postoj před strojem obličejem ke stroji. Pouška se uchopí překřížená s nataženými pažemi.  
**Provedení pohybu:** Stlačte lopatky k sobě a natažené paže přitahujte diagonálně směrem nahoru.  
**Namáhané svalstvo:** Rombický sval, zadní a střední ramenní svalstvo, triceps

### RUS 27. Тяга накрест

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION внизу. Поднимите сиденье и навесьте удлинители троса. Станьте лицом к тренажеру. Возьмитесь за петли вытянутыми руками крест-накрест.  
**Выполнение:** Разведите грудную клетку максимально и поднимите вытянутые руки вверх по диагонали.  
**Задействованные мышцы:** Ромбовидная мышца, задняя и средняя группы мышц плеч, трехглавая мышца

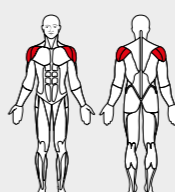
### SRB 27. Unakrsno potezanje

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila namestite ukoso prema dole. Sklopite sedište i obesite produžetke za užd. Stanite ispred sprave licem prema spravi. Omče uhvatite unakrsno, ispruženih ruku.  
**Izvođenje pokreta:** Lopatice skupite zajedno i ispružene ruke dijagonalno povlačite prema gore.  
**Vežba je korisna za:** romboidni mišići, zadnju i srednju muskulaturu ramena, triceps



### D 28. Schulterinnenrotation

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach oben einstellen. Rücken gerade an das Polster anlehnen. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenk.  
**Bewegungsausführung:** Im Schultergelenk nach innen rotieren.  
**Beanspruchte Muskulatur:** Rotatorenmanschette: Innenrotatoren



### GB 28. Inward shoulder rotation

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point upwards. Keeping the back straight, lean against the back rest. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.  
**Movement:** Turn inward at the shoulder joint.  
**Muscles used:** Rotator cuff, inner rotator

### F 28. Rotation interne des épaules

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le haut. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Les bras se trouvent dans le prolongement de l'axe des épaules. Angle à 90° dirigé dans le coude.  
**Exécution du mouvement:** faites une rotation vers l'intérieur dans l'articulation des épaules.  
**Muscles sollicités:** coiffe des rotateurs : rotateurs internes

### NL 28. Schouderrotatie inwaarts

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen naar boven instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De bovenarmen in het verlengde van de schouderas. De ellebogen zijn 90° gebogen.  
**Beweging:** vanuit de schoudergewrichten inwaarts roteren.  
**Gebruikte spieren:** ronde armspieren

### E 28. Rotación interior de los hombros

**Posición inicial:** fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia arriba. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Brazos en prolongación del eje de los hombros. Articulación del codo flexionada 90°.  
**Movimiento:** realizar rotaciones de la articulación del hombro hacia el interior.  
**Músculos utilizados:** manguito de los rotadores, rotadores internos

### I 28. Rotazione interna delle spalle

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto. Tenere la schiena dritta e appoggiata allo schienale. Parte superiore delle braccia all'altezza dell'asse delle spalle. Angolo di 90° rispetto al gomito.  
**Esecuzione del movimento:** rotazione verso l'interno all'altezza dell'articolazione della spalla.  
**Muscolatura sollecitata:** cuffia dei rotatori della spalla: rotatori interni



### PL 28. Rotacja barków do wewnątrz

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić w górę. Wyprostowane plecy oprzeć na oparcie. Ramiona w przedłużeniu osi barków skierowane pod kątem 90° w stawie łokciowym.  
**Wykonywanie ruchów:** rotacja w stawie barkowym do wewnątrz.  
**Obciążone mięśnie:** pierścień rotatorów: rotatory wewnętrzne

### P 28. Rotação interna dos ombros

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para cima. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Antebraços no prolongamento do eixo dos ombros. Articulação do cotovelo com ângulo de 90°.  
**Execução do movimento:** rode a articulação do ombro para dentro.  
**Músculos trabalhados:** manguito rotador: rotadores internos

### DK 28. Skulderrotation, indad

**Udgangstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene op. Læn ryggen lige mod polsteret. Overarmene er i forlængelse af skulderaksen. 90°-vinkel i albueledet.  
**Øvelse:** Roter skulderledet indad.  
**Muskler, der trænes:** Rotatormanchet: indadrotatorer

### CZ 28. Vnitřní rotace ramen

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do horní polohy. Zdá opřete zpřímá o polstrovaní. Horní část paží se nachází v prodloužené ose ramen. Lokty svírají úhel 90°.  
**Provedení pohybu:** Provádíme rotaci v ramenním kloubu směrem dovnitř.  
**Namáhané svalstvo:** Rotátorová manžeta: vnitřní rotátory

### RUS 28. Передняя ротация плеч

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION наверху. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Предплечья на уровне плеч. Руки согнуты в локтях под прямым углом.  
**Выполнение:** Наклоните руки вперед, удерживая плечи неподвижными.  
**Задействованные мышцы:** Манжета ротаторов: глубокие ротаторы

### SRB 28. Unutrašnja rotacija ramena

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema gore. Ispravite se i naslonite se na naslon za leđa. Nadlaktice ispružene u stranu u visini ramena. Ruke u laktu savijene pod uglom od 90°.  
**Izvođenje pokreta:** U ramenu rotirajte prema unutra.  
**Vežba je korisna za:** rotacione manžete unutrašnje rotatore



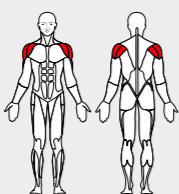


### D 29. Schulteraußenrotation

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Rücken gerade an das Polster anlehnen. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenk.

**Bewegungsausführung:** Im Schultergelenk nach außen rotieren.

**Beanspruchte Muskulatur:** Rotatorenmanschette: Außenrotatoren



### GB 29. Outward shoulder rotation

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. Keeping the back straight, lean against the back rest. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.

**Movement:** Turn outward at the shoulder joint.

**Muscles used:** Rotator cuff, outer rotator

### F 29. Rotation externe des épaules

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Les bras se trouvent dans le prolongement de l'axe des épaules. Angle à 90° dirigé dans le coude.

**Exécution du mouvement:** faites une rotation vers l'extérieur dans l'articulation des épaules.

**Muscles sollicités:** coiffe des rotateurs : rotateurs externes

### NL 29. Schouderrotatie buitenwaarts

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De bovenarmen in het verlengde van de schouders. De ellebogen zijn 90° gebogen.

**Beweging:** vanuit de schoudergewrichten buitenwaarts roteren.

**Gebruikte spieren:** ronde armspieren

### E 29. Rotación exterior del hombro

**Posición inicial:** ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Brazos en prolongación del eje de los hombros. Articulación del codo flexionada 90°.

**Movimiento:** realizar rotaciones de la articulación del hombro hacia el exterior.

**Músculos utilizados:** manguito de los rotadores: rotadores externos

### I 29. Rotazione esterna delle spalle

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso, tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Parte superiore delle braccia all'altezza dell'asse delle spalle. Angolo di 90° rispetto al gomito.

**Esecuzione del movimento:** rotazione verso l'esterno all'altezza dell'articolazione della spalla.

**Muscolatura sollecitata:** Cuffia dei rotatori della spalla: rotatori esterni



### PL 29. Rotacja barków na zewnątrz

**pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić w dół. Wyprostowane plecy oprzeć na oparcie. Ramiona w przedłużeniu osi barków skierowane pod kątem 90° w stawie łokciowym.

**Wykonywanie ruchów:** rotacja w stawie barkowym na zewnątrz.

**Obciążone mięśnie:** pierścień rotatorów: rotatory zewnętrzne

### P 29. Rotação externa dos ombros

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para baixo. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Antebraços no prolongamento do eixo dos ombros. Articulação do cotovelo com ângulo de 90°.

**Execução do movimento:** rode a articulação do ombro para fora.

**Músculos trabalhados:** manguito rotador: rotadores externos

### DK 29. Skulderrotation, udad

**Udgangsstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene ned. Læn ryggen lige mod polsteret. Overarmene er i forlængelse af skulderaksen. 90°-vinkel i albueledet.

**Øvelse:** Roter skulderledet udad.

**Muskler, der trænes:** Rotatormanchet: udadrotatorer.

### CZ 29. Vnější rotace ramen

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do spodní polohy. Záda opřete zpříma o polstrovaní. Horní část paží se nachází v prodloužené ose ramen. Lokty svírají úhel 90°.

**Provedení pohybu:** Provádíme rotaci v ramenním kloubu směrem ven.

**Namáhané svalstvo:** Rotátorová manžeta: vnější rotátory

### RUS 29. Наружная ротация плеч

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION внизу. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Предплечья на уровне плеч. Руки согнуты в локтях под прямым углом.

**Выполнение:** Поднимите руки вверх, удерживая плечи неподвижными.

**Задействованные мышцы:** Манжета ротаторов: внешние ротаторы

### SRB 29. Spoljna rotacija ramena

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema dole. Ispravite se i naslonite se na naslon za leđa. Nadlaktice ispružene u stranu u visini ramena. Ruke u laktu savijene pod uglom od 90°.

**Izvođenje pokreta:** U ramenu rotirajte prema napolje.

**Vežba je korisna za:** rotacione manžete spoljne rotatore



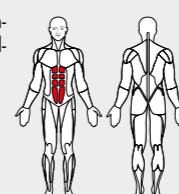
### D 30. Crunches am Seilzug

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach oben einstellen. Rücken gerade an das Polster anlehnen. Hand-schlaufen über die Schultern ziehen.

**Bewegungsausführung:** Oberkörper einrollen

**Beanspruchte Muskulatur:** Gerade Bauchmuskulatur

**Variation:** liegend, sitzend, stehend; auf Gymnastikball



### GB 30. Cable Crunches

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point upwards. Keeping the back straight, lean against the back rest. Pull the loops over the shoulders.

**Movement:** Bend the torso forward.

**Muscles used:** Straight belly muscles.

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

### F 30. Crunches au câble de traction

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le haut. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Tirez les poignées en forme de boucle au dessus des épaules.

**Exécution du mouvement:** enrroulez le haut du corps

**Muscles sollicités:** grands droits des abdominaux

**Variation:** couché, assis, debout; sur le ballon de gymnastique

### NL 30. Crunches met de kabel

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen naar boven instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De handlussen over de schouders trekken.

**Beweging:** bovenlichaam oprollen.

**Gebruikte spieren:** rechte buikspieren

**Variatie:** liggend, zittend, staan; of op een gymnastiekbal

### E 30. Crunch en polea

**Posición inicial:** fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia arriba. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Tirar de los estribos para las manos por encima de los hombros.

**Movimiento:** enrollar el tronco.

**Músculos utilizados:** abdominales rectos

**Variación:** tumbado, sentado, de pie sobre balón de gimnasia

### I 30. Crunch alla fune

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Tirare le impugnature delle cinghie sopra le spalle.

**Esecuzione del movimento:** arrotolare il busto.

**Muscolatura sollecitata:** retto addominale

**Variazione:** distesi, seduti, in piedi, su palla da ginnastica



### PL 30. Crunches [ćwiczenia brzuszne] na wyciągu linowym

**pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić w górę. Wyprostowane plecy oprzeć na oparcie. Pętle ręczne przyciągnąć przez barki.

**Wykonywanie ruchów:** związanie tułowia w kłębek

**Obciążone mięśnie:** proste mięśnie brzucha

**Warianty:** leżąc, siedząc, stojąc; na piłce gimnastycznej

### P 30. Crunch com cabo de tração

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para cima. Encoste as costas direitas no apoio acolchoado. Puxe os laços para as mãos por cima dos ombros.

**Execução do movimento:** encurve o tronco

**Músculos trabalhados:** músculos rectos abdominais

**Variante:** deitado, sentado, em pé; sobre uma bola de ginástica

### DK 30. Crunches i kabeltræk

**Udgangsstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene op. Læn ryggen lige mod polsteret. Træk håndsløjferne ned over skuldrene.

**Øvelse:** Rul overkroppen ind.

**Muskler, der trænes:** De lige mavemuskler

**Variation:** Liggende, siddende, stående; på gymball

### CZ 30. Předklony v sedu s tažným lankem

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do horní polohy. Záda opřete zpříma o polstrovaní. Ruční poutka přetáhněte přes ramena.

**Provedení pohybu:** Předkloňte horní část těla.

**Namáhané svalstvo:** Rovné břišní svalstvo

**Variace:** v leže, v sedě, ve stoje, na fitballu (overballu)

### RUS 30. Тяга троса со сгибанием

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION наверху. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Подтяните петли к плечам.

**Выполнение:** Наклонитесь вперед.

**Задействованные мышцы:** Прямые мышцы брюшного пресса

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

### SRB 30. Pritisak povlačenjem užeta

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema gore. Ispravite se i naslonite se na naslon za leđa. Povucite užad iznad ramena.

**Izvođenje pokreta:** Sagnite se gornjim delom tela

**Vežba je korisna za:** zatezanje stomačnih mišića

**Drugi način:** ležeći, sedeći, stojeći; na gimnastičkoj lopti

**Zubehör:** Trizepsseil

**Accessories:** Triceps rope



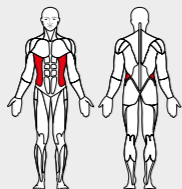


**D 31. Seitneigen**

**Ausgangsposition:** 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Seitlich zum Gerät stehend.

**Bewegungsausführung:** Mit aufrechtem Oberkörper zur Seite vom Gerät wegneigen.

**Beanspruchte Muskulatur:** seitliche Bauchmuskulatur



**GB 31. Side Bend**

**Starting position:** Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. Stand with the machine at the side.

**Movement:** Keeping the upper body straight, bend it to the side away from the machine.

**Muscles used:** Lateral belly muscles

**F 31. Traction latérale**

**Position de départ:** positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Mettez-vous debout à côté de l'appareil.

**Exécution du mouvement:** éloignez-vous de l'appareil en vous penchant sur le côté, le dos restant droit.

**Muscles sollicités:** muscles obliques des abdominaux

**NL 31. Zijwaarts buigen**

**Uitgangspositie:** 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. Zijwaarts naast het apparaat gaan staan.

**Beweging:** met recht bovenlichaam zijwaarts van het apparaat weg buigen.

**Gebruikte spieren:** scheve buikspieren

**E 31. Flexión lateral**

**Posición inicial:** ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. De pie en posición lateral respecto al aparato.

**Movimiento:** inclinación hacia un lado separándose del aparato manteniendo el tronco recto.

**Músculos utilizados:** abdominales laterales

**I 31. Inclinazione laterale**

**Posizione di partenza:** regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso. In piedi lateralmente all'attrezzo.

**Esecuzione del movimento:** inclinarsi allontanandosi dall'attrezzo e mantenendo il busto diritto.

**Muscolatura sollecitata:** addominali laterali

**PL 31. Skłony boczne**

**Pozycja wyjściowa:** ramiona 3D-FLEXMOTION ustawić w dół. Ustawiamy się bokiem do urządzenia.

**Wykonywanie ruchów:** przy wyprostowanym tułowi odchylamy się w bok od urządzenia.

**Obciążone mięśnie:** boczne mięśnie brzucha

**P 31. Tracção lateral**

**Posição inicial:** ajuste os braços do 3D-FLEXMOTION para baixo. em pé, de lado para o aparelho.

**Execução do movimento:** com o tronco direito, incline o corpo para o lado oposto ao aparelho.

**Músculos trabalhados:** músculos laterais abdominais

**DK 31. Sidebøjninger**

**Udgangsstilling:** Stil 3D-FLEXMOTION-armene ned. Stå med siden mod maskinen.

**Øvelse:** Bøj med oprejst overkrop til siden væk fra maskinen.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler i siden

**CZ 31. Úklon stranou**

**Výchozí poloha:** Ramena přístroje 3D-FLEXMOTION nastavte do spodní polohy. Postavte se bokem ke stroji.

**Provedení pohybu:** S napřímenou horní částí těla se odklánějte směrem od stroje.

**Namáhané svalstvo:** Boční břišní svalstvo

**RUS 31. Наклоны в сторону**

**Исходное положение:** Установите 3D-рукоятки FLEXMOTION внизу. Станьте сбоку от тренажера.

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

**Задействованные мышцы:** Боковые мышцы брюшного пресса

**SRB 31. Bočno savijanje**

**Položaj za početak vežbanja:** 3D-FLEXMOTION krila podesite prema dole. Stanite pored sprave za vežbanje.

**Izvođenje pokreta:** U uspravnom položaju gornji deo tela nagnite na stranu od sprave.

**Vežba je korisna za:** bočnu muskulaturu trbuha

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

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

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

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

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

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



# KETTLER



KETTLER Sports and Fitness Europe by TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)