

Руководство по проведению тренировок
Скамья для тренировок мышц спины
AXOS BACK-TRAINER арт. 7629-300



D

GB

F

NL

E

I

PL

P

DK

CZ

RUS

SRB



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

Важное указание

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

Следующие указания для занятий касаются только здоровых людей.

Разминка

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

Растяжка

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

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

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

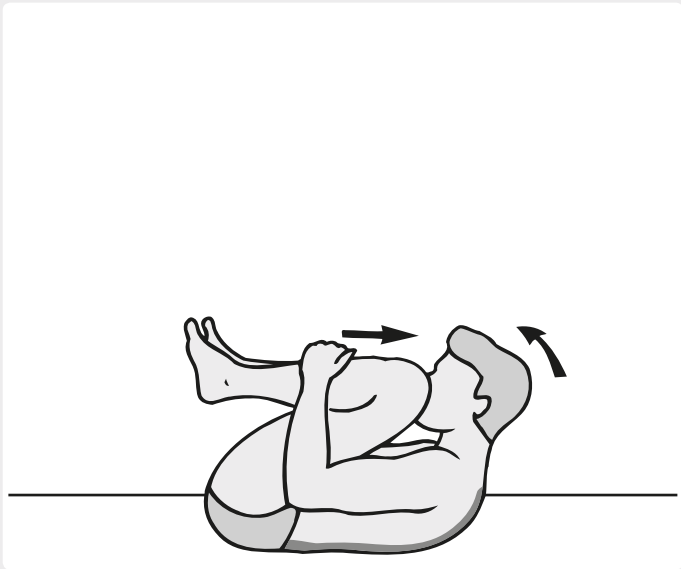
Основные требования к упражнениям для растяжки:

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

Указания по проведению/планированию тренировок:

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

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



D 1. Dehnung des Rückenstreckers

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

Gedehnte Muskulatur: Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

GB 1. Stretch exercise for the back muscles

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

Benefits: Back and buttock muscles

F 1. Etirement des muscles dorsaux

Les jambes tendues, ramenez votre tête en direction des genoux, vos mains s'agrippent derrière vos cuisses.

Muscles sollicités : Muscles dorsaux et muscles de l'assise

NL 1. Rekken voor de rugstrekker

Uit de rugpositie de benen aantrekken en het hoofd in richting knie voeren.

Effect: Rugstrekker en zitvlakspieren

E 1. Estiramiento para el extensor dorsal

En decúbito llevar las piernas y la cabeza hacia las rodillas. Las manos arragadas a las piernas.

Efecto sobre: el extensor dorsal y la musculatura de los glúteos

I 1. Stiramento della muscolatura di stiramento della schiena

Dalla posizione supina ritirare le gambe e portare la testa in direzione delle ginocchia. Le mani prendono le gambe.

Effetto: muscolatura di stiramento della schiena e del bacino

PL 1. Rozciąganie mięśnia najszerzego grzbietu

Leżąc na plecach przyciągnąć nogi i unieść głowę w kierunku kolan. Dłonie obejmują golenie.

Rozciągane mięśnie: mięsień najszerzy grzbietu i mięśnie pośladków

P 1. Alongar o músculo erector da espinha

Deitado de costas, dobre as pernas e leve a cabeça aos joelhos. Segure as pernas com as mãos.

Músculos alongados: músculo erector da espinha e músculos glúteos

DK 1. Udstrækning af rygstrækkeren

Læg dig på ryggen, træk benene op mod brystet og løft hovedet hen mod knæene. Hold fast med begge hænder om underbenet.

Muskulatur, der strækkes ud: Rygstrækker og sædemuskulatur

CZ 1. Protážení zádového natahovače

Z polohy na zádech přitáhněte nohy a hlavu vedle ve směru ke kolenům. Ruce obepínají holeně.

Protahované svalstvo: Zádové natahovače a hýždňové svalstvo

RUS 1. Растяжка мышцы-выпрямителя туловища

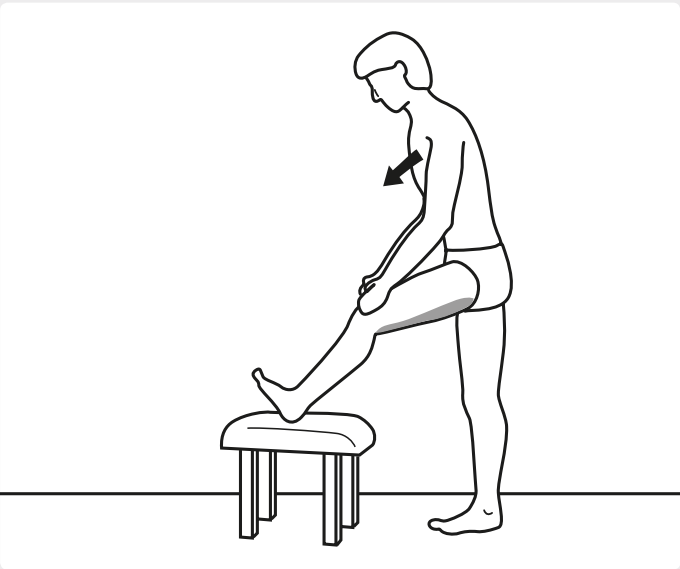
Из позиции лежа поднимите ноги и потяните голову к коленям. Руки держатся за голени.

Растягиваемые мышцы: мышца-выпрямитель туловища и ягодичные мышцы

SRB 1. Vežba istezanja za leđne mišiće

U zgrčenom položaju privucite glavu kolenima. Rukama uhvatite listove na nogama.

Vežba je korisna za: mišiće leđa i stražnjice



D 2. Dehnung der Oberschenkelrückseite

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

Gedehnte Muskulatur: Oberschenkelrückseite

GB 2. Stretch exercise for the back of your thighs

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

Benefits: back of your thighs

F 2. Etirement des muscles des cuisses

Placez vous face à une chaise, une jambe en appui sur l'assise, prenez éventuellement appui sur un mur pour conserver l'équilibre. Le genou de votre jambe en appui est légèrement fléchi.

La pointe des pieds tendue vers vous, fléchissez lentement votre buste vers l'avant, votre dos reste bien droit.

Muscles sollicités : muscles de l'arrière de la cuisse

NL 2. Rekken voor de bovenbeenrugzijde

Stand frontaal tegenover een kruk. Een been met de hiel op de kruk steunen. Om het evenwicht te houden, met de hand evtl. aan de muur vasthouden. Het kniegewricht van het gesteund been is licht gebuigd, de voetspits aantrekken. Het bovenlichaam bij rechte rug langzaam naar voren buigen. Aansluitend zijde wisselen.

Effect: bovenbeenrugzijde

E 2. Estiramiento para la parte posterior de los muslos

En posición erecta frente a un taburete. Apoyarse al taburete con el talón de un pie. Para mantener el equilibrio apoyarse, en caso necesario, con una mano a la pared. La articulación de la rodilla del pie apoyado está ligeramente doblada. Estirar la punta del pie. Doblar el tronco lentamente hacia adelante con la espalda derecha. A continuación, repetir el ejercicio con el otro lado.

Efecto sobre: la parte posterior de los muslos

I 2. Stiramento della muscolatura della parte posteriore del femore

Posizione eretta davanti a un seggiolino. Appoggiare una gamba con il calcagno sul seggiolino. Per tenere l'equilibrio eventualmente appoggiarsi al muro. Il ginocchio della gamba appoggiata è leggermente piegato e le dita del piede puntano in su. Piegare lentamente in giù il busto con la schiena eretta. Poi cambiare il lato.

Effetto: muscolatura della parte posteriore del femore

PL 2. Rozciąganie tylnych partii ud

Stoimy przodem do stołka. Oprzeć jedną nogę piętą na stołku. Dla utrzymania równowagi, podeprzeć się ewentualnie jedną dłonią o ścianę. Staw kolanowy podpartej nogi jest lekko ugięty, przyciągnąć do siebie palce stopy. Utrzymując proste plecy pochylić powoli tułów do przodu. Następnie zmieniamy stronę i powtarzamy ćwiczenie.

Rozciągane mięśnie: tylne partie mięśni udowych

P 2. Alongar a parte posterior das coxas

Coloque-se de pé diante de um banco pequeno. Apoie uma perna no banco, com o calcanhar. De forma a manter o equilíbrio, poder-se-á apoiar com uma mão na parede. O joelho da perna apoiada deverá estar ligeiramente dobrado. Estique a ponta do pé. Dobre o tronco lentamente para a frente, mantendo as costas direitas. De seguida, repita com a outra perna.

Músculos alongados: parte posterior das coxas

DK 2. Udstrækning af baglåret

Stå foran en skammel med ansigtet vendt mod skamlen. Sæt det ene bens hæl op på skamlen. For at holde ligevægten kan du evt. støtte dig til en væg med den ene hånd. Knæet på det løftede ben er let bøjet, tåspidsen peger opad. Læn langsomt overkroppen fremad, mens overkroppen stadigvæk er strakt. Skift side.

Muskulatur, der strækkes ud: Baglår

CZ 2. Protážení zadní strany stehna

Postoj čelně před sedačkou. Nohu opřete patou na sedačce. Pro udržení rovnováhy se eventuelně opřete rukou o stěnu. Kolenní kloub podepřené nohy je mírně ohnutý, špičku nohy přitáhněte. Horní část těla při rovných zádech pomalu předkloňte dopředu. Návazně vyměňte stranu.

Protahované svalstvo: Zadní strana stehna

RUS 2. Растяжка задней поверхности бедра

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

Растягиваемые мышцы: задняя поверхность бедра

SRB 2. Vežba istezanja za zadnji deo butina

Stanite ispred stolice. Postavite petu na stolicu. Da održite ravnotežu možete se nasloniti na zid. Blago savijte nogu, i povucite stopalo prema sebi. Nagnite se telom polako prema napred i ispravite leđa. A zatim promenite stranu.

Vežba je korisna za: zadnji deo butine



D 3. Dehnung des Hüftbeugers

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

Gedehnte Muskulatur: Hüftbeuger

GB 3. Stretch exercise for the hips

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

Benefits: hips

F 3. Etirement du fléchisseur des hanches

Toujours face à une chaise, placez un pied sur l'assise, les deux pointes des pieds vers l'avant.

Les deux mains peuvent venir en appui votre genou plié. Fléchissez votre genou et poussez votre hanche vers l'avant. Changez de côté.

Muscles sollicités : fléchisseur des hanches

NL 3. Rekken voor de heupbuiger

In wijde stappositie een voet op een kruk zetten. Bijde voetspitsen wijzen naar voren. Voor het evenwicht kunnen de handen op de gebuigde knie worden gelegd. De gebuigde knie tesamen met de heup lanzaam naar voren schuiven. Dan zijde wisselen.

Effect: heupbuiger.

E 3. Estiramiento para el flexor de la cadera

Colocar, con un paso largo, un pie sobre un taburete. Las dos puntas de los pies indican hacia adelante. Para apoyarse se pueden colocar las manos sobre la rodilla doblada. Empujar la rodilla doblada, con la cadera, lentamente hacia adelante. A continuación, repetir el ejercicio con el otro lado.

Efecto sobre: el flexor de la cadera

I 3. Stiramento della muscolatura dell'articolazione del bacino

Con un passo lungo appoggiare un piede su un seggiolino. Ambedue le punta dei piedi puntano in avanti. Come aiuto si possono appoggiare le mani sul ginocchio piegato. Spostare lentamente in avanti il ginocchio piegato e i fianchi. Poi cambiare la gamba.

Effetto: muscolatura dell'articolazione del bacino

PL 3. Rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego

Stojąc w szerokim rozkroku postawić jedną stopę na stolek. Palce obydwu nóg są skierowane do przodu. W celu podparcia się można ułożyć dłonie na ugięte kolano. Ugięte kolano wraz z biodrami powoli przesuwają do przodu. Następnie zmieniamy stronę.

Rozciągane mięśnie: mięsień biodrowo-lędźwiowy

P 3. Alongamento dos músculos flexores do quadril

quadrilColoque um pé sobre um banco pequeno, mantendo a outra perna afastada para trás. As pontas dos dois pés apontam para a frente. Para se apoiar, pode colocar as mãos sobre o joelho dobrado. Empurre, lentamente, o joelho dobrado e os quadris para a frente. De seguida, repita com a outra perna.

Músculos alongados: músculos flexores do quadril

DK 3. Udstrækning af hoftebøjeren

Sæt den ene fod på en skammel med fødderne i en stor skridtafstand fra hinanden. Tåspidserne på begge fødder peger fremad. Hvis du vil, kan du lægge begge hænder på det bøjede knæ. Skub langsomt det bøjede knæ og hoften fremad. Skift side.

Muskulatur, der strækkes ud: Hoftebøjere

CZ 3. Protážení kyčelního ohýbače

V delším nakročeném postoji postavte nohu na sedačku. Obě špičky chodidel směřují dopředu. K opření lze obě ruce položit na ohnuté koleno. Ohnuté koleno spolu s pávní posuňte pomalu dopředu. Návazně vyměňte stranu.

Protahované svalstvo: Kyčelní ohýbače

RUS 3. Растяжка задней группы мышц бедра

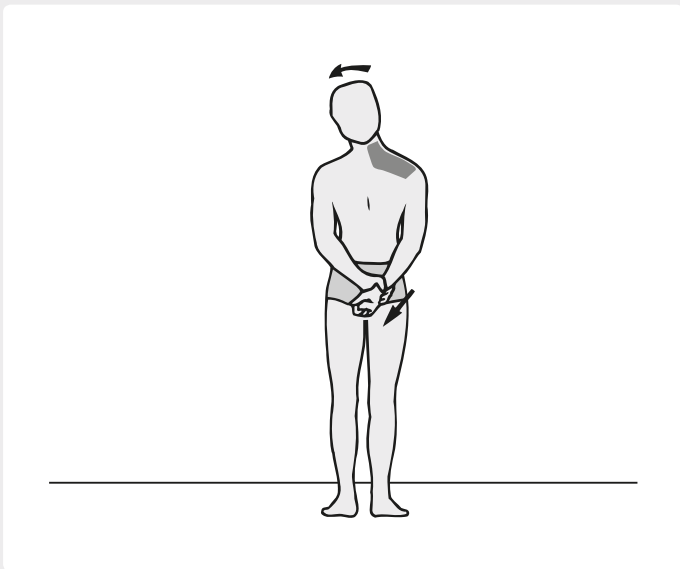
Широко расставив ноги, поставьте одну ногу на табурет. Носки обеих ног прямо. Чтобы опереться, можно положить обе руки на согнутое колено. Согнутое колено вместе с бедром переместите вперед. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: задняя группа мышц бедра

SRB 3. Vežba istezanja za kukove

Iskoračite jednom nogom na stolicu. Oba stopala okrenite prema napred. Radi boljeg oslonca oslonite ruke na savijeno koleno. Nagnite savijeno koleno i kukove prema napred. A zatim promenite stranu.

Vežba je korisna za: kukove



D 4. Dehnung der Nackenmuskulatur

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

Gedehnte Muskulatur: Nackenmuskulatur

GB 4. Stretch exercise for the shoulder muscles

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

Benefits: Shoulder and neck muscles

F 4. Etirement des muscles des épaules

En position debout ou assis, tendez votre bras droit vers le sol, inclinez la tête sur le côté gauche, le regard reste fixe vers l'avant, votre oreille gauche essaie de toucher l'épaule. Changez de côté une fois le premier mouvement terminé.

Muscles sollicités : Muscles de la nuque

NL 4. Rekken voor de schouderspieren

Staande of in rechte zitpositie de rechte arm richting bodem trekken. Het hoofd naar de linke hand neigen. Het hoofd blijft daarbij met blikrichting naar voren zodat het linke oorleltje richting shoulder wijst. Aansluitend zijde wisselen.

Effect: nekspieren

E 4. Estiramiento para la musculatura escapular

En posición erecta o sentado rectamente estirar el brazo derecho hacia el suelo. Inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo. Mantener la cabeza mirando hacia adelante de forma que el lóbulo de la oreja izquierda indique hacia el hombro izquierdo. A continuación, repetir el ejercicio con el otro lado.

Efecto sobre: la musculatura cervical

I 4. Stiramento della muscolatura delle spalle

In posizione eretta oppure stando seduto con le busto eretto tirare il braccio destro verso il suolo. Abbassare la testa verso la sinistra. La direzione dello sguardo rimane verso l'avanti così che il lobo dell'orecchio sinistro indica verso la spalla sinistra. Poi cambiare il lato.

Effetto: muscolatura della nuca

PL 4. Rozciąganie mięśni karku

Stojąc lub siedząc wyprostowanym wyciągnąć prawe ramię w kierunku ziemi. Głowę przechylamy w lewą stronę. Głowa pozostaje przy tym zwrócona wzrokiem do przodu tak, że lewy płatek ucha jest skierowany w stronę barku. Następnie zmieniamy stronę.

Rozciągane mięśnie: mięśnie karku

P 4. Alongar os músculos do pescoço

Em pé ou sentado, com as costas direitas, puxe o braço direito em direcção ao chão. Incline a cabeça para o lado esquerdo. Não vire a cabeça e olhe sempre em frente, a fim de levar a orelha esquerda em direcção ao ombro. De seguida, repita para o outro lado.

Músculos alongados: músculos do pescoço

DK 4. Udstrækning af muskulaturen i nakken

Stå eller sid med ret ryg og træk den højre arm ned mod gulvet. Bøj hovedet mod venstre. Du kigger stadig fremad, så at den venstre øreflip viser ned mod skulderen. Skift side.

Muskulatur, der strækkes ud: Muskulaturen i nakken

CZ 4. Protážení šíjového svalstva

Ve stojí nebo vzpřímeném sedu táhněte pravou ruku směrem k podlaze. Hlavu nakloňte k levé straně. Hlava přitom zůstává ve směru pohledu vpřed, takže levý ušní boltec směřuje směrem k rameni. Návazně vyměňte stranu.

Protahované svalstvo: Šíjové svalstvo

RUS 4. Растяжка шейных мышц

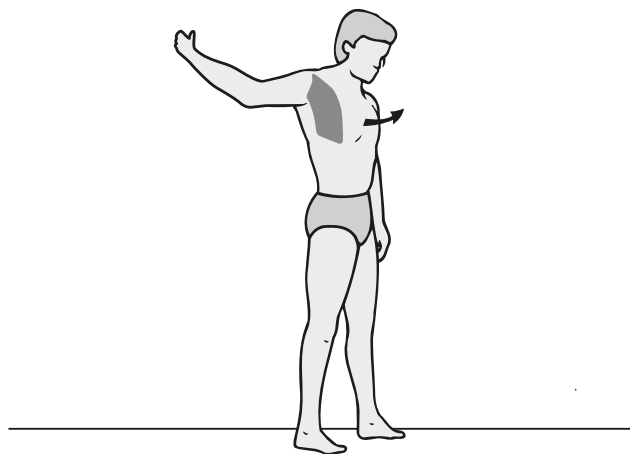
Стоя или сидя прямо потяните правую руку к полу. Голову наклоните влево. При этом голова должна быть направлена вперед, так чтобы мочка левого уха была направлена в сторону плеча. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: шейные мышцы

SRB 4. Vežba istezanja za mišiće ramena

U stajaćem ili sedećem položaju ispravljenih leđa, povucite desnu ruku prema podu. Nagnite glavu u levu stranu. Ne okrećite glavu, gledajte ravno napred i spustite levo uvo prema ramenu. A zatim promenite stranu.

Vežba je korisna za: mišiće vrata i ramena



D 5. Dehnung der Brustmuskulatur

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

Gedehnte Muskulatur: Brustmuskulatur

GB 5. Stretch exercise for the chest muscles

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

Benefits: chest muscles

F 5. Etirement des muscles de la poitrine

En position latérale contre un mur. Avec la main droite, le bras légèrement fléchi au niveau du coude, prenez appui sur le mur. Vos doigts en appui, effectuez une rotation du buste vers la gauche. Changez de côté et variez la hauteur de la prise.

Muscles sollicités : muscles de la poitrine

NL 5. Rekken voor de borstspieren

Zijdelijk stand naast de muur. Met de rechte hand en licht in de elleboog gebuigde arm zich aan de muur afduwen. De vingertoppen wijzen achteruit. Langzaam het bovenlichaam naar links draaien. Dan de andere arm nemen. Greephoogte variëren.

Effect: borstspieren

E 5. Estiramiento para la musculatura pectoral

En posición erecta de lado hacia la pared. Apoyarse a la pared con la mano derecha y el brazo ligeramente doblado en el codo. Las puntas de los dedos indican hacia atrás. Girar lentamente el tronco hacia la izquierda. A continuación, repetir el ejercicio con el otro brazo. Variar la altura de apoyo.

Efecto sobre: la musculatura pectoral

I 5. Stiramento della muscolatura del petto

Posizione eretta con un lato al muro. Appoggiarsi al muro con la mano destra e il braccio leggermente piegato. Le punta delle dita puntati all'indietro. Girare lentamente il busto verso la sinistra. Dopo cambiare il braccio. Variare l'altezza della mano.

Effetto: muscolatura del petto

PL 5. Rozciąganie mięśni piersiowych

Stoimy bokiem do ściany. Prawą ręką lekko zgiętą w łokciu podeprzeć się o ścianę. Czubki palców są skierowane do tyłu. Powoli skręcać tułów w lewo. Następnie zmieniamy na lewe ramię. Zmieniać wysokość chwytu.

Rozciągane mięśnie: mięśnie piersiowe

P 5. Alongar os músculos peitorais

Permanença de pé, virado do lado direito para uma parede. Apoie a mão direita na parede, dobrando o cotovelo ligeiramente. As pontas dos dedos apontam para trás. Rode o tronco lentamente para a esquerda. De seguida, troque de braço. Varie a altura de apoio.

Músculos alongados: músculos peitorais

DK 5. Udstrækning af brystmuskulaturen

Stå med siden til væggen. Støt dig til væggen med den højre hånd og let bøjet albue. Fingerspidserne peger bagud. Drej langsoms overkroppen mod venstre. Skift arm. Varier armens højde.

Muskulatur, der strækkes ud: Brystmuskulatur

CZ 5. Protážení prsního svalstva

Boční postoj vůči stěně. Pravou rukou s lehce ohnutou paží v lokti se opřete o stěnu. Špičky prstů směřují dozadu. Horní částí těla pomalu otočte doleva. Návazně vyměňte paži. Změňte výšku opření.

Protahované svalstvo: Prsní svalstvo

RUS 5. Растяжка грудных мышц

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

Растягиваемые мышцы: грудные мышцы

SRB 5. Vežbe istezanja za mišiće grudnog koša

Stanite uza zid s desne strane. Naslonite se na zid s desnom rukom i lagano savijte ruku u laktu. Vrhove prstiju okrenite ka unutra. Zatim polako okrenite gornji deo tela u levu stranu. Promenite ruku. Ponovite vežbu.

Vežba je korisna za: mišiće grudnog koša



1a



1a



1b



1b



1c



1c



D Übung 1a – d Oberkörper rückeheben

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

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

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

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

GB Exercise 1a – d Raise the upper body

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

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

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

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

F Exercise 1a – d Relèvement du haut du corps

Position initiale : installer l'appareil pour qu'il soit bien stable. Ajuster la partie capitonnée pour les jambes en fonction de la grandeur des cuisses, de manière à ce que les cuisses reposent plus bas que les os du bassin. Les pieds reposent sur les marches pieds, les mains saisissent les poignées, les jambes sont fixées par la partie capitonnée.

Mouvement : Ce qui fait varier les 4 exercices (a – d) suivants c'est l'intensité de l'effort que vous fournirez en changeant la position des bras. Pour soutenir le mouvement, les débutants et les personnes qui manquent de confiance dans leurs mouvement, saisissent les poignées, les personnes bien entraînées croisent les mains sur la nuque ou derrière la tête. A partir de la position oblique, incliner lentement le tronc vers l'avant, jusqu'à atteindre la position représentée sur le dessin (1c). Redresser ensuite le

tronc jusqu'à ce que le corps soit en extension sans toutefois aller au delà, la colonne vertébrale doit former une ligne avec l'axe des jambes. Garder le dos bien droit tout le long de l'exercice.

Muscles sollicités : les dorsaux, les muscles des fesses, les muscles des cuisses

NL Oefening 1a – d Oplichten van het bovenlichaam

Uitgangspositie: het apparaat stevig opstellen. Deze beensteun op de lengte van uw dijbeen instellen, zodat het dijbeen net onder het bekken op de beensteun ligt en het bovenlichaam nog vrij te bewegen is. De voeten staan op de bodemsteunen. De handen pakken de handgrepen vast. De benen worden door de beensteunen ingeklemd.

Beweging: de volgende 4 oefeningen (a – d) tonen de rugoefeningen in volgorde van belastingsintensiteit (armhouding).

Beginners en bewegingsonzekere personen kunnen ter ondersteuning van de beweging de handgrepen vastpakken. Gevorderden leggen tijdens de training de handen in de nek of houden ze boven het hoofd. Het bovenlichaam wordt langzaam naar voren gebogen tot een positie (1c) bereikt is. Vervolgens het bovenlichaam weer oprichten, echter onder geen voorwaarde te ver terug buigen. De wervelkolom vormt één lijn met de beenas. Houd tijdens de beweging de rug recht.

Werking: rugstrekspieren, bilspieren en achterste dijbeenspieren

E Ejercicios 1a – d Levantamiento del busto

Posición de salida: Situar el aparato en forma estable. El cojín para el apoyo de las piernas se debe ajustar de acuerdo con la longitud de los muslos, de manera que éstos descansen justo debajo de los huesos de la pelvis y la parte superior del cuerpo todavía se pueda mover libremente. Los pies han de estar apoyados sobre los tubos de la base. Las manos agarrando los asideros. Las piernas quedan fijadas por los cojines.

Ejecución del movimiento: Las 4 variantes siguientes de ejercicios, representan los ejercicios para la espalda, según la secuencia de su intensidad de carga (posición del brazo).

Los principiantes y las personas con movimientos inseguros, pueden empuñar los asideros. Los avanzados ponen las manos detrás de la nuca o en una posición encima de la cabeza. La parte superior del cuerpo, desde su posición oblicua, se inclina lentamente hacia adelante hasta alcanzar la posición final indicada en la figura 1c. Después se vuelve a levantar el busto hasta que quede estirado, pero de ninguna manera hasta llegar al sobreestiramiento. La espina dorsal forma una línea con el eje de la pierna. Hay que mantener la espalda recta durante todo el desarrollo del movimiento.

Acción sobre: Estiramiento de la musculatura de la espalda, de la musculatura de las nalgas y de la musculatura de los bíceps femorales y gemelos

I Esercizio 1a – d Sollevamento posteriore

Posizione di partenza: Disporre l'attrezzo in modo stabile; Regolare il cuscino di supporto gambe in base alla lunghezza della coscia, cosicché le cosce poggino appena al di sotto delle ossa del bacino e il busto possa muoversi liberamente. I piedi si trovano sul tubo a pavimento. Le mani afferrano le manopole. Le gambe vengono fissate dal l'apposito cuscino.

Esecuzione del movimento: Le seguenti 4 varianti dell'esercizio (a – d) rappresentano gli esercizi per la schiena nell'ordine di intensità di carico (controllo del braccio).

I principianti e le persone che non sono sicure nei movimenti possono afferrare le apposito manopole per sostenersi. I non principianti durante l'allenamento portino le mani alla nuca o in posizione sopra la testa. Il busto, dalla posizione obliqua, viene piegato lentamente in avanti fino a raggiungere la posizione finale illustrata (figura 1c).

Quindi raddrizzare nuovamente il busto fino a tendere il corpo, ma non oltre il massimo dell'allungamento. La colonna vertebrale forma una linea con l'asse delle gambe. Mantenere dritta la schiena durante l'intera esecuzione del movimento.

Effetto sui muscoli estensori della schiena, sulla muscolatura dei glutei, sulla muscolatura della parte posteriore delle cosce

PL Ćwiczenie 1a – d Unoszenie tułowia tyłem

Pozycja wyjściowa: ustawić przyrząd w stabilny sposób. Uchwyt pod nogi ustawić odpowiednio do długości uda tak, aby uda przylegały do przyrządu nieco poniżej kości miednicy i aby tułów miał swobodę ruchu. Stopy ustawiamy na dolnych rurkach. Dłonie obejmują uchwyty. Nogi blokujemy w uchwytach.

Wykonywanie ruchów: pokazane na ilustracjach 4 warianty ćwiczenia (a – d) przedstawiają ćwiczenia pleców w kolejności ich intensywności obciążenia (trzymanie ramion).

Osoby poczynkujące i niepewne mogą sobie ułatwić ruchy trzymając uchwyty. Zaawansowani układają podczas treningu ręce na karku lub nad głowę. Uginamy tułów z pozycji skośnej powoli do przodu aż do uzyskania pozycji końcowej pokazanej na rys. 1c. Następnie ponownie podnieść tułów do wyprostowania ciała, ciała nie należy prostować jednak zbyt mocno. Kręgosłup winien tworzyć jedną linię z osią nóg. Podczas wykonywania ćwiczenia plecy należy utrzymywać stale proste.

Obciążone mięśnie: mięsień najszerszy grzbietu, górne partie mięśni pleców, mięśnie pośladków, mięśnie tylnych partii ud

P Exercício 1a – d Elevar o tronco

Posição inicial: coloque o aparelho numa posição estável. Ajuste o apoio acolchoado para as pernas de acordo com o comprimento das suas pernas, de modo que as coxas fiquem apoiadas ligeiramente por baixo do osso pélvico, garantindo a liberdade de movimentos do tronco. Os pés devem estar apoiados sobre os tubos da base. Segure nas pegas com as mãos. As pernas ficam fixas no respectivo apoio acolchoado.

Execução do movimento: as 4 variantes de exercícios ilustradas (a – d) apresentam os exercícios para as costas de acordo com o respectivo nível de intensidade de esforço (posição do braço).

Os principiantes e pessoas com insegurança de movimentos podem segurar nas pegas para maior apoio. Os avançados põem as mãos atrás da nuca ou elevam os braços acima da cabeça. Desde a posição oblíqua, eleve o tronco devagar para a frente, até alcançar a posição de saída tal como é ilustrado (figura 1c). De seguida, volte a endireitar o tronco até o esticar, mas sem exagerar. A coluna vertebral deverá estar alinhada com o eixo das pernas. Mantenha as costas direitas enquanto executa a sequência completa de movimentos.

Músculos trabalhados: músculos tensores das costas, zona lombar superior, músculos glúteos, músculos da parte posterior das coxas

DK Øvelse 1a – d Tilbagetræk af overkroppen

Udgangsposition: Placer apparatet, så det står sikkert. Juster benstøttestøtten efter larets længde, så læret støttes lige under bækkenknoglen, og overkroppen kan bevæges frit. Fødderne står på apparatets fod. Hænderne holder fast om håndtagene. Benene fikseres med benstøtten.

Bevægelse: De 4 øvelsesvarianter (a – d) viser rygvøvelserne i rækkefølge efter belastningsintensitet (alt efter hvor armene befinder sig).

Nybegyndere og bevægelsesusikre personer kan holde fast om håndtagene for at få lidt støtte i bevægelsen. Mere øvede placerer hænderne i nakken eller over hovedet under træningen. Overkroppen bøjes langsomt fra den skrå stilling fremad til den viste slutposition (billede 1c). Derefter

rettes overkroppen igen op, til kroppen er strakt, dog uden at overstrække. Hvirvelsøjle og ben danner en lige linje. Ryggen holdes ret under hele øvelsen.

Belastet muskulatur: Rygstrækker, øvre ryg, sædemuskulatur, baglårets muskulatur

CZ Cvičení 1a – d Zpětné zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Postavte lavici do stabilní polohy. Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Chodidla stojíte na podlahových trubkách. Rukama uchopíte rukojeti. Nohy jsou fixovány polstrovanými opěrkami nohou.

Provedení pohybu: 4 vyobrazené varianty cvičení (a – d) představují cvičení zad v pořadí jejich zátěžové intenzity (držení paží).

Začátečníci a pohybově nejistí osoby můžou pro podporu pohybu uchopit rukojeti. Pokročilí si při tréninku dají ruce do zátylku nebo je mají v poloze nad hlavou. Horní část těla se z šikmé polohy pomalu ohýbá až do vyobrazené koncové polohy (obr. 1c). Potom horní část těla opět narovnejte až do napřimení těla, avšak v žádném případě do nadzvednutí. Páteř zůstává s osou nohou v jedné přímce. Zádá držíte během celého provádění pohybu zpřímá.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, horní část zad, hýžděové svalstvo, svalstvo zadní strany stehen

SRB Vežba 1a - d Podizanje gornjeg dela tela

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

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

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

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

RUS Упражнение 1a – d Поднятие верхней части туловища назад

Полоžaj za početak vežbanja: Zauzmite stabilan položaj. Prilagodite pravu dužini gornjeg dela butine tako da prednji deo nogu leži ispod karlične kosti a gornji deo tela može slobodno da se kreće. Postavite stopala na donje oslonce. Rukama uhvatite ručke i poduprite noge pomoću naslona za noge. Učvrstite noge na naslonima za noge.

Vežba: Sledeće 4 vrste vežbi (a - d) predstavljaju vežbe za leđa prema jačini opterećenja (položaj ruku).

Počelnici i osobe koje nemaju dovoljno iskustva mogu da se uhvate za ručke za podupiranje. Napredni korisnici trebaju da postavе ruke na vrat ili u položaj iza glave za vreme vežbanja. Polako savijte gornji deo tela prema napred dok ne dostignete krajnji položaj (sl. 1c). Zatim ponovo izravnajte gornji deo leđa dok ne istegnute telo i pazite da se ne iščašite. Hripenjača je u ravni s nogama. U toku ove vežbe leđa uvek moraju da budu ravna.

Vežba je korisna za: mišiće ekstenzora leđa, glutealne i gornje stražnje mišiće nogu

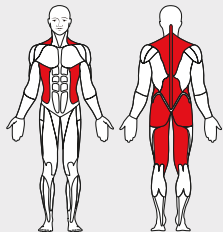


D 2. Oberkörper rückheben mit Drehung

Ausgangsposition: wie Übung 1

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

Beanspruchte Muskulatur: wie Übung 1, zusätzlich die schräge Bauchmuskulatur



GB 2. Raise the upper body, with rotation

Starting position: as Exercise 1

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

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

F 2. Relèvement oblique du haut du corps

Position initiale : comme dans le premier exercice.

Mouvement : comme dans le premier exercice pour le début du mouvement, mais lors du redressement tourner doucement le haut du corps vers la droite et vers la gauche.

Muscles sollicités : en complément de l'exercice numéro 1 pour les muscles de rotation du tronc

NL 2. Oplichten van het bovenlichaam met draaiing

Uitgangspositie: zie oefening 1.

Beweging: zie oefening 1, echter bij het oprichten van het bovenlichaam langzaam afwisselend naar links en rechts draaien.

Werking: zie oefening 1, tevens de rugdraaispijeren

E 2. Levantamiento del busto con rotación

Posición de salida: como el ejercicio 1.

Ejecución del movimiento: como en el ejercicio 1, pero durante el levantamiento, girar el busto lentamente de izquierda a derecha alternativamente.

Acción sobre: como en el ejercicio 1, añadiendo la rotación de la espalda

I 2. Sollevamento posteriore del busto

Posizione di partenza: come esercizio 1

Esecuzione del movimento: come esercizio 1, però durante il sollevamento ruotare il busto lentamente in modo alternato verso sinistra e verso destra.

Effetto: come esercizio 1, e inoltre sui muscoli natatori della schiena



PL 2. Unoszenie tułowia tyłem z rozciąganiem

Pozycja wyjściowa: jak ćwiczenie 1

Wykonywanie ruchów: jak ćwiczenie 1, jednak podczas podnoszenia tułów skręcać powoli na przemian w lewo i w prawo.

Obciążone mięśnie: jak ćwiczenie 1, dodatkowo mięśnie skośne brzucha

P 2. Elevar o tronco com rotação

Posição inicial: como o exercício 1

Execução do movimento: como o exercício 1, mas aqui, ao elevar o tronco, rode-o lentamente quer para a esquerda quer para a direita.

Músculos trabalhados: como no exercício 1, incluindo os músculos abdominais oblíquos

DK 2. Tilbagetræk af overkroppen med drej

Udgangsposition: som øvelse 1

Bevægelse: som øvelse 1, drej afvigende overkroppen langsomt skiftevis mod venstre og højre, når overkroppen rettes op.

Belastet muskulatur: som øvelse 1, derudover de skrå mavemuskler

CZ 2. Zpětné zvedání horní části těla s otočením

Výchozí poloha: jako cvičení 1

Provedení pohybu: jako cvičení 1, avšak při napřimení horní části těla pomalé otočení střídavě vlevo a vpravo.

Namáhané svalstvo: jako cvičení 1, dodatečně šikmé břišní svalstvo

RUS 2. Поднятие верхней части туловища назад с поворотом

Исходное положение: как в упражнении 1

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

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

SRB 2. Podizanje gornjeg dela tela uz okret

Položaj za početak vežbanja: isto kao vežba 1

Vežba: isto kao vežba 1, ali uz polako okretanje gornjeg dela tela u levu i desnu stranu.

Vežba je korisna za: kao vežba 1, takođe i za ledne mišiće

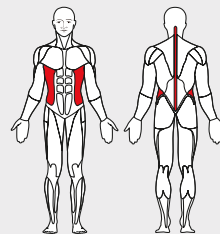


D 3. Oberkörper seitheben

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

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

Beanspruchte Muskulatur: seitliche Rumpfbeugemuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur



GB 3. Raise upper part of body to the side

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

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

Action on: lateral torso flexor muscles

F 3. Relèvement latéral du haut du corps

Position initiale : adapter le coussin capitonné à la longueur des jambes pour que la taille et le haut du corps soient libres. La hanche repose sur le coussin, les pieds sont posés sur le pied du banc, et les jambes sont maintenues par les rouleaux de mousse.

Mouvement : les mains derrière la tête, le haut du corps s'incline latéralement et remonte dans la position initiale. Après une série de cet exercice, changer de côté.

Muscles sollicités : muscles le long de la colonne vertébrale



NL 3. Zijwaarts opheffen van het bovenlichaam

Uitgangspositie: De beensteun op de lengte van uw dijbeen instellen, zodat het dijbeen net onder het bekken op de steun ligt en het bovenlichaam vrij beweegbaar is. De voeten staan zijwaarts op de bodemsteunen. De handen pakken de handgrepen vast. De benen worden door de beensteun ingeklemd.

Beweging: de handen achter het hoofd houden. Het bovenlichaam vanuit de zijwaartse positie buigen en weer opheffen. Na de herhalingen van zijde wisselen.

Werking: zijdelingse rompbuigspieren

E 3. Levantamiento lateral del busto

Posición de salida: Ajustar los cojines de acuerdo con la longitud del muslo, de manera que éste descanse justo por debajo de los huesos de la pelvis y el busto todavía se pueda mover libremente. Los pies se colocan lateralmente sobre los tubos de la base. Las manos agarrando los asideros. Las piernas quedan fijadas por los cojines.

Ejecución del movimiento: Poner las manos detrás de la cabeza. Desde la posición oblicua, inclinar el busto y, después, volver a levantarlo. Después de las repeticiones, cambiar de lado.

Acción sobre: La musculatura de inclinación lateral del busto

F 3. Sollevamento laterale del busto

Posizione di partenza: Regolare il cuscino di appoggio in base alla lunghezza delle cosce, in modo che la coscia poggi appena al di sotto delle ossa del bacino e il busto sia ancora libero di muoversi. I piedi poggiano lateralmente sul tubo a pavimento. Le mani afferrano le manopole. Le gambe vengono bloccate dall'apposito cuscino per le gambe.

Esecuzione del movimento: Portate le mani dietro la nuca. Piegare lateralmente il busto dalla posizione obliqua, quindi sollevarsi nuovamente. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

Effetto sui muscoli flessori laterali del busto



Obciążone mięśnie: boczne mięśnie zginające tułowia, boczne mięśnie brzucha

P 3. Elevar o tronco lateralmente

Músculos trabalhados: músculos flexores laterais da coluna vertebral, músculos abdominais laterais

DK 3. Sideløft af overkroppen

Belastet muskulatur: Bøjemusklerne i siden, mavemusklerne i siden



Namáhané svalstvo: Boční ohybové svalstvo trupu, boční břišní svalstvo

RUS 3. Поднятие верхней части туловища в сторону

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

SRB 3. Podizanje gornjeg dela tela u stranu

Vežba je korisna za: bočne pregibne mišice torza

[illegible]



04/15/FO/ST+

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