

Рекомендации по использованию тренировочной
станции KETTLER HERK 7707-760



Auf 100 % Altpapier gedruckt!



Тренировочная скамья HERK является универсальным и многофункциональным домашним спортивным устройством для оптимальных силовых тренировок, как под массой собственного тела, так и с использованием гантелей и штанг. Однако для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на нижеприведенные 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 HERK 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.

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 HERK 2-3 раза в неделю и используйте любую возможность дополнить тренировки, например, пешими прогулками, бегом трусцой, ездой на велосипеде, плаванием и пр.

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

Предупреждения

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

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

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

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

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

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

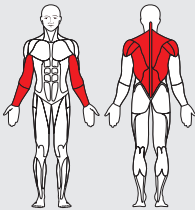


D 1. Klimmzug mit breitem Griff

Ausgangsposition: Die Klimmzugstange mit breitem Griff von oben fassen. Die Arme sind nahezu gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Arme beugen und den Körper hochziehen bis die Klimmzugstange auf Kinnhöhe ist. Anschließend die Arme langsam strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger, Rückenmuskulatur



GB 1. Chin-ups with wide grip

Starting position: Grasp the chin-up bar firmly from the top, with a good distance between the hands. The arms should be almost straight.

Correct execution: Bend the arms to lift the body until the chin-up bar is level with your chin. Then slowly release the arm muscles until the arms are stretched.

Muscles used: biceps, back muscles

F 1. Barre de traction en prise large

Position de départ : Saisir la barre de traction par le haut en prise large. Les bras sont presque tendus.

Exécution du mouvement : Plier les bras et relever le corps jusqu'à ce que la barre de traction soit à la hauteur du menton. Tendre ensuite lentement les bras.

Muscles sollicités : fléchisseurs de l'avant-bras, muscles dorsaux

NL 1. Optrekken met brede greep

Uitgangspositie: De optrekstang met brede greep bovenhands vastpakken. De armen zijn nagenoeg gestrekt.

Bewegingsuitvoering: De armen buigen en het lichaam optrekken totdat de optrekstang op kinhoogte is. Daarna de armen langzaam strekken.

Getrainde spieren: biceps, schouder- en nekspieren

E 1. Dominadas con agarre ancho

Posición inicial: Sujetar la barra de dominadas por arriba con agarre ancho. Los brazos están casi estirados.

Movimiento: Flexionar los brazos y elevar el cuerpo hasta que la barra de dominadas esté a la altura del mentón. A continuación, estirar lentamente los brazos.

Músculos utilizados: bíceps, musculatura de la espalda

I 1. Trazioni con impugnatura larga

Posizione di partenza: Afferrare la barra per trazioni con impugnatura larga dall'alto. Le braccia sono pressoché estese.

Esecuzione del movimento: Piegare le braccia e sollevare il corpo finché la barra per trazioni non si trova all'altezza del mento. A questo punto, estendere lentamente le braccia.

Muscolatura sollecitata: brachiali, muscoli dorsali



PL 1. Podciąganie na drążku szerokim nachwytem

Pozycja wyjściowa: Chwyamy drążek do podciągania od góry szerokim nachwytem. Ramiona są prawie całkowicie wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: Zginamy ramiona i podciągamy się, aż drążek znajdzie się na wysokości podbródka. Następnie powoli prostujemy ramiona.

Obciążone mięśnie: mięśnie dwugłowe ramienia, mięśnie grzbietowe

P 1. Elevação com punho amplo

Posição inicial: Agarrar a barra de elevações com punho amplo a partir de cima. Os braços estão quase esticados.

Realização dos movimentos: Flectir os braços e elevar o corpo até a barra de elevações estar à altura do queixo. De seguida, esticar os braços lentamente.

Musculatura utilizada: flexor do braço, musculatura das costas

DK 1. Klatretag med bred fatning

Udgangsstilling: Tag fat i vægtstangen med overhåndsgreb i bred fatning. Armene er næsten helt strakte.

Øvelse: Bøj armene og træk kroppen op, indtil vægtstangen er på højde med hagen. Stræk så langsomt armene ud.

Muskler, der trænes: armbøjere, rygmusklerne

CZ 1. Shyb s širokým úchopem

Výchozí poloha: Shora uchopte shybovou hrazdu. Úchop je široký, paže jsou téměř natažené.

Provedení pohybu: Skrčujte ruce a vytahujte tělo směrem vzhůru, až se dostanete bradou na úroveň hrazdy. Poté opět ruce pomalu natáhněte.

Namáhané svalstvo: biceps, zádomé svalstvo

RUS 1. Подтягивание широким хватом

Исходное положение: Возьмитесь за турник широким хватом. Руки почти вытянуты.

Выполнение: Сгибая руки, подтянитесь вверх до тех пор, пока турник не окажется на высоте подбородка. Затем медленно разогните руки.

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы, мышцы спины

SRB 1. Zgibovi sa širokim zahvatom

Početni položaj: Šipku za zgibove uhvatite sa gornje strane širokim zahvatom. Ruke su skoro ispravljene.

Izvođenje pokreta: Savijte ruke i povucite se nagore dok šipka ne bude na visini brade. Potom polako spustite ruke.

Vežba je korisna za: bicepse, leđnu muskulaturu

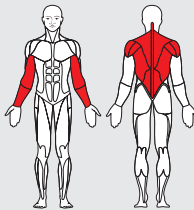


D 2. Klimmzug mit engem Griff

Ausgangsposition: Die Klimmzugstange mit engem Griff von unten fassen. Die Arme sind nahezu gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Arme beugen und den Körper hochziehen bis die Klimmzugstange auf Kinnhöhe ist. Anschließend die Arme langsam strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger, Rückenmuskulatur



GB 2. Chin-ups with narrow grip

Starting position: Grasp the chin-up bar firmly from the bottom, with a short distance between the hands. The arms should be almost straight.

Correct execution: Bend the arms to lift the body until the chin-up bar is level with your chin. Then slowly release the arm muscles until the arms are stretched.

Muscles used: biceps, back muscles

F 2. Barre de traction avec prise serrée

Position de départ : Saisir la barre de traction par le bas en prise serrée. Les bras sont presque tendus.

Exécution du mouvement : Plier les bras et relever le corps jusqu'à ce que la barre de traction soit à la hauteur du menton. Tendre ensuite lentement les bras.

Muscles sollicités : fléchisseurs du bras, muscles dorsaux

NL 2. Optrekken met smalle greep

Uitgangspositie: De optrekstang met smalle greep onderhands vastpakken. De armen zijn nagenoeg gestrekt.

Bewegingsuitvoering: De armen buigen en het lichaam optrekken totdat de optrekstang op kinhoogte is. Daarna de armen langzaam strekken.

Getrainde spieren: biceps, schouder- en nekpien

E 2. Dominadas con agarre estrecho

Posición inicial: Sujetar la barra de dominadas por abajo con agarre estrecho. Los brazos están casi estirados.

Movimiento: Flexionar los brazos y elevar el cuerpo hasta que la barra de dominadas esté a la altura del mentón. A continuación, estirar lentamente los brazos.

Músculos utilizados: bíceps, musculatura de la espalda

I 2. Trazioni con impugnatura stretta

Posizione di partenza: Afferrare la barra per trazioni con impugnatura stretta dal basso. Le braccia sono pressoché estese.

Esecuzione del movimento: Piegare le braccia e sollevare il corpo finché la barra per trazioni non si trova all'altezza del mento. A questo punto, estendere lentamente le braccia.

Muscolatura sollecitata: brachiali, muscoli dorsali



PL 2. Podciąganie na drążku wąskim podchwytem

Pozycja wyjściowa: Chwyamy drążek do podciągania od dołu wąskim podchwytem. Ramiona są prawie całkowicie wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: Zginamy ramiona i podciągamy się, aż drążek znajdzie się na wysokości podbródka. Następnie powoli prostujemy ramiona.

Obciążone mięśnie: mięśnie dwugłowe ramienia, mięśnie grzbietowe

P 2. Elevação com punho estreito

Posição inicial: Agarrar a barra de elevações com punho estreito a partir de baixo. Os braços estão quase esticados.

Realização dos movimentos: Flectir os braços e elevar o corpo até a barra de elevações estar à altura do queixo. De seguida, esticar os braços lentamente.

Musculatura utilizada: flexor do braço, musculatura das costas

DK 2. Klatretag med smal fatning

Udgangsstilling: Tag fat i vægtstangen med overhåndsgreb i smal fatning. Armene er næsten helt strakte.

Øvelse: Bøj armene og træk kroppen op, indtil vægtstangen er på højde med hagen. Stræk så langsomt armene ud.

Muskler, der trænes: armbøjere, rygmusklerne

CZ 2. Shyb s úzkým úchopem

Výchozí poloha: Zdola uchopte shybovou hrazdu. Úchop je široký, paže jsou téměř natažené.

Provedení pohybu: Skrčujte ruce a vytahujte tělo směrem vzhůru, až se dostanete bradou na úroveň hrazdy. Poté opět ruce pomalu natáhněte.

Namáhané svalstvo: biceps, zádomé svalstvo

RUS 2. Подтягивание узким хватом

Исходное положение: Возьмитесь за турник узким хватом. Руки почти вытянуты.

Выполнение: Сгибая руки, подтянитесь вверх до тех пор, пока турник не окажется на высоте подбородка. Затем медленно разогните руки.

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы, мышцы спины

SRB 2. Zgibovi uskim podhvatom

Početni položaj: Šipku za zgibove uhvatite uskim podhvatom. Ruke su skoro ispravljene.

Izvođenje pokreta: Savijte ruke i povucite se nagore dok šipka ne bude na visini brade. Potom polako spustite ruke.

Vežba je korisna za: bicepse, leđnu muskulaturu

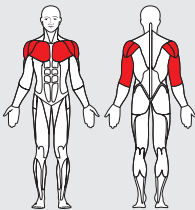


D 3. Liegestütz

Ausgangsposition: Die Hände fassen die Liegestützgriffe von oben. Die Arme sind gestreckt. Die Rumpfmuskulatur und Gesäßmuskulatur anspannen. Der Körper bildet eine gerade Linie. Hohlkreuz vermeiden.

Bewegungsausführung: Die Arme langsam beugen und wieder strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecke



GB 3. Press-ups

Starting position: Grip the press-up handles from the top. The arms are straight. Tighten torso muscles and gluteals. The body forms a straight line. Avoid a hollow back.

Correct execution: Bend the arms slowly at the elbows and straighten again.

Muscles used: pectorals, front shoulder muscles, triceps

F 3. Pompes

Position de départ : Les mains saisissent les poignées pour pompes par le haut. Les bras sont tendus. Contracter la musculature du torse et les muscles fessiers. Le corps doit former une ligne parfaite. Évitez de cambrer le dos.

Exécution du mouvement : Plier lentement, puis retendre les bras.

Muscles sollicités : pectoraux, avant des épaules, extenseurs du bras

NL 3. Push-Up

Uitgangspositie: De handen pakken de push-upgrepen bovenhands. De armen zijn gestrekt. De spieren van de romp en de bilspiieren aanspannen. Het lichaam vormt een rechte lijn. Holle rug vermijden.

Bewegingsuitvoering: De armen langzaam buigen en weer strekken.

Getrainde spieren: borstspieren, voorste schouderspieren, triceps

E 3. Flexiones

Posición inicial: Sujetar las asas para flexiones con las manos por arriba. Los brazos están estirados. Contraer la musculatura del tronco y los glúteos. El cuerpo forma una línea recta. Evitar arquear la espalda.

Movimiento: Flexionar lentamente los brazos y volver a estirarlos.

Músculos utilizados: pectorales, deltoides, tríceps

I 3. Flessioni

Posizione di partenza: Afferrare i sostegni per flessioni dall'alto. Le braccia sono estese. Tendere i muscoli del tronco e dei glutei. Il corpo forma una linea diritta. Evitare posizioni di lordosi.

Esecuzione del movimento: Piegare lentamente le braccia, quindi estenderle.

Muscolatura sollecitata: pettorali, muscoli anteriori delle spalle, muscoli estensori del braccio



PL 3. Pompki

Pozycja wyjściowa: Ręce chwytają uchwyty do pompek od góry. Ramiona są wyprostowane. Napinamy mięśnie tułowia i pośladków. Ciało tworzy linię prostą. Unikamy wyginania kręgosłupa do przodu.

Wykonywanie ruchów: Zginamy powoli ramiona i prostujemy je ponownie.

Obciążone mięśnie: mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barkowe, mięśnie trójkątne ramienia

P 3. Flexão

Posição inicial: As mãos agarram nos apoios para flexões a partir de cima. Os braços estão esticados. Contrair a musculatura do tronco e os glúteos. O corpo forma uma linha recta. Evitar arquear as costas.

Realização dos movimentos: Flectir os braços lentamente e voltar a esticar.

Musculatura utilizada: peitorais, musculatura frontal dos ombros, tríceps braquial

DK 3. Push up

Udgangsstilling: Hænderne tager med overhåndsgreb fat i push up-grebene. Armene er strakte. Spænd krops- og sædemusklerne. Kroppen danner en lige linje. Pas på, at du ikke at svajer i ryggen.

Øvelse: Bøj armene langsomt og stræk dem ud igen.

Muskler, der trænes: brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 3. Klik

Výchozí poloha: Rukama shora uchopíte madla ke vzporu ležmo. Paže jsou natažené. Propněte svalstvo trupu a hýždí. Tělo tvoří jednu přímku. Dejte pozor na prohnutí bederní páteře.

Provedení pohybu: Pomalu pokrčujte a znovu natahujte paže.

Namáhané svalstvo: prsní svaly, přední svalstvo ramen, triceps

RUS 3. Жим лежа

Исходное положение: Возьмитесь руками за упоры для отжиманий. Руки вытянуты. Напрягите мышцы корпуса и ягодичные мышцы. Корпус образует прямую линию. Не допускайте прогиба туловища.

Выполнение: Медленно сгибайте и выпрямляйте руки.

Задействованные мышцы: Мышцы груди, передние плечевые мышцы, трицепсы

SRB 3. Sklekovi

Početni položaj: Rukama sa gornje strane uhvatite ručke za sklekove. Ruke su ispružene. Zategnite ramene mišiće i mišiće zadnjice. Telo je u ravnoj liniji. Izbegavajte ugibanje leđa.

Izvođenje pokreta: Polako savijajte ruke i ponovo ih ispravite.

Vežba je korisna za: grudne mišiće, prednje ramene mišiće, tricepse

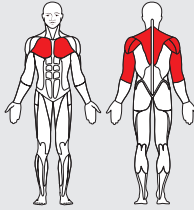


D 4. Dips

Ausgangsposition: Mit dem Gesicht zum Gerät stehen. Die Hände fassen den Rahmen von oben. Kleinere Personen können die Liegestützgriffe als Aufstiegshilfe nutzen. In den Stütz springen. Die Arme sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Arme langsam beugen und wieder strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur



GB 4. Dips

Starting position: Stand facing the equipment. Grip the frame from the top. Smaller individuals can use the press-up handles as a step. Jump into press position. The arms are straight.

Correct execution: Bend the arms slowly at the elbows and straighten again.

Muscles used: triceps, pectorals, shoulder muscles

F 4. Dips

Position de départ : Faire face à l'appareil. Les mains saisissent le cadre par le haut. Les personnes de petite taille peuvent monter sur les poignées pour pompes. Se hisser sur le support. Les bras sont tendus.

Exécution du mouvement : Plier lentement, puis retendre les bras.

Muscles sollicités : extenseurs du bras, pectoraux, épaules

NL 4. Dips

Uitgangspositie: Met het gezicht naar het apparaat staan. De handen pakken het frame bovenhands. Kleinere personen kunnen de push-upgrepen als opstaphulp gebruiken. In de steun springen. De armen zijn gestrekt.

Bewegingsuitvoering: De armen langzaam buigen en weer strekken.

Getrainde spieren: triceps, borstspieren, schouderspieren

E 4. Fondos

Posición inicial: De pie, de cara al aparato. Sujetar el agarre con las manos por arriba. Las personas de baja estatura pueden ayudarse de las asas para flexiones para subir. Subir al soporte de un salto. Los brazos están estirados.

Movimiento: Flexionar lentamente los brazos y volver a estirarlos.

Músculos utilizados: tríceps, pectorales, deltoides

I 4. Dip

Posizione di partenza: Posizionarsi con il viso rivolto verso l'attrezzo. Afferrare il telaio dall'alto. Le persone di statura bassa possono usare i sostegni per flessioni per aiutarsi a salire. Mettersi in posizione. Le braccia sono estese.

Esecuzione del movimento: Piegare lentamente le braccia, quindi estenderle.

Muscolatura sollecitata: muscoli estensori del braccio, pettorali, muscoli delle spalle



PL 4. Pompki na poręczach

Pozycja wyjściowa: Stajemy twarzą skierowaną w stronę przyrządu. Ręce chwytają poręcze od góry. Osoby o niższym wzroście mogą wykorzystać uchwyty do pompek jako podporę przy wejściu na przyrząd. Wskakujemy na poręcze. Ramiona są wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: Zginamy powoli ramiona i prostujemy je ponownie.

Obciążone mięśnie: mięśnie trójkątne ramienia, mięśnie klatki piersiowej, mięśnie barkowe

P 4. Dips

Posição inicial: Posicionar-se de pé com a face virada para o aparelho. Agarrar na estrutura a partir de cima. As pessoas mais pequenas podem utilizar os apoios para flexões como apoio de subida. Saltar no apoio. Os braços estão esticados.

Realização dos movimentos: Flectir os braços lentamente e voltar a esticar.

Musculatura utilizada: tríceps braquial, peitorais, musculatura dos ombros

DK 4. Dips

Udgangsstilling: Stå med ansigtet vendt mod apparatet. Hænderne tager med overhåndsgreb fat i rammen. Mindre personer kan benytte push up-grebene som opstigningshjælp. Spring i støttestilling. Armene er strakte.

Øvelse: Bøj armene langsomt og stræk dem ud igen.

Muskler, der trænes: armstrækkere, brystmuskler, skuldermuskler

CZ 4. Dips

Výchozí poloha: Postavte se čelem ke stroji. Rukama shora uchopíte rám. Lidé menší postavy mohou k vystoupení použít madla ke vzporu ležmo. Vyskočte do vzporu. Paže jsou natažené.

Provedení pohybu: Pomalu pokrčujte a znovu natahujte paže.

Namáhané svalstvo: triceps, prsní svaly, svalstvo ramen

RUS 4. Жим на брусках

Исходное положение: Встаньте лицом к тренажеру. Возьмитесь руками сверху за раму. Невысокие люди могут использовать для подъема упоры для отжиманий. Оперитесь о раму. Руки вытянуты.

Выполнение: Медленно сгибайте и выпрямляйте руки.

Задействованные мышцы: Трицепсы, мышцы груди, плечевые мышцы

SRB 4. Propadanje

Početni položaj: Okrenite se licem prema spravi. Rukama obuhvatite okvir odozgo. Niže osobe mogu da koriste ručke za sklekove kao pomoć za podizanje. Podignite se na ruke. Ruke su ispružene.

Izvođenje pokreta: Polako savijajte ruke i ponovo ih ispravite.

Vežba je korisna za: tricepse, grudne mišiće, ramene mišiće

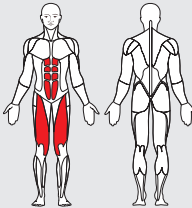


D 5. Beinheber I

Ausgangsposition: Kleinere Personen nutzen für diese Übung die Liegestützgriffe als Aufstiegshilfe. Die Unterarme auf den Unterarmpolstern abstützen. Den Rücken – besonders im Lendenwirbelbereich – gegen das Rückenpolster stützen. Die Beine sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Beine anheben und im Kniegelenk beugen. Die Oberschenkel bis zur Horizontalen anheben. Anschließend die Beine strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Bauch – und Hüftbeuge-muskulatur



GB 5. Leg lifts I

Starting position: Smaller individuals can use the press-up handles as a step. Rest the forearms on the forearm pads. Press the back – and specifically the lumbar area – against the back support. The legs are straight.

Correct execution: Lift legs and bend at the knee. Lift thighs to a horizontal position. Then straighten the legs.

Muscles used: abdominals and hip flexors

F 5. Elévation des jambes I

Position de départ : Pour cet exercice, les personnes de petite taille utilisent les poignées pour pompes pour se hisser. Placer les avant-bras sur les accoudoirs. Appuyer le dos, notamment la région des vertèbres lombaires, contre le dossier. Les jambes sont tendues.

Exécution du mouvement : Lever les jambes et plier les genoux. Soulever les cuisses à l'horizontal. Tendre ensuite les jambes.

Muscles sollicités : abdominaux et fléchisseurs de la hanche

NL 5. Beenheffen I

Uitgangspositie: Kleinere personen kunnen voor deze oefening de push-upgrepen als opstaphulp gebruiken. De onderarmen op de onderarmkussens steunen. De rug – vooral het deel van de lendenwervels – tegen het rugkussen steunen. De benen zijn gestrekt.

Bewegingsuitvoering: Benen optillen en in het kniegewricht buigen. De dijbenen opheffen tot horizontaal. Daarna de benen strekken.

Getrainde spieren: buik- en heupbuigspieren

E 5. Levantamiento de piernas I

Posición inicial: Las personas de baja estatura pueden ayudarse de las asas para flexiones para subir. Apoyar los antebrazos en los acolchados. Apoyar la espalda, especialmente la columna lumbar, en el acolchado. Las piernas están estiradas.

Movimiento: Levantar las piernas y flexionar las rodillas. Levantar los muslos hasta la posición horizontal. A continuación, estirar las piernas.

Músculos utilizados: abdominales y flexores de la cadera

I 5. Sollevamento gambe I

Posizione di partenza: Per questo esercizio, le persone di statura bassa usano i sostegni per flessioni per aiutarsi a salire. Appoggiare gli avambracci sulle apposite imbottiture. Appoggiare la schiena, in particolare la zona delle vertebre lombari, contro l'apposita imbottitura. Le gambe sono estese.

Esecuzione del movimento: Sollevare le gambe e piegare le ginocchia. Sollevare le cosce fino a portarle in posizione orizzontale. Quindi estendere le gambe.

Muscolatura sollecitata: addominali e muscoli flessori dei fianchi



PL 5. Podnoszenie nóg I

Pozycja wyjściowa: Osoby o niższym wzroście mogą przy tym ćwiczeniu wykorzystać uchwyty do pompek jako podporę przy wejściu na przyrząd. Podpieramy przedramiona na poduszkach. Plecy opieramy o oparcie, zwłaszcza na odcinku lędźwiowym. Nogi są wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: Unosimy nogi i zginyamy je w kolanach. Unosimy uda do pozycji poziomej. Następnie prostujemy nogi.

Obciążone mięśnie: mięśnie brzucha i bioder

P 5. Elevação de pernas I

Posição inicial: As pessoas mais pequenas utilizam os apoios para flexões como apoio de subida para este exercício. Apoiar os antebraços nos estofos para antebraços. Apoiar as costas, especialmente na área da vértebra lombar, no encosto de costas. As pernas estão esticadas.

Realização dos movimentos: Elevar as pernas e flexir na articulação do joelho. Elevar a coxa até estar na horizontal. De seguida, esticar as pernas.

Musculatura utilizada: musculatura abdominal e do flexor da anca

DK 5. Benløft I

Udgangstilling: Mindre personer kan benytte push up-grebene som opstigningshjælp. Støt underarmene på underarmspuderne. Støt ryggen – især i lændehvirvelområdet – mod rygstøtten. Benene er strakte.

Øvelse: Løft benene op og bøj dem i knæleddet. Løft lårene op i horisontal stilling. Stræk så benene.

Muskler, der trænes: mave- og hoftebøjemuskler

CZ 5. Zvedání nohou I

Výchozí poloha: Lidé menší postavy mohou u tohoto cviku použít k vystoupaní madla ke vzporu ležmo. Vzepřete se předloktími na polstrované opoře. Žáda – zejména v oblasti beder – opřete o zádovou opěrku. Nohy jsou natažené.

Provedení pohybu: Zvedejte nohy a ohýbejte je v kolenním kloubu. Stěhna se musí dostat do vodorovné polohy. Poté nohy opět natáhněte.

Namáhané svalstvo: břišní svaly a svaly kyčelního kloubu

RUS 5. Подъем ног I

Исходное положение: Невысокие люди используют для этого упражнения упоры для отжиманий. Обопритесь предплечьями о мягкие подлокотники. Обопритесь спиной – особенно в области поясницы – о мягкую спинку. Ноги выпрямлены.

Выполнение: Подтяните ноги и согните в коленях. Поднимите бедра, чтобы образовалась горизонтальная линия. Затем выпрямите ноги.

Задействованные мышцы: Мышцы живота и сгибающие мышцы бедра

SRB 5. Podizanje nogu I

Početni položaj: Niže osobe za ovu vježbu koriste ručke za sklekove kao pomoć za podizanje laktove oslonite na oslonce za laktove. Leđa naslonite na naslon za leđa - posebno u lumbalnom delu kičme. Noge su ispružene.

Izvođenje pokreta: Podignite noge i savijte ih u kolenu. Butine podignite sve do vodoravnog položaja. Potom spustite noge.

Vežba je korisna za: trbušni i bočnoslabinski mišići

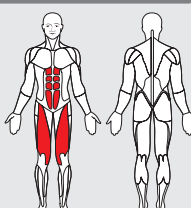


D 6. Beinheber II

Ausgangsposition: Kleinere Personen nutzen für diese Übung die Liegestützgriffe als Aufstiegshilfe. Die Unterarme auf den Unterarmpolstern abstützen. Den Rücken – besonders im Lendenwirbelbereich – gegen das Rückenpolster stützen. Die Beine sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Die gestreckten Beine bis zur Horizontalen anheben und wieder senken.

Beanspruchte Muskulatur: Bauch – und Hüftbeuge-muskulatur



GB 6. Leg lifts II

Starting position: Smaller individuals can use the press-up handles as a step. Rest the forearms on the forearm pads. Press the back – and specifically the lumbar area – against the back support. The legs are straight.

Correct execution: Lift straight legs to horizontal position and then return to starting position.

Muscles used: abdominals and hip flexors

F 6. Elévation des jambes II

Position de départ : Pour cet exercice, les personnes de petite taille utilisent les poignées pour pompes pour se hisser. Placer les avant-bras sur les accoudoirs. Appuyer le dos, notamment la région des vertèbres lombaires, contre le dossier. Les jambes sont tendues.

Exécution du mouvement : Lever les jambes tendues à l'horizontal, puis les replier.

Muscles sollicités : abdominaux et fléchisseurs de la hanche

NL 6. Beenheffen II

Uitgangspositie: Kleinere personen kunnen voor deze oefening de push-upgrepen als opstaphulp gebruiken. De onderarmen op de onderarmkussens steunen. De rug – vooral het deel van de lendenwervels – tegen het rugkussen steunen. De benen zijn gestrekt.

Bewegingsuitvoering: De gestrekte benen opheffen tot horizontaal en weer laten zakken.

Getrainde spieren: buik- en heupbuigspieren

E 6. Levantamiento de piernas II

Posición inicial: Las personas de baja estatura pueden ayudarse de las asas para flexiones para subir. Apoyar los antebrazos en los acolchados. Apoyar la espalda, especialmente la columna lumbar, en el acolchado. Las piernas están estiradas.

Movimiento: Levantar las piernas estiradas hasta la posición horizontal y volver a bajarlas.

Músculos utilizados: abdominales y flexores de la cadera

I 6. Sollevamento gambe II

Posizione di partenza: Per questo esercizio, le persone di statura bassa usano i sostegni per flessioni per aiutarsi a salire. Appoggiare gli avambracci sulle apposite imbottiture. Appoggiare la schiena, in particolare la zona delle vertebre lombari, contro l'apposita imbottitura. Le gambe sono estese.

Esecuzione del movimento: Sollevare le gambe estese fino a portarle in posizione orizzontale, quindi riabbassarle.

Muscolatura sollecitata: addominali e muscoli flessori dei fianchi



PL 6. Podnoszenie nóg II

Pozycja wyjściowa: Osoby o niższym wzroście mogą przy tym ćwiczeniu wykorzystać uchwyty do pompek jako podporę przy wejściu na przyrząd. Podpieramy przedramiona na poduszkach. Plecy opieramy o oparcie, zwłaszcza na odcinku lędźwiowym. Nogi są wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: Wyprostowane nogi unosimy do pozycji poziomej i opuszczamy je ponownie.

Obciążone mięśnie: mięśnie brzucha i bioder

P 6. Elevação de pernas II

Posição inicial: As pessoas mais pequenas utilizam os apoios para flexões como apoio de subida para este exercício. Apoiar os antebraços nos estofos para antebraços. Apoiar as costas, especialmente na área da vértebra lombar, no encosto de costas. As pernas estão esticadas.

Realização dos movimentos: Elevar as pernas flectidas até estarem na horizontal e voltar a baixar.

Musculatura utilizada: musculatura abdominal e do flexor da anca

DK 6. Benløft II

Udgangstilling: Mindre personer kan benytte push up-grebene som opstigningshjælp. Støt underarmene på underarmspuderne. Støt ryggen – især i lændehvirvelområdet – mod rygstøtten. Benene er strakte.

Øvelse: Løft de strakte ben op i horisontal stilling og sænk dem ned igen.

Muskler, der trænes: mave- og hoftebøjemuskler

CZ 6. Zvedání nohou II

Výchozí poloha: Lidé menší postavy mohou u tohoto cviku použít k vystoupaní madla ke vzporu ležmo. Vzepřete se předloktími na polstrované opoře. Žáda – zejména v oblasti beder – opřete o zádovou opěrku. Nohy jsou natažené.

Provedení pohybu: Natažené nohy zvedejte až do horizontální polohy a opět je spouštějte.

Namáhané svalstvo: břišní svaly a svaly kyčelního kloubu

RUS 6. Подъем ног II

Исходное положение: Невысокие люди используют для этого упражнения упоры для отжиманий. Обопритесь предплечьями о мягкие подлокотники. Обопритесь спиной – особенно в области поясницы – о мягкую спинку. Ноги выпрямлены.

Выполнение: Поднимите вытянутые ноги, чтобы образовалась горизонтальная линия, и снова опустить.

Задействованные мышцы: Мышцы живота и сгибающие мышцы бедра

SRB 6. Podizanje nogu II

Početni položaj: Niže osobe za ovu vježbu koriste ručke za sklekove kao pomoć za podizanje laktove oslonite na oslonce za laktove. Leđa naslonite na naslon za leđa - posebno u lumbalnom delu kičme. Noge su ispružene.

Izvođenje pokreta: Ispružene noge podignite na vodoravni položaj i ponovo ih spustite.

Vežba je korisna za: trbušni i bočnoslabinski mišići

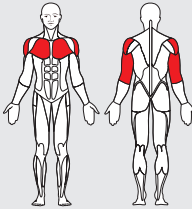


D 7. Bankdrücken

Ausgangsposition: Hantelbank korrekt aufstellen. Rückenlage auf der Flachbank. Die Langhantel wird breit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 7. Bench press

Starting position: Adjust weight bench setup. Flat on the bench facing upwards. Grasp the barbell from above with the hands well apart.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again.

Benefits: strengthens chest, shoulder and arm triceps muscles

F 7. Développé couché

Position initiale: Placer correctement le banc de musculation. Position allongée sur le dos sur le banc plat. Saisir le haltère long d'en haut, les bras bien écartés.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

Muscles sollicités: pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras

NL 7. Bankdrukken

Uitgangspositie: Halterbank correct opstellen. Ga met de rug op de vlakke bank liggen. De lange halter wordt breed vastgenomen.

Bewegingsuitvoering: Het gewicht tot op de borst laten zakken en daarna weer naar boven drukken.

Gebruikte spieren: borstspieren, voorste schouderspieren, armstrekkers

E 7. Press de Banca

Posición inicial: Montar el banco de musculación correctamente. Apoyar la espalda sobre el banco. Sujetar la barra con las manos bien separadas.

Movimiento: Descender el peso hasta el pecho y después volverlo a levantar.

Músculos solicitados: pectoral, deltoides anterior, tríceps

I 7. Bench press

Posizione di partenza: Predisporre correttamente la panca per pesistica. Distendersi con la schiena sulla panca piana. Afferrare i manubri lunghi con presa ampia.

Esecuzione del movimento: Abbassare il peso fino al petto e poi sollevarlo nuovamente.

Muscolatura sollecitata: pettorali, deltoidi anteriori, estensori del braccio



PL 7. Wyciskanie sztangi z ławki

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo ławkę. Kładziemy się na plecach na ławce poziomej. Chwytamy szeroko drążek sztangi.

Wykonywanie ruchów: Opuszczamy ciężar do piersi, następnie wyciskamy ponownie do góry.

Obciążone mięśnie: duże mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójęglowy ramienia

P 7. Supino sentado no banco

Posição inicial: Ajustar correctamente o banco de musculação. Deite-se de costas no banco. Segure na barra de musculação com as mãos afastadas.

Execução do movimento: Desça a carga até ao peito e, de seguida, volte a levantá-la.

Músculos trabalhados: músculo peitoral, músculos deltóides, bíceps

DK 7. Bænkpres

Udgangsstilling: Opstil vægtbænken korrekt. Læg dig på ryggen på en flad bænk Tag fat i vægtstangen med bred fatning.

Øvelse: Sænk vægten ned til brystet og pres den opad igen.

Muskler, der trænes: de store brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

CZ 7. Benchpress

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici. Poloha na zádech na rovné lavici. Uchopte zešíroka obouruční činku.

Provedení pohybu: Nechejte zátěž klesnout až k hrudníku a poté ji opět zvedněte nahoru.

Namáhané svalstvo: velké prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, extenzory paží

RUS 7. Жим лежа

Исходное положение: Правильно настройте тренировочную скамью. Лягте спиной на прямую скамью. Широко возьмите длинную гантель.

Выполнение: Опустите вес к груди, после чего снова поднимите его вверх.

Задействованные мышцы: Большая грудная мышца, передние плечевые мышцы, мышцы–разгибатели

SRB 7. Potisak sa klupe

Početni položaj: Pravilno postavite klupu. Ležite na leđa na ravnu klupu. Uхватите šipku u širokom zahvatu.

Izvođenje pokreta: Spustite šipku do grudi i zatim je potisnite prema gore.

Vežba je korisna za: grudne mišiće, prednje ramene mišiće, tricepse

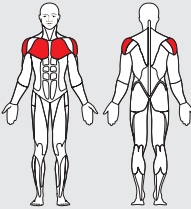


D 8. Flying

Ausgangsposition: Hantelbank korrekt aufstellen. Rückenlage auf der Bank. Jede Hand hält eine Kurzhantel. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen werden die Kurzhanteln zur Seite herabgesenkt und wieder nach oben gebracht.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 8. Flies

Starting position: Adjust weight bench setup. Supine position on the bench. Each hand holds a dumbbell. The slightly bent arms are held in front of the body.

Exercise: Lower the dumbbells sideways (arms slightly bent) and raise again.

Benefits: chest muscles, front shoulder muscles

F 8. Mouvements en tourbillon

Position initiale: Placer correctement le banc de musculation. Position allongée sur le dos sur le banc. Chaque main tient un haltère court. Les bras légèrement pliés se trouvent au niveau du buste.

Mouvement: Les bras légèrement pliés aux coudes, descendre les haltères courts sur le côté, puis les ramener vers le haut.

Muscles sollicités: muscles de la poitrine, muscles avant des épaules

NL 8. Vliegende beweging

Uitgangspositie: Halterbank correct opstellen. Rugligging op de bank. Elke hand houdt een korte halter vast. De licht gebogen armen bevinden zich voor het lichaam.

Bewegingsuitvoering: Met licht gebogen ellebogen worden de korte halters neergelaten en weer naar boven gebracht.

Gebruikte spieren: borstspieren, voorste schouderspieren

E 8. Apertura de pecho con mancuernas

Posición inicial: Montar el banco de musculación correctamente. Tumbado con la espalda apoyada en el banco. Sostener una mancuerna en cada mano. Los brazos están ligeramente flexionados y se encuentran delante del cuerpo.

Movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados por la articulación del codo, las pesas se descienden hacia los lados y se levantan de nuevo.

Músculos solicitados: pectoral, deltoides anterior

I 8. Farfalla

Posizione di partenza: Predisporre correttamente la panca per pesistica. Distendersi con la schiena sulla panca. Tenere un manubrio corto in ciascuna mano. Le braccia leggermente flesse si trovano davanti al busto.

Esecuzione del movimento: Con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti, abbassare i manubri ai lati e poi riportarli verso l'alto.

Muscolatura sollecitata: pettorali, deltoidi anteriori



PL 8. Motylki

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo ławkę. Kładziemy się na plecach na poziomo ustawionej ławce. W obu rękach trzymamy hantle. Lekko ugięte ramiona trzymamy nad tułowiem.

Wykonywanie ruchów: Lekko ugiętymi w łokciu ramionami opuszczamy hantle na boki i ponownie podnosimy do góry.

Obciążone mięśnie: mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe

P 8. Crucifixo

Posição inicial: Ajustar correctamente o banco de musculação. Posição supina no banco. Cada mão agarra um haltere curto. Os braços encontram-se ligeiramente flectidos ao lado do corpo.

Execução do movimento: Com os braços ligeiramente dobrados nos cotovelos, desça os halteres lateralmente e volte a levantá-los.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK 8. Flyes

Udgangsstilling: Opstil vægtbænken korrekt. Læg dig med ryggen på bænken. Tag en håndvægt i hver hånd. De let bøjede arme er foran kroppen.

Øvelse: Sænk håndvægtene ud til siderne med let bøjede arme og stem dem opad igen.

Muskler, der trænes: brystmuskler, forreste skuldermuskler

CZ 8. Rozpažky

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici. Poloha na zádech na lavici. V každé ruce držíte jednu jednoruční činku. Mírně pokrčené paže jsou předpaženy.

Provedení pohybu: S mírně pokrčenými pažemi v lokti spouštějte jednoruční činky do stran na úroveň ramen a opět zvedejte nahoru.

Namáhané svalstvo: prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

RUS 8. Махи

Исходное положение: Правильно настройте тренировочную скамью. Положение на спине на скамье. В каждой руке гантель. Слегка согнутые руки находятся в положении вверх.

Выполнение: Слегка согнутыми в локтях руками опустите короткие гантели в стороны, после чего снова поднимите их вверх.

Задействованные мышцы: Грудные мышцы и передняя группа мышц плеча.

SRB 8. Letenje ležeci

Početni položaj: Pravilno postavite klupu. Ležite na leđa na klupu. U svaku ruku uzmite jednoručni teg. Ruke blago savijene u zglobu lakta podignite iznad grudi.

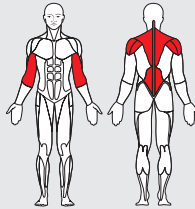
Izvođenje pokreta: Ruke blago savijene u zglobu lakta sa tegovima spustite ustranu i zatim vratite tegove u početni položaj iznad grudi.

Vežba je korisna za: grudne mišiće, prednje ramene mišiće



D 9. Rudern

Ausgangsposition: Hantelbank korrekt aufstellen. Rechter Arm und rechtes Bein sind im Kniestand auf der Hantelbank abgestützt. Der Rücken wird gerade gehalten. Die linke Hand hält die Kurzhantel. Der Arm ist gestreckt.
Bewegungsausführung: Die Kurzhantel zur Brust ziehen. Dabei den Arm dicht am Oberkörper vorbeiführen. Anschließend die Kurzhantel wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.
Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur



GB 9. Rowing

Starting position: Adjust weight bench setup. Rest your right arm and your right knee (kneeling) on the weight bench. Keep the back straight. Left hand holds a dumbbell. The arm is straight.
Correct execution: Pull the dumbbell towards the chest. The arm should pass close to the body. Then lower the dumbbell. Change sides when you have completed your reps.
Muscles used: back and shoulder muscles

F 9. Rameur

Position de départ : Placer correctement le banc de musculation. En position à genoux, appuyer le bras droit et la jambe droite sur le banc de musculation. Maintenir le dos droit. La main gauche tient l'haltère court. Le bras est tendu.
Exécution du mouvement : Tirer l'haltère court à la poitrine. Le bras doit toujours rester le long du corps. Rabattre ensuite le bras. Changer de côté à la fin de la série.
Muscles sollicités : dorsaux et épaules

NL 9. Roeien

Uitgangspositie: Halterbank correct opstellen. Rechterarm en rechterbeen steunen in kniendstand op de halterbank. De rug wordt recht gehouden. De linkerhand houdt de korte halter vast. De arm is gestrekt.
Bewegingsuitvoering: De korte halter naar de borst trekken. Daarbij de arm dicht langs het bovenlichaam voorbij bewegen. Daarna de korte halter weer laten zakken. Na de oefeningsherhalingen de andere arm nemen.
Getrainde spieren: rug- en schouderspieren

E 9. Remo

Posición inicial: Montar el banco de musculación correctamente. Apoyar el brazo derecho y la rodilla derecha sobre el banco. Mantener la espalda recta. Sujetar la mancuerna con la mano izquierda. El brazo está estirado.
Movimiento: Llevar la mancuerna hacia el pecho. Mantener el brazo pegado al tronco. A continuación, volver a bajar la mancuerna. Al terminar las repeticiones del ejercicio, cambiar de lado.
Músculos utilizados: músculos de la espalda, deltoides

I 9. Vogatore

Posizione di partenza: Predisporre correttamente la panca per pesistica. Il braccio destro e la gamba destra sono appoggiati in posizione flessa sulla panca per pesistica. La schiena è dritta. La mano sinistra tiene il manubrio corto. Il braccio è esteso.
Esecuzione del movimento: Portare il manubrio corto al petto. Eseguire il movimento tenendo il braccio vicino al busto. Quindi, abbassare il manubrio corto. Una volta finito di ripetere l'esercizio, cambiare lato.
Muscolatura sollecitata: muscoli dorsali e delle spalle



PL 9. Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo ławkę. Opieramy prawe ramię i prawą nogę zgiętą w kolanie na ławce. Plecy są wyprostowane. W lewą rękę trzymamy hantle. Ramię jest wyprostowane.
Wykonywanie ruchów: Przyciągamy hantle do piersi. Ramię przesuwamy przy tym blisko klatki piersiowej. Następnie opuszczamy hantle. Po wykonaniu powtórzeń ćwiczenia zmieniamy stronę.
Obciążone mięśnie: mięśnie grzbietowe i barkowe

P 9. Remo

Posição inicial: Ajustar correctamente o banco de musculação. O braço direito e a perna direita estão apoiados na posição do joelho no banco de musculação. As costas são mantidas rectas. A mão esquerda agarra um haltere curto. O braço está esticado.
Realização dos movimentos: Puxar o haltere curto até ao peito. Ao fazê-lo não passe o braço perto da parte superior do corpo. De seguida, voltar a baixar o haltere curto. Após o final das repetições do exercício, mudar de lado.
Musculatura utilizada: musculatura dos ombros e das costas

DK 9. Roning

Udgangsstilling: Opstil vægtbænken korrekt. Placer højre arm og højre ben i knæstand på vægtbænken. Hold ryggen ret. Tag en håndvægt i venstre hånd. Armen er strakt.
Øvelse: Træk håndvægten ind mod brystet. Før herved armen tæt langs med overkroppen. Sænk så håndvægten igen. Gentag øvelserne nogle gang og skift så side.
Muskler, der trænes: ryg- og skuldermuskler

CZ 9. Veslování

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici. Pravá paže a pravé koleno jsou opřeny o posilovací lavici. Záda držte rovně. V levé ruce držíte jednoruční činku. Paže je natažená.
Provedení pohybu: Přitáhněte činku k hrudi. Paži vedte těsně kolem trupu. Poté činku opět pusťte. Po dokončení všech opakování změňte stranu.
Namáhané svalstvo: svalstvo zad a ramen

RUS 9. Гребки

Исходное положение: Правильно настройте тренировочную скамью. Правая рука и согнутая в колене правая нога опираются на тренировочную скамью. Спина прямая. В левой руке гантель. Рука вытянута.
Выполнение: Подтяните гантель к груди. При этом ведите руку близко к корпусу. Затем снова опустите гантель. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.
Задействованные мышцы: Мышцы спины и плеч

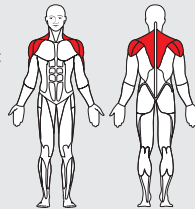
SRB 9. Veslanje

Početni položaj: Pravilno postavite klupu. Desnu ruku i desnu nogu savijenu u kolenu naslonite na klupu. Leđa moraju da budu ravna. U levoj ruci držite jednoručni teg. Ruka je opružena.
Izvođenje pokreta: Jednoručni teg povucite ka grudima. Pritom držite ruku uz telo. Potom ponovo spustite jednoručni teg. Po završetku serije promenite stranu.
Vežba je korisna za: leđne i ramene mišiće



D 10. Kurzhantel Nackendrücken

Ausgangsposition: Hantelbank korrekt aufstellen. Gerader Sitz auf der Bank. Die Hände fassen die Kurzhanteln von oben. Die Kurzhanteln werden auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen gehalten.
Bewegungsausführung: Die Arme werden im Ellenbogengelenk gestreckt und die Kurzhanteln zur Hochhalte gebracht.
Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur



GB 10. Dumbbell neck presses

Starting position: Adjust weight bench setup. Straight sitting position on the bench. Grip the dumbbells from the top. Hold the dumbbells at shoulder height with arms bent at the elbow.
Correct execution: Straighten arms at the elbow and lift dumbbells.
Muscles used: shoulder muscles

F 10. Presse de la nuque avec haltères courts

Position de départ : Placer correctement le banc de musculation. Position assise sur le banc. Les mains saisissent les haltères courts par le haut. Tenir les haltères courts les bras fléchis au niveau des épaules.
Exécution du mouvement : Tendre les bras au niveau des coudes et lever les haltères au-dessus de la tête.
Muscles sollicités : épaules

NL 10. Korte halters nekgedruken

Uitgangspositie: Halterbank correct opstellen. Ga rechtop op de bank zitten. De handen pakken de korte halters bovenhands. De korte halters worden met gebogen armen op schouderhoogte gehouden.
Bewegingsuitvoering: De armen worden in het ellebooggewricht gestrekt en de korte halters worden op schouderhoogte gebracht.
Getrainde spieren: schouderspieren

E 10. Press de hombros con mancuernas

Posición inicial: Montar el banco de musculación correctamente. Sentado en postura recta en el banco. Sujetar las mancuernas con las manos por arriba. Sostenear las mancuernas a la altura de los hombros con los brazos flexionados.
Movimiento: Estirar las articulaciones de los codos y levantar las mancuernas por encima de la cabeza.
Músculos utilizados: deltoides

I 10. Sollevamento dei manubri corti all'altezza della nuca

Posizione di partenza: Predisporre correttamente la panca per pesistica. Sedersi sulla panca con la schiena dritta. Afferrare i manubri corti dall'alto. Tenere i manubri corti all'altezza delle spalle con le braccia flesse.
Esecuzione del movimento: Con le braccia piegate e i gomiti alla linea delle spalle, sollevare i manubri corti in senso verticale.
Muscolatura sollecitata: muscoli dellespalle



PL 10. Wyciskanie hantli zza karku

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo ławkę. Siadamy w pozycji wyprostowanej na ławce. Ręce chwytają hantle od góry. Trzymamy hantle na zgiętych ramionach na wysokości barków.
Wykonywanie ruchów: Prostujemy ramiona w łokciach i unosimy hantle w górę.
Obciążone mięśnie: mięśnie barków

P 10. Neck press com haltere curto

Posição inicial: Ajustar correctamente o banco de musculação. Sentado direito no banco. As mãos agarram nos halteres curtos a partir de cima. Os halteres curtos são mantidos à altura dos ombros com os braços flectidos.
Realização dos movimentos: Os braços são flectidos na articulação do cotovelo e os halteres curtos são levantados.
Musculatura utilizada: musculatura dosombros

DK 10. Nakkepres med håndvægte

Udgangsstilling: Opstil vægtbænken korrekt. Sæt dig ret op på bænken. Tag fat i håndvægten med overhåndsgreb. Hold håndvægten i skulderhøjde med bøjede arme.
Øvelse: Armene strækkes i albueleddet og håndvægten løftes op over hovedet.
Muskler, der trænes: skuldermuskler

CZ 10. Shoulder press

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici. Vzpřímený sed na lavici. Rukama shora uchopte jednoruční činky. Držte je ve výši ramen, paže jsou přitom pokrčené.
Provedení pohybu: Napínejte paže v lokti a zvedejte činky nahoru.
Namáhané svalstvo: svaly ramen

RUS 10. Жим гантелей от затылка

Исходное положение: Правильно настройте тренировочную скамью. Сядьте прямо на скамью. Возьмите в руки гантели. Удерживайте гантели согнутыми руками на высоте плеч.
Выполнение: Выпрямляйте руки в локтях и поднимайте гантели вверх.
Задействованные мышцы: Плечевыемышцы

SRB 10. Potisak (sedeći) sa jednoručnim tegovima

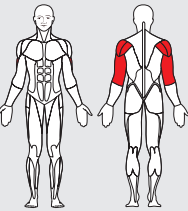
Početni položaj: Pravilno postavite klupu. Sedite ravnih leđa na klupu. Uzmite jednoručne tegove odozgo. Jednoručne tegove podignite sa strane pored ramena, rukama savijenim u zglobovima laktova.
Izvođenje pokreta: Opružite ruke u zglobovima laktova sve dok ne budu potpuno opružene iznad ramena.
Vežba je korisna za: ramene mišiće



D 11. Kick-back

Ausgangsposition: Hantelbank korrekt aufstellen. Rechter Arm und rechtes Bein im Kniestand auf der Hantelbank abstützen. Die linke Hand fasst die Kurzhantel. Der Arm ist im 90° Winkel im Ellenbogengelenk gebeugt und wird dicht am Oberkörper gehalten.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk strecken und beugen.



GB 11. Kick-backs

Starting position: Adjust weight bench setup. Rest the right arm and the right leg in a kneeling position on the weight bench. Grasp the dumbbell with the left hand, the elbow bent at 90° and hold tightly in against the torso.

Exercise: Straighten the arm backwards at the elbow and lower again. Repeat the exercise and then change sides.

Benefits: dorsal muscles, shoulder muscles and back muscles, arm tricep

F 11. Extension des bras vers l'arrière

Position initiale: Placer correctement le banc de musculation. En position à genoux, s'appuyer sur le banc avec le bras droit et la jambe droite. Saisir le haltère court avec la main gauche. Tenir collé au tronc, le bras plié par rapport au coude à 90°.

Mouvement: Étendre l'avant-bras vers l'arrière puis le redescendre. Quand les répétitions sont terminées, changer de côté.

Muscles sollicités: larges muscles du dos, dorsaux, muscles d'extension des bras

NL 11. Kickbacks

Uitgangspositie: Halterbank correct opstellen. Rechterarm en rechterbeen met de knie op de trainingsbank laten rusten. De linkerhand houdt de korte halter vast. De arm is in een hoek van 90° in het ellebooggewricht gebogen en wordt dicht tegen het bovenlichaam gehouden.

Bewegingsuitvoering: De arm in het ellebooggewricht achterwaarts strekken en weer laten zakken. Na het einde van de set van kant verwisselen.

Gebruikte spieren: armstrekkers, schouderspieren, rugspieren

E 11. Kick-backs

Posición inicial: Montar el banco de musculación correctamente. Apoyar el brazo derecho y la pierna derecha de rodillas sobre el banco. La mano izquierda sujeta las pesas. El brazo está flexionado en ángulo recto por la articulación del codo y se mantiene junto al tronco.

Movimiento: Estirar el brazo por la articulación del codo hacia atrás y volverlo a bajar. Después de finalizar las repeticiones del ejercicio cambiar de lado.

Músculos solicitados: tríceps, pectorales, dorsales

I 11. Kick-back

Posizione di partenza: Predisporre correttamente la panca per pesistica. Poggiare il braccio e la gamba destri stando in ginocchio sulla panca. La mano sinistra regge il manubrio. Il braccio è flesso a 90° nell'articolazione del gomito e viene tenuto vicino al busto.

Esecuzione del movimento: Distendere l'avambraccio all'indietro e poi riabbassarlo. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

Muscolatura sollecitata: estensori del braccio, deltoidi, dorsali-



PL 11. Prostowanie ramienia do tyłu

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo ławkę. stojąc przy ławce opieramy prawe ramię i kolano prawej nogi na ławce. Lewa dłoń chwytą hantel. Ramię jest ugięte w łokciu pod kątem 90° i przylega do tułowia.

Wykonywanie ruchów: Prostujemy ramię w łokciu do tyłu i ponownie opuszczamy. Po zakończeniu zadanej ilości powtórzeń zmieniamy stronę.

Obciążone mięśnie: mięsień trójęglowy ramienia, mięśnie barkowe, mięśnie grzbietu

P 11. Kickbacks

Posição inicial: Ajustar correctamente o banco de musculação. apoie o braço e o joelho direitos no banco de musculação. Segure no haltere com a mão esquerda. Dobre o braço pelo cotovelo num ângulo de 90° e mantenha-o junto ao tronco.

Execução do movimento: Levante o braço para trás, esticando o cotovelo, e volte a baixá-lo. Execute as repetições do exercício e troque de lado.

Músculos trabalhados: bíceps, músculos deltóides, músculos das costas

DK 11. Kickbacks

Udgangsstilling: Opstil vægtbænken korrekt. Placer højre arm og højre knæ på bænken. Tag fat i håndvægten med venstre hånd. Bøj armen i en 90° vinkel og hold den tæt ind til overkroppen.

Øvelse: Stræk armen bagud og sænk den igen. Lav et vist antal gentagelser og skift så side.

Muskler, der trænes: armstrækkere, skuldermuskler, rygmuskler

CZ 11. Tricepsově zdvihy

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici. Pravou paží a pravou pokrčenou nohou se opřete o lavici. Levou rukou uchopte jednoruční činku. Paži držte pokrčenou v lokti a svírající uhel 90° těsně u těla.

Provedení pohybu: Natáhněte paži v lokti směrem dozadu a opět ji nechejte klesnout do výchozí polohy. Po ukončení série vyměňte paži.

Namáhané svalstvo: extenzory paží, ramenní svalstvo, široký zádový sval

RUS 11. Поднимание назад

Исходное положение: Правильно настройте тренировочную скамью. Обопритесь правой рукой и правым коленом о скамью. Возьмите короткую гантель в левую руку. Согните руку в локте на 90° и прижмите ее верхней части туловища.

Выполнение: Выпрямите руку в локте назад и снова опустите. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: Мышцы-разгибатели, плечевые мышцы, мышцы спины

SRB 11. Triceps ekstenzija u pretklonu

Početni položaj: Pravilno postavite klupu. Desnu ruku i desnu nogu savijenu u kolenu oslonite na klupu. Desnom rukom uhvatite jednoručni teg. Ruka je savijena u laktu pod uglom od 90° i drži se uz telo.

Izvođenje pokreta: Noge ispružite u kolenima i savijajte ih.

Vežba je korisna za: bedrene mišiće

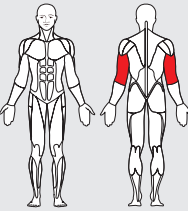


D 12. Armstrecken mit Kurzhantel

Ausgangsposition: Hantelbank korrekt aufstellen. Gerader Sitz auf der Hantelbank. Mit der rechten Hand die Kurzhantel fassen und hinter den Kopf führen. Der Arm ist im 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Den Arm in die Hochhalteposition über den Kopf strecken und wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



GB 12. Arm presses with dumbbell

Starting position: Adjust weight bench setup. Straight sitting position on the weight bench. Grip dumbbell with right hand and pull up and backwards behind your neck. The arm is bent 90° at the elbow.

Correct execution: Straighten the arm above the head and return to first position. Change sides when you have completed your reps.

Muscles used: triceps

F 12. Extension du bras avec haltère court

Position de départ : Placer correctement le banc de musculation. Position assise sur le banc de musculation. Saisir l'haltère court de la main droite et plier derrière la tête. Le bras doit être fléchi à 90 degrés.

Exécution du mouvement : Tendre le bras au-dessus de la tête, puis le replier. Changer de côté à la fin de la série.

Muscles sollicités : extenseurs du bras

NL 12. Armstrekken met korte halter

Uitgangspositie: Halterbank correct opstellen. Ga rechtop op de halterbank zitten. Met de rechterhand de korte halter pakken en achter het hoofd brengen. De arm is gebogen in een hoek van 90°.

Bewegingsuitvoering: De arm boven het hoofd omhoog strekken en weer laten zakken. Na de oefeningsherhalingen de andere arm nemen.

Getrainde spieren: triceps

E 12. Extensión de brazos con mancuerna

Posición inicial: Montar el banco de musculación correctamente. Sentado en postura recta en el banco de musculación. Sostener la mancuerna por detrás de la cabeza con la mano derecha. El brazo forma un ángulo de 90°.

Movimiento: Estirar el brazo por encima de la cabeza y volver a bajarlo. Al terminar las repeticiones del ejercicio, cambiar de lado.

Músculos utilizados: tríceps

I 12. Estensione delle braccia con manubrio corto

Posizione di partenza: Predisporre correttamente la panca per pesistica. Sedersi sulla panca per pesistica con la schiena diritta. Afferrare il manubrio corto con la mano destra e portarlo dietro la testa. Il braccio è piegato a 90°.

Esecuzione del movimento: Estendere completamente il braccio in senso verticale sopra la testa e abbassarlo. Una volta finito di ripetere l'esercizio, cambiare lato.

Muscolatura sollecitata: muscoli estensori del braccio



PL 12. Prostowanie ramion obciążonych hantlami

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo ławkę. Siadamy w pozycji wyprostowanej na ławce. Chwytamy hantle prawą ręką i przenosimy za głowę. Ramię jest zgięte pod kątem 90°.

Wykonywanie ruchów: Prostujemy ramię nad głową i ponownie opuszczamy. Po wykonaniu powtórzeń ćwiczenia zmieniamy stronę.

Obciążone mięśnie: mięśnie trójęglowe ramienia

P 12. Triceps com haltere curto

Posição inicial: Ajustar correctamente o banco de musculação. Sentado direito no banco de musculação. Agarrar no haltere curto com a mão direita e levá-lo atrás da cabeça. O braço está flectido num ângulo de 90°.

Realização dos movimentos: Flectir o braço levantando-o acima da cabeça e voltar a descê-lo. Após o final das repetições do exercício, mudar de lado.

Musculatura utilizada: tríceps braquial

DK 12. Armstrækning med håndvægte

Udgangsstilling: Opstil vægtbænken korrekt. Sæt dig ret op på bænken. Tag med højre hånd fat i vægtstangen og før den om bag hovedet. Armen er bøjet 90°.

Øvelse: Stræk armen op over hovedet og sænk den ned igen. Gentag øvelserne nogle gang og skift så side.

Muskler, der trænes: armstrækkere

CZ 12. Propínání paže s krátkou činkou

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici. Vzpřímený sed na posilovací lavici. Pravou rukou uchopte jednoruční činku a dejte si ji za hlavu. Paže je ohnuta pod úhlem 90°.

Provedení pohybu: Paži natahujte směrem nad hlavu a znovu pokrčujte. Po dokončení všech opakování změňte stranu.

Namáhané svalstvo: triceps

RUS 12. Выпрямление рук с гантелью

Исходное положение: Правильно настройте тренировочную скамью. Сядьте прямо на тренировочную скамью. Возьмите в правую руку гантель и заведите ее за голову. Рука согнута под углом 90°.

Выполнение: Полностью выпрямите руку над головой и снова опустите. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: Трицепсы

SRB 12. Jednoručna triceps ekstenzija

Početni položaj: Pravilno postavite klupu. Sedite ravni leđa na klupu. Desnom rukom uzmite teg i podignite ga iznad glave. Ruka je savijena pod uglom od 90°.

Izvođenje pokreta: Podignite ruku iznad glave i ponovo je spustite. Po završetku serije promenite stranu.

Vežba je korisna za: tricepse

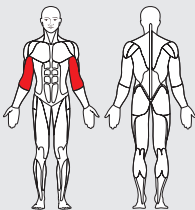


D 13. Biceps-Curl mit Kurzhantel

Ausgangsposition: Hantelbank korrekt aufstellen. Gerader Sitz auf der Bank. Die Kurzhanteln werden von oben gegriffen. Die Arme sind gestreckt

Bewegungsausführung: Die Arme wechselseitig in den Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 13. Biceps curls with dumbbell

Starting position: Adjust weight bench setup. Straight sitting position on the bench. Grasp the dumbbells from the top. The arms are straight.

Correct execution: Bend and stretch left arm then right before returning to first position.

Muscles used: biceps

F 13. Flexions de biceps avec haltères courts

Position de départ : Placer correctement le banc de musculation. Position assise sur le banc. Saisir les haltères courts par le haut. Les bras sont tendus.

Exécution du mouvement : Plier les bras au niveau des coudes de façon alternée, puis les retendre en position de départ.

Muscles sollicités : fléchisseurs du bras

NL 13. Bicepstraining met korte halter

Uitgangspositie: Halterbank correct opstellen. Ga rechtop op de bank zitten. De korte halters worden bovenhands vastgepakt. De armen zijn gestrekt.

Bewegingsuitvoering: Telkens een arm in de elleboog buigen en daarna weer terug in de uitgangspositie brengen.

Getrainde spieren: biceps

E 13. Curl de bíceps con mancuerna

Posición inicial: Montar el banco de musculación correctamente. Sentado en postura recta en el banco. Sujetar las mancuernas por arriba. Los brazos están estirados.

Movimiento: Flexionar los brazos de forma alterna y a continuación volver a llevarlos a la posición inicial.

Músculos utilizados: bíceps

I 13. Curling per bicipiti con manubrio corto

Posizione di partenza: Predisporre correttamente la panca per pesistica. Sedersi sulla panca con la schiena dritta. Afferrare i manubri corti dall'alto. Le braccia sono estese.

Esecuzione del movimento: Piegare le braccia in modo alternato flettendo i gomiti, quindi estenderle e portarle nella posizione di partenza.

Muscolatura sollecitata: brachiali



PL 13. Ćwiczenia na biceps z hantlami

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo ławkę. Siadamy w pozycji wyprostowanej na ławce. Chwytamy hantle od góry. Ramiona są wyprostowane

Wykonywanie ruchów: Zginamy na przemian ramiona w łokciach i następnie prostujemy ponownie do pozycji wyjściowej.

Obciążone mięśnie: mięśnie dwugłowe ramienia (bicepsy)

P 13. Bicep curl com haltere curto

Posição inicial: Ajustar correctamente o banco de musculação. Sentado direito no banco. Os halteres curtos são agarrados a partir de cima. Os braços estão esticados.

Realização dos movimentos: Flectir os braços nos cotovelos alternadamente e, de seguida, esticá-los para a posição inicial.

Musculatura utilizada: flexor do braço

DK 13. Biceps-curl med håndvægte

Udgangstilling: Opstil vægtbænken korrekt. Sæt dig ret op på bænken. Tag fat i vagtsængerne med overhåndsgreb. Armene er strakte.

Øvelse: Bøj armene skiftevis i albueleddet og stræk dem så igen i udgangstilling.

Muskler, der trænes: armbøjere

CZ 13. Biceps curl s krátkou činkou

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici. Vzpřímený sed na lavici. Uchopte shora jednoruční činky. Paže jsou natažené.

Provedení pohybu: Střídavě pokrčujte obě paže v lokti a poté je opět spouštějte do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: biceps

RUS 13. Упражнение на бицепс с гантелью

Исходное положение: Правильно настройте тренировочную скамью. Сядьте прямо на скамью. Возьмите сверху гантели. Руки вытянуты

Выполнение: Поочередно сгибайте руки в локтях и выпрямляйте их в исходное положение.

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы

SRB 13. Biceps pregib sa jednoručnim tegovima

Početni položaj: Pravilno postavite klupu. Sedite ravnih leđa na klupu. Jednoručne tegove uzmite zatvorenim nathvatom. Ispružite ruke.

Izvođenje pokreta: Ruke naizmenično savijajte u laktu i ponovo ih vratite u početni položaj.

Vežba je korisna za: bicepse

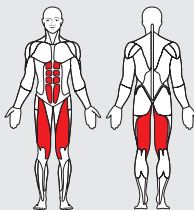


D 14. Sit-up

Ausgangsposition: Sitz auf der Bank. Den Fußspann unter das Trägerrohr klemmen. Die Hände hinter den Kopf führen.

Bewegungsausführung: Den Oberkörper nach hinten senken. Dabei den Rücken gerade halten und ein Hohlkreuz vermeiden. Anschließend den Oberkörper aufrichten.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinbeuger



GB 14. Sit-ups

Starting position: Sitting position on the bench. Hook feet under the support tube. Raise hands behind the head.

Correct execution: Lower the torso backwards. Keep a straight back, avoiding a hollow back. Then raise the torso back to first position.

Muscles used: abdominals, hip flexors, leg flexors

F 14. Abdos

Position de départ : Position assise sur le banc. Bloquer la pointe des pieds sous le support de l'haltère long. Placer les mains derrière la nuque.

Exécution du mouvement : Abaisser le buste. Maintenir le dos bien droit et éviter de cambrer. Relever ensuite le buste.

Muscles sollicités : abdominaux, fléchisseurs de la hanche, fléchisseurs de la jambe

NL 14. Sit-up

Uitgangspositie: Ga rechtop op de bank zitten. De wreef onder de staander klemmen. De handen achter het hoofd brengen.

Bewegingsuitvoering: Het bovenlichaam naar achteren bewegen. Daarbij de rug recht houden en een holle rug vermijden. Daarna het bovenlichaam omhoog brengen.

Getrainde spieren: buikspieren, heup- en beenbuigspieren

E 14. Abdominales

Posición inicial: Sentado en el banco. Colocar el empeine debajo de la barra de soporte. Colocar las manos detrás de la cabeza.

Movimiento: Inclinar el tronco hacia atrás. Mantener la espalda recta y evitar arquearla. A continuación, enderezar el tronco.

Músculos utilizados: abdominales, flexores de la cadera, flexores de la pierna

I 14. Addominali

Posizione di partenza: Sedersi sulla panca. Infilare il collo del piede sotto il tubo portante. Portare le mani dietro la testa.

Esecuzione del movimento: Inclinare il busto all'indietro. Durante il movimento, mantenere la schiena dritta ed evitare posizioni di lordosi. Quindi, rialzare il busto.

Muscolatura sollecitata: addominali, flessori dei fianchi, flessori delle gambe



PL 14. Brzuski

Pozycja wyjściowa: Siadamy na ławce. Zapieramy się stopami umieszczonymi pod rurą nośną. Ręce umieszczamy za głową.

Wykonywanie ruchów: Opuszczamy górną część ciała do tyłu. Trzymamy plecy wyprostowane i unikamy wyginania kręgosłupa do przodu. Następnie prostujemy górną część ciała.

Obciążone mięśnie: mięśnie brzucha, mięśnie zginacze bioder, mięśnie zginacze nóg

P 14. Abdominais

Posição inicial: Sentado no banco. Colocar o peito do pé debaixo do tubo de suporte. Levantar as mãos atrás da cabeça.

Realização dos movimentos: Baixar a parte superior do corpo para trás. Ao fazê-lo mantenha as costas direitas e evite arqueá-las. De seguida, levante a parte superior do corpo.

Musculatura utilizada: musculatura abdominal, flexor da anca, flexor da perna

DK 14. Sit-up

Udgangstilling: Sæt dig på bænken. Klem fodvrsten ind under holderøret. Før hænderne om bag hovedet.

Øvelse: Sænk overkroppen bagud. Hold herved ryggen ret og pas på, at du ikke at svajer i ryggen. Ret så overkroppen op igen.

Muskler, der trænes: mavemuskler, hoftébøjere, benbøjere

CZ 14. Sed-leh

Výchozí poloha: Sed na lavici. Nárty se vzeprěte pod trubkou nosníku. Založte ruce za hlavou.

Provedení pohybu: Spouštějte horní část těla směrem dozadu. Držte přitom rovná záda a dejte pozor na prohnutí bederní páteře. Poté se vraťte do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: břišní svaly, svaly kyčelního kloubu, dvojhlavý sval stehenní

RUS 14. Подъем корпуса

Исходное положение: Сядьте на скамью. Зафиксируйте ноги под штангой. Заведите руки за голову.

Выполнение: Опустите корпус назад. При этом держите спину ровно и не допускайте прогиба туловища. Затем выпрямите корпус.

Задействованные мышцы: Мышцы живота, сгибающие мышцы бедер и ног

SRB 14. Trbušnjaci

Početni položaj: Sedite na klupu. Noge zaglavite ispod nosača. Ruke stavite iza glave.

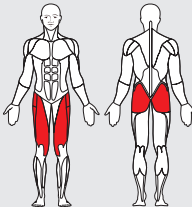
Izvođenje pokreta: Gornji deo tela spuštajte unazad. Pritom držite leđa ispravljena i izbegavajte ugiбанje leđa. Potom podignite gornji deo tela.

Vežba je korisna za: trbušne mišiće, slabinski mišić, bedreni mišić



D 15. Kniebeugen

Ausgangsposition: Langhantelablage und Hantelbank korrekt aufstellen. Aufrechter Stand bei geradem Rücken. Langhantel im Nacken ablegen und mit beiden Händen fassen.
Bewegungsausführung: Knie werden bis zu 90° gebeugt und anschließend wieder in die Ausgangsposition gestreckt. Dabei auf einen geraden Rücken achten und die Fersen haben durchgängig Bodenkontakt.
Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Gluteus



GB 15. Squats

Starting position: Adjust barbell rest and weight bench setup. Stand up straight with straight back. Rest barbell on the back of the neck and grip with both hands.
Correct execution: Bend knees up to 90°, then straighten back to first position. Ensure a straight back and keep heels on the ground at all times.
Muscles used: hip flexors, gluteals

F 15. Squats

Position de départ : Placer correctement le porte-haltère pour haltère long et le banc de musculation. Position debout avec dos droit. Placer l’haltère long sur la nuque et saisir la barre avec les deux mains.
Exécution du mouvement : Plier les genoux jusqu’à 90 degrés, puis les retendre en position de départ. Maintenir le dos droit et les talons en contact permanent avec le sol.
Muscles sollicités : fléchisseurs de la hanche, fessiers

NL 15. Kniebuigen

Uitgangspositie: Steun voor lange halters en halterbank correct opstellen. Rechtop staan met rechte rug. Lange halter in de nek leggen en met beide handen vastpakken.
Bewegingsuitvoering: Knieën tot 90° buigen en daarna weer strekken tot in de uitgangspositie. Daarbij letten op een rechte rug. De hielen moeten voortdurend op de grond blijven.
Getrainde spieren: heupbuigspieren, gluteus

E 15. Sentadillas

Posición inicial: Montar el soporte de barra larga y el banco de musculación correctamente. De pie con la espalda recta. Sujetar la barra larga con las dos manos y apoyarla en la nuca.
Movimiento: Flexionar las rodillas hasta formar un ángulo de 90° y volver a estirarlas hasta la posición inicial. Mantener la espalda recta y no levantar los talones del suelo en ningún momento.
Músculos utilizados: flexores de la cadera, glúteos

I 15. Flessione ginocchia

Posizione di partenza: Predisporre correttamente l’appoggio per il manubrio lungo e la panca per pesistica. Stare in posizione eretta e tenere la schiena dritta. Appoggiare il manubrio lungo sulla nuca e afferrarlo con entrambe le mani.
Esecuzione del movimento: Piegare le ginocchia fino a 90°, quindi estenderle nuovamente fino a raggiungere la posizione di partenza. Prestare attenzione che la schiena rimanga dritta e che i talloni siano sempre a contatto con il pavimento.
Muscolatura sollecitata: flessori dei fianchi, glutei



PL 15. Przysiady

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo podporę pod sztangę i ławkę. Stajemy w pozycji wyprostowanej z prostymi plecami. Opieramy sztangę na karku i chwytamy ją rękoma.
Wykonywanie ruchów: Uginamy kolana do 90° i następnie prostujemy je do pozycji wyjściowej. Pamiętamy o prostych plecach i nie odrywamy pięt od ziemi.
Obciążone mięśnie: mięśnie zginacze bioder, mięśnie pośladków

P 15. Agachamentos

Posição inicial: Ajustar correctamente o suporte de halteres compridos e o banco de musculação. De pé na vertical com as costas rectas. Colocar o haltere comprido na nuca e agarrá-lo com ambas as mãos.
Realização dos movimentos: Os joelhos são flectidos num ângulo de 90° e, de seguida, esticados novamente para a posição inicial. Ao fazê-lo, certifique-se de que as costas estão rectas e os calcanhares estão sempre em contacto com o chão.
Musculatura utilizada: flexor da anca, glúteos

DK 15. Knæbøjninger

Udgangsstilling: Opstil vægtstangholderen og vægtbænken korrekt. Stil dig oprejst med ret ryg. Læg vægtstangen i nakken og tag fat i den med begge hænder.
Øvelse: Bøj knæene 90° og stræk dem så igen i udgangsstilling. Vær herved opmærksom på, at du holder ryggen ret og hælene hele tiden har gulvkontakt.
Muskler, der trænes: hoftebøjer, gluteus

CZ 15. Dřep

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici a stojan na obouruční činku. Stoj vzpřímený s rovnými zády. Obouruční činku si položte do týla a uchopte ji oběma rukama.
Provedení pohybu: Pokrčte kolena až pod úhlem 90° a poté je znovu napněte do výchozí polohy. Paty stále zůstávají v kontaktu s podložkou, záda držte rovná.
Namáhané svalstvo: svaly kyčelního kloubu, sval hýžděový

RUS 15. Приседание

Исходное положение: Правильно настройте стойку для штанги и тренировочную скамью. Встаньте прямо и выпрямитесь. Опустите штангу на затылок и возьмитесь за нее обеими руками.
Выполнение: Согните колени на 90°, а затем снова разогните в исходное положение. При этом следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, а пальцы на ногах полностью касались пола.
Задействованные мышцы: Сгибающие мышцы бедер, ягодичные мышцы

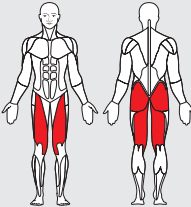
SRB 15. Čučanj

Početni položaj: Pravilno podesite stalak za šipku i klupu. Stanite uspravno ravnih leđa. Šipku postavite na gornji deo leđa i uhvatite je sa obe ruke.
Izvođenje pokreta: Savijte kolena do ugla od 90° i ponovo ih ispravite u početni položaj. Pri tome vodite računa da leđa budu ispravljena i da pete uvek budu na zemlji.
Vežba je korisna za: slabinske mišiće, stražnje mišiće



D 16. Ausfallschritt

Ausgangsposition: Langhantelablage und Hantelbank korrekt aufstellen. Aufrechter Stand bei geradem Rücken. Langhantel im Nacken ablegen und mit beiden Händen fassen.
Bewegungsausführung: Wechselseitig einen großen Schritt nach vorne machen und zurück in die Ausgangsposition abstoßen. Dabei auf einen geraden und aufrechten Rücken achten.
Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Beinbeuger, Gluteus



GB 16. Lunge

Starting position: Adjust barbell rest and weight bench setup. Stand up straight with straight back. Rest barbell on the back of the neck and grip with both hands.
Correct execution: Lunge forward with right leg, then push back to first position. Repeat with left leg. Ensure a straight back.
Muscles used: hip flexors, leg flexors, gluteals

F 16. Febntes

Position de départ : Placer correctement le porte-haltère pour haltère long et le banc de musculation. Position debout avec dos droit. Placer l’haltère long sur la nuque et saisir la barre avec les deux mains.
Exécution du mouvement : Effectuer de chaque côté une fente en avant, puis reprendre la position de départ. Maintenir le dos droit en alignement avec la jambe arrière.
Muscles sollicités : Fléchisseurs de la hanche, fléchisseurs de la jambe, fessiers

NL 16. Uitvalstap

Uitgangspositie: Steun voor lange halters en halterbank correct opstellen. Rechtop staan met rechte rug. Lange halter in de nek leggen en met beide handen vastpakken.
Bewegingsuitvoering: Beurtelings een grote stap naar voren maken en terug in de uitgangspositie afstoten. Daarbij letten op een rechte en verticale rug.
Getrainde spieren: heup- en beenbuigspieren, gluteus

E 16. Zancada

Posición inicial: Montar el soporte de barra larga y el banco de musculación correctamente. De pie con la espalda recta. Sujetar la barra larga con las dos manos y apoyarla en la nuca.
Movimiento: De forma alterna, dar un gran paso hacia el frente y volver a la posición inicial. Mantener la espalda recta y erguida.
Músculos utilizados: flexores de la cadera, flexores de la pierna, glúteos

I 16. Allungo

Posizione di partenza: Predisporre correttamente l’appoggio per il manubrio lungo e la panca per pesistica. Stare in posizione eretta e tenere la schiena dritta. Appoggiare il manubrio lungo sulla nuca e afferrarlo con entrambe le mani.
Esecuzione del movimento: Fare in modo alternato un grande passo in avanti e tornare nella posizione di partenza. Prestare attenzione che la schiena rimanga dritta ed eretta.
Muscolatura sollecitata: flessori dei fianchi, flessori delle gambe, glutei



PL 16. Wykrok

Pozycja wyjściowa: Ustawiamy prawidłowo podporę pod sztangę i ławkę. Stajemy w pozycji wyprostowanej z prostymi plecami. Opieramy sztangę na karku i chwytamy ją rękoma.
wykonywanie ruchów: Wykonujemy naprzemiennie wykrok do przodu i wracamy do pozycji wyjściowej. Pamiętamy o wyprostowanych plecach.
Obciążone mięśnie: mięśnie zginacze bioder, mięśnie zginacze nóg, mięśnie

P 16. Afundo

Posição inicial: Ajustar correctamente o suporte de halteres compridos e o banco de musculação. De pé na vertical com as costas rectas. Colocar o haltere comprido na nuca e agarrá-lo com ambas as mãos.
Realização dos movimentos: Dar um passo grande em frente alternadamente e voltar para a posição inicial. Ao fazê-lo, certifique-se de que as costas estão rectas e na vertical.
Musculatura utilizada: flexor da anca, flexor da perna, glúteos

DK 16. Udfaldsskridt

Udgangsstilling: Opstil vægtstangholderen og vægtbænken korrekt. Stil dig oprejst med ret ryg. Læg vægtstangen i nakken og tag fat i den med begge hænder.
Øvelse: Gør skiftevis et stort skridt frem og stød tilbage i udgangsstilling. Husk herved at holde ryggen ret og oprejst.
Muskler, der trænes: hoftens bøjemuskler, benenes bøjemuskler, gluteus

CZ 16. Výpad

Výchozí poloha: Správně si nastavte posilovací lavici a stojan na obouruční činku. Stoj vzpřímený s rovnými zády. Obouruční činku si položte do týla a uchopte ji oběma rukama.
Provedení pohybu: Udělejte velký krok dopředu a poté se odrazte zpět do výchozí polohy. Následně totéž druhou nohou. Záda držte rovná a kolmo k podložce.
Namáhané svalstvo: svaly kyčelního kloubu, dvojhlavý sval stehenní, sval hýžděový

RUS 16. Выпад

Исходное положение: Правильно настройте стойку для штанги и тренировочную скамью. Встаньте прямо и выпрямитесь. Опустите штангу на затылок и возьмитесь за нее обеими руками.
Выполнение: Попеременно делайте широкий выпад вперед и возвращайтесь в исходное положение. При этом следите за тем, чтобы оставалась ровной и прямой.
Задействованные мышцы: Сгибающие мышцы бедер и ног, ягодичные мышцы

SRB 16. Iskorak sa šipkom

Početni položaj: Pravilno podesite stalak za šipku i klupu. Stanite uspravno ravnih leđa. Šipku postavite na gornji deo leđa i uhvatite je sa obe ruke.
Izvođenje pokreta: Naizmenično pravite velike iskorake i vratite se u početni položaj. Pri tome vodite računa da leđa ostanu ravna i uspravna.
Vežba je korisna za: slabinske mišiće, bedrene mišiće, stražnje mišiće



D Einstellen der Rückenlehne

Das Rückenpolster kann aus der vertikalen in beide Richtungen in die horizontale Position verändert werden. Hierdurch wird die Herk zur Hantelbank und ermöglicht zusätzlich das Training mit Langhantelablage im Stand.

Bild A

Ausgangsposition. Die Rückenlehne wird durch den Sicherungsbügel in einer vertikalen Position gehalten.

Bild B

Mit einer Hand die Fußstütze bzw. die Rückenlehne unbedingt festhalten. Mit der anderen Hand den Sicherungsbügel herausziehen. Anschließend die Rückenlehne langsam nach vorne in die horizontale Position senken. Beim Hochklappen verfahren Sie in umgekehrter Reihenfolge.

Bild C

Mit einer Hand die Fußstütze bzw. die Rückenlehne unbedingt festhalten. Mit der anderen Hand den Sicherungsbügel herausziehen. Anschließend die Rückenlehne langsam nach hinten in eine leicht schräge Position bringen und mit dem Sicherungsbügel feststellen.

GB Adjusting the backrest

The back support position can be adjusted from the vertical to a horizontal position from both sides. This will turn HERK into a weight bench and allows additional training options in standing position using the barbell rest.

Image A

Starting position. The backrest is locked into a vertical position using the locking rod.

Image B

Make sure to hold the footrest or backrest firmly with one hand. Pull out the locking rod with the other hand. Then slowly lower the backrest forward into a horizontal position. Reverse the procedure to lift the backrest.

Image C

Make sure to hold the footrest or backrest firmly with one hand. Pull out the locking rod with the other hand. Move the backrest slowly back into a slightly tilted position and secure with the locking rod.

F Réglage du dossier

Le dossier peut être réglé indifféremment en position verticale ou horizontale. Le modèle Herk peut ainsi servir de banc de musculation tout comme, en position debout, de porte-haltère pour haltère long.

Image A

Position de départ. Le dossier est bloqué en position verticale grâce à une bride de sécurité.

Image B

Maintenir impérativement d'une main le repose-pieds, à savoir le dossier. Tirer la bride de sécurité de l'autre main. Incliner lentement le dossier vers l'avant en position horizontale. Procéder en sens inverse pour rétablir la position verticale.

Image C

Maintenir impérativement d'une main le repose-pieds, à savoir le dossier. Tirer la bride de sécurité de l'autre main. Placer lentement le dossier vers l'arrière en position légèrement inclinée et fixer à l'aide de la bride de sécurité.



NL Instellen van de rugleuning

Het rugkussen kan uit de verticale positie in beide richtingen in horizontale positie worden gewijzigd. Hierdoor wordt de Herk tot halterbank en maakt bijkomend de training met de steun voor lange halters in staande positie mogelijk.

Afbeelding A

Uitgangspositie. De rugleuning wordt door de veiligheidsbeugel in een verticale positie gehouden.

Afbeelding B

Met één hand moet de voetensteun of de rugleuning zeker worden vastgehouden. Met de andere hand de veiligheidsbeugel uittrekken. Daarna de rugleuning langzaam naar voren in horizontale positie laten zakken. Bij het opklappen gaat u in omgekeerde volgorde te werk.

Afbeelding C

Met één hand moet de voetensteun of de rugleuning zeker worden vastgehouden. Met de andere hand de veiligheidsbeugel uittrekken. Daarna de rugleuning langzaam naar achteren in een enigszins schuine positie brengen en met de veiligheidsbeugel vastzetten.

E Ajuste del respaldo

El respaldo acolchado se puede colocar en posición vertical en ambas direcciones y en posición horizontal. De este modo, se puede utilizar como banco de musculación y también para el entrenamiento con la barra larga en posición erguida.

Imagen A

Posición inicial. El respaldo se fija en posición vertical con un seguro.

Imagen B

Con una mano, sujetar firmemente el reposapiés/respaldo. Con la otra mano, sacar el seguro. A continuación, bajar con cuidado el respaldo hacia delante hasta la posición horizontal. Para plegarlo hacia arriba, seguir los pasos en orden inverso.

Imagen C

Con una mano, sujetar firmemente el reposapiés/respaldo. Con la otra mano, sacar el seguro. A continuación, llevar el respaldo lentamente hacia atrás hasta que esté ligeramente inclinado y fijar con el seguro.

I Regolazione dello schienale

L'imbottitura dello schienale può essere spostata dalla posizione verticale a quella orizzontale muovendola in entrambe le direzioni. In questo modo HERK diventa una panca per pesistica, che inoltre consente di allenarsi in piedi con l'appoggio per manubrio lungo.

Figura A

Posizione di partenza. Lo schienale è mantenuto in posizione verticale grazie a un fermaglio di sicurezza.

Figura B

Tenere assolutamente fermo il poggiapiedi/lo schienale con una mano. Estrarre il fermaglio di sicurezza con l'altra mano. Quindi, abbassare lentamente lo schienale portandolo in avanti nella posizione orizzontale. Procedere nella sequenza inversa se si desidera impostare la posizione verticale.

Figura C

Tenere assolutamente fermo il poggiapiedi/lo schienale con una mano. Estrarre il fermaglio di sicurezza con l'altra mano. Quindi, portare lentamente lo schienale all'indietro in una posizione leggermente inclinata e fissarlo con un fermaglio di sicurezza.



PL Regulacja oparcia

Oparcie można przestawiać z pozycji pionowej w obu kierunkach do pozycji poziomej. Herk staje się wtedy ławką do ćwiczeń z hantlami i sztangą oraz dodatkowo umożliwia treningi z podporą pod sztangą w pozycji stojącej.

Zdjęcie A

Pozycja wyjściowa. Pałk zabezpieczający utrzymuje oparcie w pozycji pionowej.

Zdjęcie B

Jedną ręką chwytemy za podparcie do nóg lub oparcie. Drugą ręką wyciągamy pałk zabezpieczający. Następnie opuszczamy powoli oparcie w przód do pozycji poziomej. Przy składaniu postępujemy w odwrotnej kolejności.

Zdjęcie C

Jedną ręką chwytemy za podparcie do nóg lub oparcie. Drugą ręką wyciągamy pałk zabezpieczający. Następnie przesuwamy powoli oparcie w tył do lekko ukośnej pozycji i unieruchamiamy pałkiem zabezpieczającym.

P Ajuste do encosto

O encosto de costas pode ser alterado da posição vertical para a horizontal em ambas as direcções. Assim, o Herk torna-se no banco de musculação e também permite treinar de pé com o suporte de halteres compridos.

Imagem A

Posição inicial. O encosto pode ser mantido na posição vertical com o estribo de segurança.

Imagem B

Segurar bem no apoio dos pés ou no encosto com uma mão. Puxar o estribo de segurança para fora com a outra mão. De seguida, baixar lentamente o encosto para a frente, para a posição horizontal. Para levantar repita o procedimento na ordem inversa.

Imagem C

Segurar bem no apoio dos pés ou no encosto com uma mão. Puxar o estribo de segurança para fora com a outra mão. De seguida, puxar o encosto lentamente para baixo para uma posição ligeiramente inclinada e fixar com o estribo de segurança.

DK Indstilling af rygstøtten

Rygstøtten kan ud fra vertikal position i begge retninger skiftes til horisontal position. Herved bliver HERK til en vægtbænk og det er muligt at træne med vægtstangsholder, mens man står op.

Figur A

Udgangsstilling. Rygstøtten holdes i vertikal stilling med en sikringsbøjle.

Figur B

Hold altid fodstøtten eller rygstøtten fast med en hånd. Træk sikringsbøjlen ud med den anden hånd. Sænk så langsom rygstøtten frem i horisontal stilling. Den klappes op i omvendt rækkefølge.

Figur C

Hold altid fodstøtten eller rygstøtten fast med en hånd. Træk sikringsbøjlen ud med den anden hånd. Bring så rygstøtten langsomt bagud i en lidt skrå stilling og sæt den fast med sikringsløjlen.

CZ Nastavení zádové opěrky

Zádovou opěrku lze v obou směrech sklopit z vertikální do horizontální polohy. Ze stroje Herk tak vytvoříte posilovací lavici, s obouruční činkou lze navíc cvičit ve stoje.

Obr. A

Výchozí poloha. Zádová opěrka je ve vertikální poloze zajištěna pojistným třmenem.

Obr. B

Jednou rukou vždy držte opěrku pro nohy nebo zádovou opěrku. Druhou rukou vytáhněte pojistný třmen. Poté pomalu sklopte zádovou opěrku směrem vpřed do horizontální polohy. Při zvedání postupujte v opačném pořadí.

Obr. C

Jednou rukou vždy držte opěrku pro nohy nebo zádovou opěrku. Druhou rukou vytáhněte pojistný třmen. Poté pomalu sklopte zádovou opěrku do mírně šikmé polohy a zajištěte ji pojistným třmenem.

RUS Регулировка спинки

Мягкую спинку можно переставлять из вертикального в горизонтальное положение в обоих направлениях. При этом тренировочная скамья HERK позволяет выполнять дополнительные тренировки со стойкой для штанг стоя.

Рисунок А

Исходное положение. Удерживайте спинку в вертикальном положении с помощью предохранительного зажима.

Рисунок В

Обязательно придерживайте одной рукой опору для ног или спинку. Другой рукой извлеките предохранительный зажим. Затем медленно опустите спинку вперед в горизонтальное положение. Возврат в вертикальное положение осуществляется в обратном порядке.

Рисунок С

Обязательно придерживайте одной рукой опору для ног или спинку. Другой рукой извлеките предохранительный зажим. Затем медленно отведите спинку назад в положение под наклоном и закрепите с помощью предохранительного зажима

SRB Podešavanje naslona za leđa

Naslون za leđa može iz vertikalnog položaja da se podesi u oba pravca u horizontalni položaj. Na taj način se Herk pretvara u kluپu i može da se koristi za dodatne vežbe sa stolkom za šipku u stajaćem položaju.

Slika A

Početni položaj. Sigurnosni stremen drži naslون za leđa u uspravnom položaju.

Slika B

Jednom rukom obavezno pridržavajte naslون za noge tj. naslон za leđa. Drugom rukom izvadite sigurnosni stremen. Potom polako spuštajte naslон za leđa ka napred u horizontalni položaj. Kada podižete naslон, postupite obrnutim redosledom.

Slika C

Jednom rukom obavezno pridržavajte naslон za noge tj. naslон za leđa. Drugom rukom izvadite sigurnosni stremen. Potom spustite naslон za leđa polako unazad u blago kosi položaj i fiksirajte sigurnosnim stremenom.

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'exercise 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																

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'exercise 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																

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'exercise 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		

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'exercise 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		

