

KETTLER
HKS-SELECTION

Trainingsanleitung für
Kraftstation KINETIC F3

Art.-Nr.: 7715-000



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I

Auf 100 % Altpapier gedruckt!



Die Kraftstation KINETIC F3 ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsporthergät für ein optimales, kraftbetontes Fitnessstraining. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

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

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnessstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der Kraftstation KINETIC F3 gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

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

Trainingsempfehlung

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

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

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

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

The KINETIC F3 power center is a versatile multi-functional home-training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle-power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

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

Important before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the KINETIC F3 power center. Base your program on the result of this medical examination.

The above mentioned and yet to follow training instructions are only suitable for healthy people.

Recommendation

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

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

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

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

Sample plans for training:

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

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

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

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

Always start your training session with a set of movements to warm up. Use intervals in exercising to loosen up. Exercise 2-3 times per week with your KINETIC F3 and take every opportunity to increase your program of exercise, e.g. by taking long walks, jogging, cycling, swimming etc. You will find that regular exercise increases your physical fitness as well as your feeling of general wellbeing.

Caution!

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

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme. The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

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

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

Note on Operation

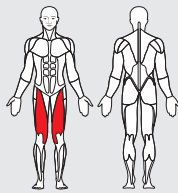
After using the leg curler, unhook the pulley rope to relieve the strain on it during other exercises and to prolong the life span of your KINETIC F3 power machine.



D 1. Bein Strecken

Ausgangsposition: Rücken gerade an das Polster anlehnen. Untere Curl-Rolle oberhalb des Sprunggelenks, Fußspitze anziehen. Kniegelenksachse auf Höhe der Geräteachse.

Bewegungsausführung: Bein strecken, anschließend kontrolliert absenken.



Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker



E 1. Extensión de piernas

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

Movimiento: estirar la pierna y bajarla de forma controlada.

Músculos utilizados: extensores de pierna

I 1. Estensione gambe

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

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

Muscolatura sollecitata: estensore della gamba

F 1. Extension des jambes

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

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

Muscles sollicités: quadriceps

NL 1. Beenstrekken

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

Beweging: been strekken en vervolgens gecontroleerd laten zakken.

Gebruikte spieren: dijbeenspieren

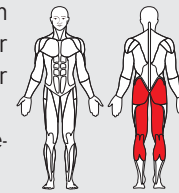


D 2. Beinbeugen

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

Bewegungsausführung: Ferse zum Gesäß ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinbeuger, Gesäßmuskulatur



GB 2. Leg Curl

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

Movement: Pull the ankle up towards the seat.

Muscles used: Leg-bending muscles, seat muscles

F 2. Flexion des jambes

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

Exécution du mouvement : tirez le talon vers le fessier.

Muscles sollicités : ischios-jambiers, muscles fessiers

NL 2. Beenbuigen

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

Beweging: de hiel naar het achterwerk trekken.

Gebruikte spieren: hamstrings, bilspieren



E 2. Flexión de piernas

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

Movimiento: tirar del talón hacia los glúteos.

Músculos utilizados: flexores de pierna, músculos glúteos

I 2. Flessione gambe

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

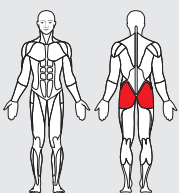
Esecuzione del movimento: tirare il tallone verso i glutei.

Muscolatura sollecitata: flessore della gamba, muscolatura dei glutei



D 3. Hüftstrecken am Seilzug

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



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

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur

GB 3. Cable Hip Extension

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

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

Muscles used: Seat muscles

F 3. Extension de la hanche au câble de traction

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

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

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

Muscles sollicités: muscles fessiers



NL 3. Heupstrekken met de kabels

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

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

Gebruikte spieren: bilspieren

E 3. Extensión de cadera en la tracción por cable

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

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

Músculos utilizados: músculos glúteos

I 3. Stiramento bacino alla fune

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

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

Muscolatura sollecitata: muscolatura dei glutei



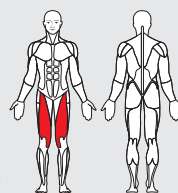
D 4. Hüftbeugen am Seilzug

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Oberschenkelstrecker

Variation: liegend



GB 4. Cable Hip Flexion

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

Movement: Lift the stretched leg up from the hip. Then lower the weight slowly again.

Muscles used: Hip-bending muscles, thigh-stretching muscles

Variant: In lying position

F 4. Flexion de la hanche au câble de traction

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

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

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

Variation: en position couchée



NL 4. Heupbuigen met de kabels

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

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

Gebruikte spieren: heupspieren en dijbeenspieren

Variatie: liggend

E 4. Flexión de cadera en la tracción por cable

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

Movimiento: doblar la pierna estirada por la articulación de la cadera. A continuación bajar el peso de forma controlada.

Músculos utilizados: flexores de cadera, extensores del muslo

Variación: tumbado

I 4. Flessione bacino alla fune

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

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

Muscolatura sollecitata: flessore del bacino, estensore

Variazione: distesi



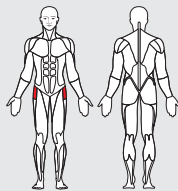
D 5. Beinheben

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger

Variation: liegend



GB 5. Cable Leg Raise

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

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

Muscles used: Thigh-bending muscles

Variation: In lying position

F 5. Lever de jambe

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

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

Muscles sollicités : muscle fléchisseur de la hanche

Variation: en position couchée

NL 5. Beenheffen

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

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

Gebruikte spieren: heupspieren

Variatie: liggend



E 5. Elevación de piernas

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

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

Músculos utilizados: flexores de cadera

Variación: tumbado

I 5. Sollevamento gambe

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

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

Muscolatura sollecitata: flessore del bacino

Variazione: distesi

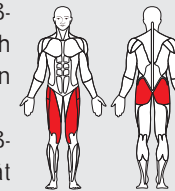


D 6. Abduktor Flexion sitzend

Ausgangsposition: Sitz einklappen, Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät setzen. Fußschleife am gerätfernen Bein anbringen. Gerätnahes Bein anwinkeln.

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

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 6. Abductor flexion, seated

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

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

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

F 6. Abducteur, en position assise

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

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

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

NL 6. Adductor flex zittend

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

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

Gebruikte spieren: adductoren, heupspieren en dijbeenspieren



E 6. Flexión del abductor, sentado

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

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

Músculos utilizados: abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

I 6. Flessione abduktore da seduti

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

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

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

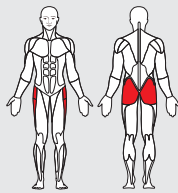


D 7. Adduktor Flexion stehend

Ausgangsposition: Sitz einklappen, Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät stellen. Fußschleife am gerätfernen Bein anbringen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Abduktor, Gesäßmuskulatur



GB 7. Abductor flexion, standing

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

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

Muscles used: Abductor, seat muscles

F 7. Abducteur, en position debout

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

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

Muscles sollicités: abducteur, muscles fessiers

NL 7. Adductor flex staand

Uitgangspositie: zitting inklappen, voellus aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan staan. Voellus aan het buitenste been bevestigen.

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

Gebruikte spieren: adductoren, bilspieren



E 7. Flexión del abductor, de pie

Posición inicial: con el asiento plegado colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Situarse de pie lateralmente junto al aparato. Llevar el estribo del pie hacia la pierna más alejada del aparato.

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

Músculos utilizados: abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

I 7. Flessione abduktore in piedi

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

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

Muscolatura sollecitata: abduktore, muscolatura dei glutei

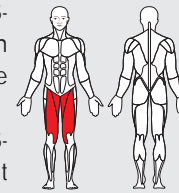


D 8. Adduktor Flexion sitzend

Ausgangsposition: Sitz einklappen, Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät im Grätschsitz setzen. Fußschleife am gerätnahen Bein anbringen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 8. Adductor flexion, seated

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

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

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

F 8. Adducteur, en position assise

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

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

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

NL 8. Adductor flex zittend

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

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

Gebruikte spieren: adductoren, heupspieren en dijbeenspieren



E 8. Flexión del aductor, sentado

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

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

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

I 8. Flessione adduttore da seduti

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

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

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

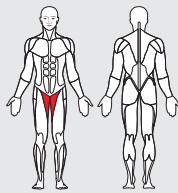


D 9. Adduktor Flexion stehend

Ausgangsposition: Sitz einklappen, Fußschleife am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät stehen. Fußschleife am gerätnahen Bein anbringen.

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

Beanspruchte Muskulatur: Adduktor



GB 9. Adductor flexion, standing

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

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

Muscles used: Adductor

F 9. Adducteur, en position debout

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

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

Muscles sollicités: adducteur

NL 9. Adductor flex staand

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

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

Gebruikte spieren: adductoren



E 9. Flexión del aductor, de pie

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

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

Músculos utilizados: aductores

I 9. Flessione adduttore in piedi

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

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

Muscolatura sollecitata: adduttore

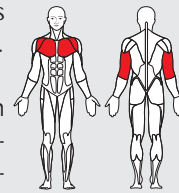


D 10. Bankdrücken

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur



GB 10. Bench Press

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

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

Muscles used: Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

F 10. Développé-assis

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

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

Muscles sollicités : muscles pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs

NL 10. Bankdrukken

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

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

Gebruikte spieren: borstspieren, triceps, voorste schouder spieren



E 10. Banco de pesas

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

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

Músculos utilizados: pectorales, tríceps, hombros delanteros

I 10. Benchpress

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

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

Muscolatura sollecitata: pettorali, tricipiti, muscolatura anteriore delle spalle

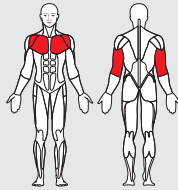


D 11. Brustdrücken am Seilzug

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur



GB 11. Cable Chest Press

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

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

Muscles used: Chest muscles, triceps, front shoulder muscles

F 11. Ecarté au câble de traction

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

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

Muscles sollicités : muscles pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs

NL 11. Borstdrukken met de kabels

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

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

Gebruikte spieren: borstspieren, triceps, voorste schouder spieren



E 11. Ejercicios pectorales en la polea

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

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

Músculos utilizados: pectorales, tríceps, hombros delanteros

I 11. Pressione pettorali alla fune

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

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

Muscolatura sollecitata: pettorali, tricipiti, muscolatura anteriore delle spalle



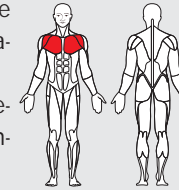
D 12. Fliegende Bewegung

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

Variation: tief, mittig, hoch



GB 12. Flies

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

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

Muscles used: Chest muscles, front shoulder muscles

Variant: Lower, middle, higher

F 12. Mouvement papillon

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

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

Muscles sollicités : muscles pectoraux, deltoïdes antérieurs

Variation: prise basse, prise médiane, prise haute



NL 12. Vliegende beweging

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

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

Gebruikte spieren: borstspieren, voorste schouder spieren

Variatie: laag, in het midden, hoog

E 12. Movimiento de barrido

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

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

Músculos utilizados: pectorales, hombros delanteros

Variación: bajo, medio, alto

I 12. Farfalla

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

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

Muscolatura sollecitata: pettorali, muscolatura anteriore delle spalle

Variazione: posizione abbassata, centrale, alta



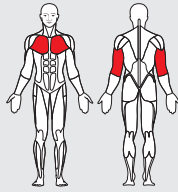
D 13. Überzüge

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahn-muskel

Variation: mit Stange, mit Schlaufen, stehend, sitzend, liegend



GB 13. Pull Over

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

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

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

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

F 13. Pull Over

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

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

Muscles sollicités : triceps, muscles pectoraux, muscles dentelés

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



NL 13. Over het hoofd

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

Beweging: strek de armen en maak tegelijkertijd de hoek tussen armen en romp kleiner.

Gebruikte spieren: triceps, borstspieren, voorste getande spier

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

E 13. Músculos superiores

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

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

Músculos utilizados: tríceps, pectorales, serratos

Variación: con barra, con estribos, de pie, sentado o tumbado

I 13. Pull-over

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

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

Muscolatura sollecitata: tricipiti, pettorali, muscolo dentato

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



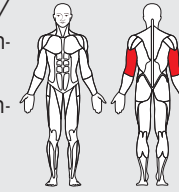
D 14. Trizepsdrücken

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Variation: mit Stange, mit Schlaufen



GB 14. Cable Push down

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

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

Muscles used: Triceps

Variant: With bar or with loops

F 14. Pression des triceps

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

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

Muscles sollicités : triceps

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

NL 14. Tricepsdrukken

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

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

Gebruikte spieren: : triceps

Variatie: met stang, met lussen



E 14. Tríceps

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

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

Músculos utilizados: tríceps

Variación: con barra, con estribos

I 14. Pressione tricipiti

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

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

Muscolatura sollecitata: tricipiti

Variazione: con la sbarra, con le cinghie



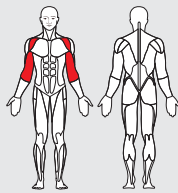
D 15. Biceps Curls

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Kurzer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Schlaufe



GB 15. Biceps curls

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

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

Muscles used: Short biceps head, front shoulder muscles.

Variant: With bar or with loops

F 15. Flexion des biceps

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

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

Muscles sollicités : tête courte du biceps, deltoïdes avant

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

NL 15. Bicepscurl

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

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

Gebruikte spieren: korte bicepskop, voorste schouderspieren

Variatie: met stang, met lussen



E 15. Curls para bíceps

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

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

Músculos utilizados: bíceps corto, hombros delanteros

Variación: con barra, con estribos

I 15. Curl bicipiti

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

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

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

Variazione: con la sbarra, con le cinghie



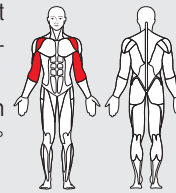
D 16. Hammer Biceps Curls

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Langer Bizepskopf, vordere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Schlaufe



GB 16. Hammer biceps curls

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

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

Muscles used: Long biceps head, front shoulder muscles

Variant: With bar or with loops

F 16. Biceps en prise marteau

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

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

Muscles sollicités: tête longue du biceps, deltoïdes avant

NL 16. Hamer biceps curl

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

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

Gebruikte spieren: lange bicepskop, voorste schouderspieren

Variatie: met stang, met lussen



E 16. Martillo curl para bíceps

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

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

Músculos utilizados: bíceps largo, hombros delanteros

Variación: con barra, con estribos

I 16. Curl a martello bicipiti

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

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

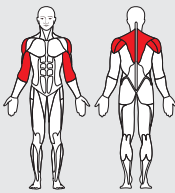
Muscolatura sollecitata: testa lunga del bicipite, muscolatura anteriore della spalla

Variazione: con la sbarra, con le cinghie



D 17. Biceps Curls über Kopf

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



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

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Schultermuskulatur, Rhomboideus

GB 17. Overhead biceps curls

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

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

Muscles used: Biceps, shoulder muscles, rhomboid muscle

F 17. Flexion des biceps par-dessus la tête

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

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

Muscles sollicités : biceps, muscles des épaules, rhomboïdes

NL 17. Bicepscurl over het hoofd

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

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

Gebruikte spieren: biceps, schouder spieren, rhomboïdeus



E 17. Curls para bíceps por encima del cuerpo

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

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

Músculos utilizados: bíceps, músculos de los hombros, romboides

I 17. Curl bicipiti sopra la testa

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

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

Muscolatura sollecitata: bicipite, muscolatura delle spalle, romboide



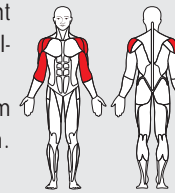
D 18. Frontziehen

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: eng, weit, mit Stange, mit Schlaufen



GB 18. Upright Row

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

Movement: Pull the bar or the loops along the body and up to chin height. The elbows point upwards.

Muscles used: Shoulder muscles, biceps

Variation: Close or wide movement, with bar or loops

F 18. Traction de câble épaules

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

Exécution du mouvement : tirez sur la barre/les poignées en forme de boucle le long du corps jusqu'à hauteur du menton. Les coudes sont tournés vers le haut.

Muscles sollicités : deltoïdes, biceps

Variation: prise étroite, prise large, avec la barre, avec les poignées en forme de boucle



NL 18. Kabeloefening voor

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

Beweging: de stang/lussen langs het lichaam tot kinhoogte optrekken. Ellebogen mee omhoog bewegen.

Gebruikte spieren: schouder spieren, biceps

Variatie: eng, breed, met stang, met lussen

E 18. Hombros y bíceps

Posizione di partenza: con el asiento plegado situarse mirando hacia el aparato. Colgar la barra o los estribos en la polea inferior. Las manos agarran por arriba.

Movimiento: tirar de la barra o los estribos a lo largo del cuerpo hasta la altura de la barbilla. Los codos señalan hacia arriba.

Músculos utilizados: músculos de los hombros, bíceps

Variación: estrecho, ancho, con barra, con estribos

I 18. Trazione frontale

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

Esecuzione del movimento: tirare la barra/le cinghie lungo il corpo fino all'altezza del mento. I gomiti sono rivolti verso l'alto.

Muscolatura sollecitata: muscolatura delle spalle, bicipiti

Variazione: stretto, ampio, con la barra, con le cinghie



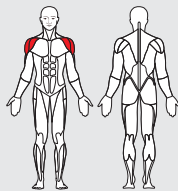
D 19. Frontheben

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

Bewegungsausführung: Stange/Schlaufen bis auf Kinnhöhe ziehen. Arme sind dabei gestreckt.

Beanspruchte Muskulatur: Vordere und mittlere Schultermuskulatur

Variation: mit Stange, mit Schlaufen



GB 19. Front Raise

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

Movement: Pull the bar or the loops along the body and up to chin height. Keep the arms extended.

Muscles used: Front and middle shoulder muscles

Variant: With bar or with loops

F 19. Elévation avant

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

Exécution du mouvement : tirez la barre/les poignées en forme de boucle jusqu'à hauteur des genoux. Les bras sont en extension à cette occasion.

Muscles sollicités : deltoïdes antérieurs et latéraux

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



NL 19. Hefoefening voor

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

Beweging: de stang/lussen tot kinhoogte optrekken. De armen blijven daarbij gestrekt.

Gebruikte spieren: voorste en middelste schouderpijlen

Variatie: met stang, met lussen

E 19. Elevación frontal

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

Movimiento: tirar de la barra o los estribos hasta la altura de la barbilla. Mantener los brazos estirados.

Músculos utilizados: músculos delanteros y centrales de los hombros

Variación: con barra, con estribos

I 19. Sollevamento anteriore

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

Esecuzione del movimento: tirare la barra/le cinghie fino all'altezza del mento. Braccia distese.

Muscolatura sollecitata: muscolatura anteriore e centrale delle spalle

Variazione: con la sbarra, con le cinghie



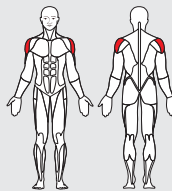
D 20. Seitheben

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Hände fassen die Schlaufen von oben.

Bewegungsausführung: Arme gestreckt am Körper nach oben führen.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur

Variation: sitzend, stehend, vorgebeugt



GB 20. Lateral Raise

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. The hands grasp the loops from above.

Movement: Keeping the arms extended, move them upwards past the body.

Muscles used: Shoulder muscles

Variant: Standing or seated or with the body bent forward.

F 20. Elévation latérale

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Les mains saisissent les poignées en forme de boucle par le haut.

Exécution du mouvement : ramenez les bras tendus sur les côtés vers le haut.

Muscles sollicités : muscles des épaules

Variation: en position assise, debout, penché en avant

NL 20. Zijwaarts heffen

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. De lussen bovenhands vastpakken.

Beweging: de gestrekte armen langs het lichaam omhoog bewegen.

Gebruikte spieren: schouderpijlen

Variatie: zittend, staand, voorover gebogen



E 20. Elevación lateral

Posición inicial: fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. Las manos agarran los estribos por arriba.

Movimiento: pasar los brazos estirados por el cuerpo hacia arriba.

Músculos utilizados: hombros

Variación: sentado, de pie, inclinado hacia adelante

I 20. Sollevamento laterale

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso. Afferrare le cinghie con le mani rivolte verso l'alto.

Esecuzione del movimento: portare le braccia tese lungo il corpo verso l'alto.

Muscolatura sollecitata: muscolatura delle spalle

Variazione: seduti, in piedi, chinati in avanti

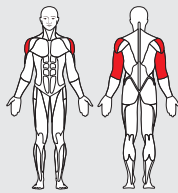


D 21. Schulterdrücken

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Den Rücken gerade an das Polster anlehnen.

Bewegungsausführung: Arme über den Kopf strecken. Anschließend zu einem 90° Winkel im Ellenbogengelenk absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur und Trizeps



GB 21. Shoulder press

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. Keeping the back straight, lean against the back rest.

Movement: Stretch the arms over the head and then lower them to an angle of 90° at the elbows.

Muscles used: Shoulder muscles, triceps

F 21. Développé assis

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré.

Exécution du mouvement : étirez les bras au dessus de la tête. Abaissez-les ensuite pour former un angle de 90° au niveau de l'articulation des coudes.

Muscles sollicités : muscles des épaules et triceps

NL 21. Schouderdrukken

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten.

Beweging: armen boven het hoofd strekken. Vervolgens laten zakken tot de ellebogen een hoek van 90° vormen.

Gebruikte spieren: schouderpijlen en triceps



E 21. Ejercicio de hombros

Posición inicial: ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. Apoyar la espalda recta contra el respaldo.

Movimiento: estirar los brazos por encima de la cabeza. A continuación bajar hasta que el codo esté flexionado con un ángulo de 90°.

Músculos utilizados: hombros y tríceps

I 21. Pressione spalle

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale.

Esecuzione del movimento: Tendere le braccia sopra la testa. Infine abbassarle con un angolo di 90° rispetto all'articolazione del gomito.

Muscolatura sollecitata: muscolatura delle spalle e tricipiti

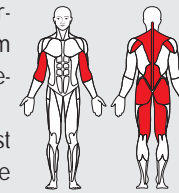


D 22. Vornüber gebeugtes Rudern

Ausgangsposition: Sitz einklappen, Oberkörper nach vorne gebeugt, fast parallel zum Boden. Rücken ist gerade. Beine sind leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Stange bis zur Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, Schultermuskulatur, Bizeps, Gesäßmuskulatur, Beinbeuger



GB 22. Bent-Over Row

Starting position: Fold the seat in. The upper body is bent forward almost parallel to the floor. Back straight with knees slightly flexed.

Movement: Arms extended, then pull from the shoulders and then pull the bar towards the body from the elbows.

Muscles used: Back-stretching muscles, rhomboid, shoulder muscles, biceps, seat, leg-bending muscles

F 22. Exercice de rame, penché vers l'avant

Position de départ: haut du corps penché vers l'avant, presque parallèle au sol. Le dos est droit. Les jambes sont légèrement fléchies.

Exécution du mouvement: laissez pendre les bras, tirez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur la barre pour l'amener jusqu'à la poitrine.

Muscles sollicités: extenseurs, rhomboïdes, deltoïdes, biceps, muscles fessiers, muscles fléchisseurs de la jambe



NL 22. Voorover gebogen roeien

Uitgangspositie: zitting einklappen, het bovenlichaam naar voren gebogen, bijna parallel aan de grond. De rug is recht, de benen zijn licht gebogen.

Beweging: de armen lang laten, eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang naar de borst trekken.

Gebruikte spieren: rugstrekspijlen, rhomboïdeus, schouderpijlen, biceps, bilspieren, hamstrings

E 22. Remo con flexión de frente

Posición inicial: con el asiento plegado flexionar el torso hacia adelante, casi paralelo al suelo. Espalda recta. Piernas ligeramente flexionadas.

Movimiento: dejar los brazos estirados, primero contraer los omóplatos y luego tirar de la barra hasta el pecho.

Músculos utilizados: extensores de espalda, romboides, músculos del hombro, bíceps, glúteos, flexores de pierna

I 22. Vogata con flessione in avanti

Posizione di partenza: ripiegare il sedile, busto flesso in avanti, quasi parallelo al pavimento. La schiena è diritta. Le gambe sono leggermente flesse.

Esecuzione del movimento: lasciare tese le braccia, prima contrarre le scapole poi tirare la barra fino al petto.

Muscolatura sollecitata: estensore della schiena, romboide, muscolatura delle spalle, bicipiti, muscolatura dei glutei, flessore della gamba

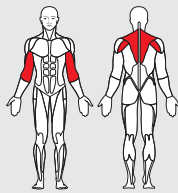


D 23. Rudern an der Maschine

Ausgangsposition: Sitz mit Blick zum Gerät. Rücken ist gerade, Stembügel nach hinten in die Ruderposition schwenken.

Bewegungsausführung: Erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann den Trainingsbügel bis Brusthöhe ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps



GB 23. Lever Row

Starting position: Sit facing the machine keeping the back straight. Push the bar back into the rowing position.

Movement: First pull the shoulder blades together then pull the bar up to chest height.

Muscles used: Rhomboid muscle, rear shoulder muscles, biceps

F 23. Rameur sur la machine

Position de départ : en position assise, le regard dirigé vers l'appareil. Le dos étant droit, faites balancer l'étrier d'appui vers l'arrière en position de rameur.

Exécution du mouvement : ramenez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur l'étrier d'entraînement pour l'amener jusqu'à hauteur de la poitrine.

Muscles sollicités : rhomboides, deltoïdes postérieurs, biceps

NL 23. Roeien aan de machine

Uitgangspositie : met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De beugel naar achteren in de roeipositie bevestigen.

Beweging: eerst de schouderbladen naar elkaar toe trekken, vervolgens de beugel tot borsthoogte trekken.

Gebruikte spieren: rhomboïdeus, achterste schouderpijpen, biceps



E 23. Remo en la máquina

Posición inicial: sentarse mirando hacia el aparato. Espalda recta, girar el arco de apoyo de hacia atrás hasta la posición de remo.

Movimiento: primero contraer los omóplatos y luego tirar del arco de entrenamiento hasta la altura del pecho.

Músculos utilizados: romboides, músculos traseros de los hombros, bíceps

I 23. Vogata alla macchina

Posizione di partenza: Sedere con lo sguardo rivolto all'attrezzo. La schiena è diritta, orientare la staffa all'indietro in posizione di vogatura.

Esecuzione del movimento: prima contrarre le scapole, poi tirare il manubrio fino all'altezza del petto.

Muscolatura sollecitata: romboide, muscolatura posteriore delle spalle, bicipiti



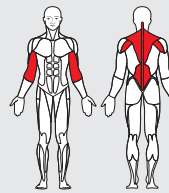
D 24. Rudern am Seilzug

Ausgangsposition: Blick zum Gerät, auf dem Boden sitzend. Rücken ist gerade, Beine leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter zusammen ziehen, dann die Stange bis zur Brust ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker, Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Bizeps

Variation: mit Stange, mit Schlaufen, eng, weit



GB 24. Cabel Row

Starting position: Sit on the floor facing the apparatus. Keep the back straight. Bend the legs slightly at the knees.

Movement: First pull from the shoulders keeping the arms extended, then pull the bar up to the chest.

Muscles used: Back-stretching muscles, rhomboid, rear shoulder muscles, biceps

Variant: With bar, with loop, close, wide

F 24. Rameur bas

Position de départ: regard dirigé vers l'appareil, en étant assis sur le sol. Le dos est droit, les jambes légèrement fléchies.

Exécution du mouvement: laissez pendre les bras, ramenez d'abord les omoplates l'une vers l'autre, puis tirez sur la barre pour l'amener jusqu'à la poitrine.

Muscles sollicités: extenseurs, rhomboides, deltoïdes postérieurs, biceps

Variation: avec la barre, avec la poignée en forme de boucle, prise étroite, prise large



NL 24. Roeien met de kabels

Uitgangspositie: met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De rug is recht, de benen licht gebogen.

Beweging: de armen lang laten, eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang naar de borst trekken.

Gebruikte spieren: rugstrekspieren, rhomboïdeus, achterste schouderpijpen, biceps

Variatie: met stang, met lussen, dichtbij, wijd

E 24. Remo en la tracción por cable

Posición inicial: sentado sobre el suelo mirando hacia el aparato. Espalda recta y piernas ligeramente flexionadas.

Movimiento: dejar los brazos estirados, primero contraer los omóplatos y luego tirar de la barra hasta el pecho.

Músculos utilizados: extensores de espalda, romboides, músculos traseros de los hombros, bíceps

Variación: con barra, con estribo, estrecho, ancho

I 24. Vogata alla fune

Posizione di partenza: sguardo rivolto all'attrezzo, seduti sul pavimento. La schiena è diritta, le gambe leggermente flesse.

Esecuzione del movimento: lasciare tese le braccia, prima contrarre le scapole poi tirare la barra fino al petto.

Muscolatura sollecitata: estensore della schiena, romboide, muscolatura posteriore delle spalle, bicipiti

Variatione: con l'asta, con la cinghia, stretto, ampio



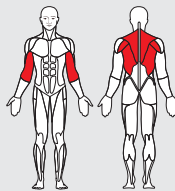
D 25. Latissimuszug

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz. Verwenden der Latissimus-Stange am oberen Seilzug. Weiter Griff.

Bewegungsausführung: Arme lang lassen, erst Schulterblätter nach unten ziehen, dann die Stange in den Nacken bzw. vor die Brust.

Beanspruchte Muskulatur: Latissimus, hintere Schultermuskulatur, Rhomboideus, Bizeps

Variation: in den Nacken, vor die Brust



GB 25. Latissimus Pulldown

Starting position: Seated upright. Attach the latissimus bar to the top pulley. The hands are well apart.

Movement: Keeping the arms extended, first pull the shoulder blades downwards. Then pull the bar down to the shoulders behind the head or down to the chest.

Muscles used: Latissimus, rear shoulder muscles, rhomboid muscle, biceps

Variant: Pull down to chest or down behind head

F 25. Latissimus

Position de départ : position assise, le droit bien droit. Utilisez la barre à latissimus au câble de traction supérieur. Prise large.

Exécution du mouvement : laissez pendre les bras, tirez d'abord les omoplates vers le bas, puis la barre dans la nuque resp. devant la poitrine.

Muscles sollicités : latissimus, deltoïdes postérieurs, rhomboïdes, biceps

Variation: dans la nuque, devant la poitrine



NL 25. Latissimus

Uitgangspositie : rechtop gaan zitten. Gebruik de latissimusstang aan de bovenste kabel. Brede greep.

Beweging: de armen lang laten. Eerst de schouderbladen naar onderen trekken, vervolgens de stang in de nek resp. voor de borst trekken.

Gebruikte spieren: latissimus, achterste schouder spieren, rhomboïdeus, biceps

Variatie: in de nek, voor de borst

E 25. Latissimus

Posición inicial: sentado con la espalda erguida. Utilizar la barra de Latissimus en la polea superior. Agarre largo.

Movimiento: primero dejar los brazos estirados, tirar de los omóplatos hacia abajo y luego llevar la barra hacia la nuca o por delante del pecho.

Músculos utilizados: Latissimus, músculos traseros de los hombros, romboïdes, bíceps

Variación: en la nuca, delante del pecho

I 25. Latissimus

Posizione di partenza: sedere con la schiena diritta. Utilizzare la barra latissimus sulla fune superiore. Impugnatura larga.

Esecuzione del movimento: lasciare le braccia tese, tirare le scapole dapprima verso il basso, poi l'asta sulla nuca o davanti al petto.

Muscolatura sollecitata: latissimus, muscolatura posteriore delle spalle, romboide, bicipiti

Variazione: sulla nuca, davanti al petto

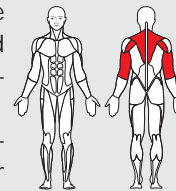


D 26. Fliegende Bewegung rückwärts

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach oben einstellen. Sitz einklappen, Stand vor dem Gerät mit Gesicht zum Gerät. Mit gestreckten Armen die Schlaufen greifen.

Bewegungsausführung: Schulterblätter zusammenziehen und die gestreckten Arme in der Schulterachse nach hinten führen.

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere Schultermuskulatur, Trizeps



GB 26. Reverse Flies

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point upwards. Fold the seat in. Stand facing the machine. Grasp the loops with the arms stretched.

Movement: Pull the shoulder blades together and move the stretched arms backwards at shoulder height.

Muscles used: Rhomboid muscles, rear shoulder muscles, triceps

F 26. Mouvement papillon en arrière

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le haut. Après avoir rentré le siège en le rabattant, mettez-vous debout devant l'appareil, le visage tourné vers l'appareil. Saisissez les poignées en forme de boucle, les bras en extension.

Exécution du mouvement : ramenez les omoplates l'une contre l'autre et amenez les bras tendus vers l'arrière, dans l'axe des épaules.

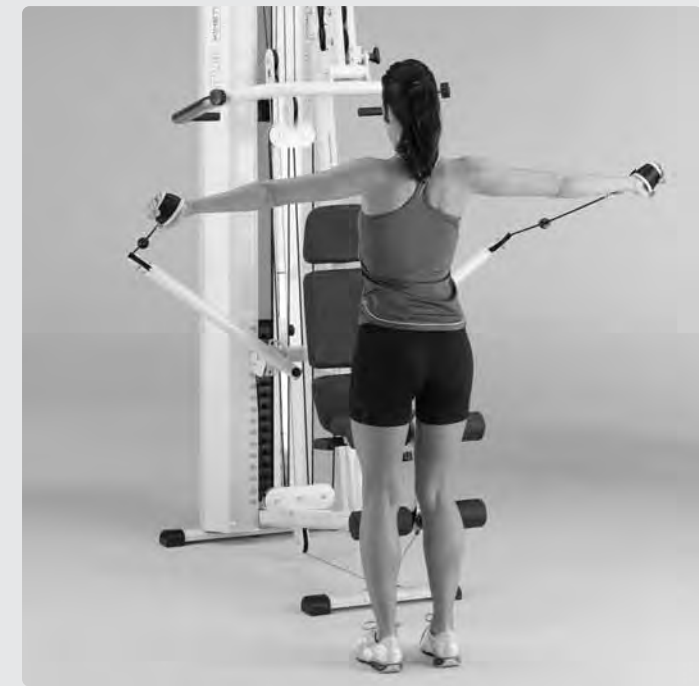
Muscles sollicités : rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, triceps

NL 26. Vliegende beweging achterwaarts

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen naar boven instellen. Zitting opklappen en voor het apparaat gaan staan met het gezicht naar het apparaat. Met gestrekte armen de lussen vastpakken.

Beweging: schouderbladen samentrekken en de gestrekte armen in de schouderas naar achteren duwen.

Gebruikte spieren: rhomboïdeus, achterste schouder spieren, triceps



E 26. Barrido hacia atrás

Posición inicial: fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia arriba. con el asiento plegado situarse de pie mirando hacia el aparato. Agarrar los estribos con los brazos estirados.

Movimiento: contraer los omóplatos y mover los brazos estirados hacia atrás siguiendo el eje de los hombros.

Músculos utilizados: romboïdes, músculos traseros de los hombros, tríceps

I 26. Farfalla all'indietro

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto. Ripiegare il sedile, posizione in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Con le braccia tese, afferrare le cinghie.

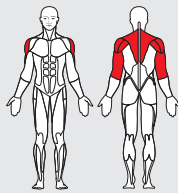
Esecuzione del movimento: contrarre le scapole e portare le braccia tese all'indietro, in asse con le spalle.

Muscolatura sollecitata : romboide, muscolatura posteriore delle spalle, tricipiti



D 27. Kreuzziehen

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach schräg unten einstellen. Sitz einklappen und Seilverlängerungen einhängen. Stand vor dem Gerät mit Gesicht zum Gerät. Die Schlaufen werden überkreuz mit gestreckten Armen gefasst.



Bewegungsausführung: Schulterblätter zusammenziehen und die gestreckten Arme diagonal nach oben ziehen.

Beanspruchte Muskulatur: Rhomboideus, hintere und mittlere Schultermuskulatur, Trizeps

GB 27. Crosswise pull

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point diagonally downwards. Fold the seat in and attach the rope extensions. Stand facing the machine. Cross the ropes and grasp the loops with the arms stretched.

Movement: Pull the shoulder blades together and pull the stretched arms diagonally upwards.

Muscles used: Rhomboid muscle, rear and middle shoulder muscles, triceps

F 27. Traction de câbles en croix

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION en biais vers le bas. Rentez le siège en le rabattant et accrochez les rallonges de câble. Mettez-vous debout devant l'appareil, le visage tourné vers l'appareil. Saisissez les poignées en forme de boucles en croisant les câbles, les bras en extension.

Exécution du mouvement : ramenez les omoplates l'une contre l'autre et faites faire une traction en diagonale vers le haut aux bras en extension.

Muscles sollicités : rhomboïdes, deltoïdes postérieurs et latéraux, triceps



NL 27. Kruislings heffen

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen schuin naar onderen instellen. Zitting inklappen en de kabelverlenging inhaken. Ga voor het apparaat staan met het gezicht naar het apparaat. De lussen kruislings met gestrekte armen vastpakken.

Beweging: schouderbladen samentrekken en de gestrekte armen diagonaal naar boven bewegen.

Gebruikte spieren: rhomboïdeus, achterste en middelste schouder spieren, triceps

E 27. Movimiento en cruz

Posición inicial: ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION inclinados hacia abajo. Plegar el asiento y colocar los alargadores del cable. Situarse de pie mirando hacia el aparato. Agarrar los estribos cruzados con los brazos estirados.

Movimiento: contraer los omóplatos y mover los brazos estirados hacia arriba en diagonal.

Músculos utilizados: romboides, músculos traseros y centrales de los hombros, tríceps

I 27. Trazione incrociata

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso ed in senso obliquo. Ripiegare il sedile e agganciare le prolunghie delle funi. Posizione in piedi con il viso rivolto all'attrezzo. Afferrare le cinghie con le braccia tese e incrociate.

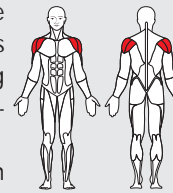
Esecuzione del movimento: contrarre le scapole e portare le braccia tese verso l'alto, con direzione diagonale.

Muscolatura sollecitata: romboide, muscolatura posteriore e centrale delle spalle, tricipiti



D 28. Schulterinnenrotation

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach oben einstellen. Rücken gerade an das Polster anlehnen. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenk.



Bewegungsausführung: Im Schultergelenk nach innen rotieren.

Beanspruchte Muskulatur: Rotatorenmanschette: Innenrotatoren

GB 28. Inward shoulder rotation

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point upwards. Keeping the back straight, lean against the back rest. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.

Movement: Turn inward at the shoulder joint.

Muscles used: Rotator cuff, inner rotator

F 28. Rotation interne des épaules

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le haut. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Les bras se trouvent dans le prolongement de l'axe des épaules. Angle à 90° dirigé dans le coude.

Exécution du mouvement : faites une rotation vers l'intérieur dans l'articulation des épaules.

Muscles sollicités : coiffe des rotateurs : rotateurs internes

NL 28. Schouderrotatie inwaarts

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen naar boven instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De bovenarmen in het verlengde van de schouderas. De ellebogen zijn 90° gebogen.

Beweging: vanuit de schoudergewrichten inwaarts roteren.

Gebruikte spieren: ronde armspieren



E 28. Rotación interior de los hombros

Posición inicial: fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia arriba. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Brazos en prolongación del eje de los hombros. Articulación del codo flexionada 90°.

Movimiento: realizar rotaciones de la articulación del hombro hacia el interior.

Músculos utilizados: manguito de los rotadores, rotadores internos

I 28. Rotazione interna delle spalle

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Parte superiore delle braccia all'altezza dell'asse delle spalle. Angolo di 90° rispetto al gomito.

Esecuzione del movimento: rotazione verso l'interno all'altezza dell'articolazione della spalla.

Muscolatura sollecitata: cuffia dei rotatori della spalla: rotatori interni

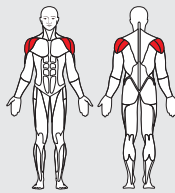


D 29. Schulteraußenrotation

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Rücken gerade an das Polster anlehnen. Oberarme in Verlängerung der Schulterachse. 90°-Winkel im Ellenbogengelenkt.

Bewegungsausführung: Im Schultergelenk nach außen rotieren.

Beanspruchte Muskulatur: Rotatorenmanschette: Außenrotatoren



GB 29. Outward shoulder rotation

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. Keeping the back straight, lean against the back rest. The upper arms are extended at shoulder level. The arms are bent at 90° at the elbows.

Movement: Turn outward at the shoulder joint.

Muscles used: Rotator cuff, outer rotator

F 29. Rotation externe des épaules

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Les bras se trouvent dans le prolongement de l'axe des épaules. Angle à 90° dirigé dans le coude.

Exécution du mouvement : faites une rotation vers l'extérieur dans l'articulation des épaules.

Muscles sollicités : coiffe des rotateurs : rotateurs externes

NL 29. Schouderrotatie buitenwaarts

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De bovenarmen in het verlengde van de schouderas. De ellebogen zijn 90° gebogen.

Beweging: vanuit de schoudergewrichten buitenwaarts roteren.

Gebruikte spieren: ronde armspieren



E 29. Rotación exterior del hombro

Posición inicial: ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Brazos en prolongación del eje de los hombros. Articulación del codo flexionada 90°.

Movimiento: realizar rotaciones de la articulación del hombro hacia el exterior.

Músculos utilizados: manguito de los rotadores: rotadores externos

I 29. Rotazione esterna delle spalle

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso. tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Parte superiore delle braccia all'altezza dell'asse delle spalle. Angolo di 90° rispetto al gomito.

Esecuzione del movimento: rotazione verso l'esterno all'altezza dell'articolazione della spalla.

Muscolatura sollecitata: Cuffia dei rotatori della spalla: rotatori esterni



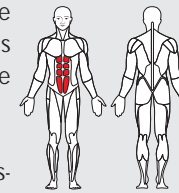
D 30. Crunches am Seilzug

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach oben einstellen. Rücken gerade an das Polster anlehnen. Handschlaufen über die Schultern ziehen.

Bewegungsausführung: Oberkörper einrollen

Beanspruchte Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur

Variation: liegend, sitzend, stehend; auf Gymnastikball



GB 30. Cable Crunches

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point upwards. Keeping the back straight, lean against the back rest. Pull the loops over the shoulders.

Movement: Bend the torso forward.

Muscles used: Straight belly muscles.

Variation: In seated or reclined position or standing; on a gymnastics ball.

F 30. Crunches au câble de traction

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le haut. Adossez-vous, le dos bien droit, au dossier rembourré. Tirez les poignées en forme de boucle au dessus des épaules.

Exécution du mouvement : enrroulez le haut du corps

Muscles sollicités : grands droits des abdominaux

Variation: couché, assis, debout; sur le ballon de gymnastique

NL 30. Crunches met de kabel

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen naar boven instellen. Met rechte rug tegen het kussen gaan zitten. De handlussen over de schouders trekken.

Beweging: bovenlichaam oprollen.

Gebruikte spieren: rechte buikspieren

Variatie: liggend, zittend, staan; of op een gymnastiekbal



E 30. Crunch en polea

Posición inicial: fijar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia arriba. Apoyar la espalda recta contra el respaldo. Tirar de los estribos para las manos por encima de los hombros.

Movimiento: enrollar el tronco.

Músculos utilizados: abdominales rectos

Variación: tumbado, sentado, de pie sobre balón de gimnasia

I 30. Crunch alla fune

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso l'alto. Tenere la schiena diritta e appoggiata allo schienale. Tirare le impugnature delle cinghie sopra le spalle.

Esecuzione del movimento: arrotolare il busto.

Muscolatura sollecitata: retto addominale

Variazione: distesi, seduti, in piedi, su palla da ginnastica

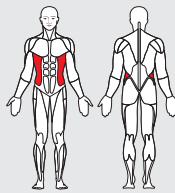


D 31. Seitneigen

Ausgangsposition: 3D-FLEXMOTION-Arme nach unten einstellen. Seitlich zum Gerät stehend.

Bewegungsausführung: Mit aufrechtem Oberkörper zur Seite vom Gerät wegneigen.

Beanspruchte Muskulatur: seitliche Bauchmuskulatur



GB 31. Side Bend

Starting position: Set the 3D-FLEXMOTION arms to point downwards. Stand with the machine at the side.

Movement: Keeping the upper body straight, bend it to the side away from the machine.

Muscles used: Lateral belly muscles

F 31. Traction latérale

Position de départ : positionnez les bras 3D-FLEXMOTION vers le bas. Mettez-vous debout à côté de l'appareil.

Exécution du mouvement : éloignez-vous de l'appareil en vous penchant sur le côté, le dos restant droit.

Muscles sollicités : muscles obliques des abdominaux

NL 31. Zijwaarts buigen

Uitgangspositie : 3D-FLEXMOTION-armen naar onderen instellen. Zijwaarts naast het apparaat gaan staan.

Beweging: met recht bovenlichaam zijwaarts van het apparaat weg buigen.

Gebruikte spieren: scheve buikspieren

E 31. Flexión lateral

Posición inicial: ajustar los brazos del 3D-FLEXMOTION hacia abajo. De pie en posición lateral respecto al aparato.

Movimiento: inclinación hacia un lado separándose del aparato manteniendo el tronco recto.

Músculos utilizados: abdominales laterales

I 31. Inclinazione laterale

Posizione di partenza: regolare i bracci 3D-FLEXMOTION verso il basso. In piedi lateralmente all'attrezzo.

Esecuzione del movimento: inclinarsi allontanandosi dall'attrezzo e mantenendo il busto diritto.

Muscolatura sollecitata: : addominali laterali

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)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercise Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N.	Datum Date Fecha Data												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												



06 / 09 SCH