

# KETTLER

## Trainingsanleitung für Kraftstation MULTIGYM

Art. No.: 07752-800



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P
- DK
- CZ
- RUS
- SRB



Die Kraftstation MULTIGYM ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsportgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnesstraining. 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 Fitnesstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der Kraftstation MULTIGYM 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 Fitnesstraining 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.

### Beispiele für die Trainingsplanung

#### Woche 1-4 Kraftausdauer (ca. 40-60% der Maximalkraft)

| Sätze | Wiederholungen | Pause   | Bewegungsgeschwindigkeit |
|-------|----------------|---------|--------------------------|
| 2 - 4 | 16 - 20        | 60 sec. | zügig                    |

#### Woche 5-8 Muskelaufbautraining (ca. 60-80% der Maximalkraft)

| Sätze | Wiederholungen | Pause      | Bewegungsgeschwindigkeit |
|-------|----------------|------------|--------------------------|
| 3 - 4 | 10 - 14        | 3 - 4 min. | Mäßig langsam            |

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einem Aufwärmatz. Die Pausen sollten Sie zu Lockerungsübungen nutzen. Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrer MULTIGYM und nutzen Sie jede Gelegenheit Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern wird.

### Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluss der Montage aufgenommen wird. Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir, alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie der Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

The MULTIGYM 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 belly 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 amount of exercise in the following order:

- I. First increase your exercising frequency (number of exercising sessions per week)
- II. Increase the length of your exercising sessions (number of sets per exercise)
- III. Then increase the exercising strain (i.e. increase the weights used).

**Important** before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the MULTIGYM 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 for exercising

For general fitness and health the most suitable types of training are strength and endurance training as well as training aimed at building up the muscles (hypertrophy training). For strength and endurance exercising it is best to use lighter weights (approx. 40-50% of maximum force\*) and brisk but controlled speed of movement. The number of repeats should be between 16 and 20.

For exercises designed to build up muscles, it is advisable to use heavier weights (approx. 60-80% of maximum force\*) with a moderately slow speed of movement.

After about four weeks of strength and endurance exercising, a moderate program of muscular exercising can be begun. For older people it is especially important to maintain and build up muscle mass in order to relieve unnecessary 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.

### Examples of exercising plans:

#### Weeks 1-4: strength and endurance (approx. 40-60% of maximum force)

| No. of sets | Repeats | Intervals | speed of movement |
|-------------|---------|-----------|-------------------|
| 2 - 4       | 16 - 20 | 60 sec.   | brisk             |

#### Weeks 5-8, muscle-promotion training (approx. 60-80% of maximum force)

| No. of sets | Repeats | Intervals  | speed of movement |
|-------------|---------|------------|-------------------|
| 3 - 4       | 10 - 14 | 3 - 4 min. | moderately slow   |

Always start your session with a set of exercises to warm up. Make use of intervals to do loosening-up exercises. Exercise with your MULTIGYM 2-3 times per week and take every opportunity to exercise in different ways e.g. by walking, jogging, cycling and swimming. You will soon notice that regular exercise increases your general fitness and sense of wellbeing.

### Caution!

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

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

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

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

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

1. Evitez, si vous êtes débutant, de vous entraîner avec des poids trop lourds.
2. N’utilisez, pendant vos premières séances d’entraînement, que des poids avec lesquels vous pouvez faire 15 répétitions sans bloquer votre respiration.
3. Veillez à conserver un rythme de respiration régulier : expirez en soulevant la charge (phase concentrique), inspirez lorsque vous relâchez (phase excentrique). Evitez impérativement de bloquer votre respiration.
4. Effectuez les mouvements avec régularité, sans à-coups et rapidement.
5. Tous les mouvements doivent être exécutés dans toute leur amplitude afin d’éviter tout raccourcissement des muscles. Il faut cependant veiller à ce que les muscles soient suffisamment tendus lorsqu’ils sont pliés et en extension afin de minimiser la sollicitation des articulations.
6. Il faut particulièrement veiller à garder le dos stable. C’est pourquoi il est recommandé de garder les muscles abdominaux constamment tendus pendant l’entraînement.
7. Gardez constamment à l’esprit que vos muscles et votre force augmentent plus rapidement que ne s’adaptent vos ligaments, vos tendons et vos articulations.

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

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

#### Remarque importante:

Avant de commencer votre entraînement de remise en forme, consultez votre médecin traitant pour savoir si votre état de santé convient pour un entraînement avec le poste de musculation MULTIGYM. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base à partir de laquelle vous établirez votre programme d’entraînement.

**Les remarques précédentes et suivantes concernant l’entraînement ne sont recommandées qu’aux personnes ayant un bon bilan de santé.**

#### Recommandation d’entraînement

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

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

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

\* On entend là par « force maximale », la capacité de force personnelle pouvant être appliquée pour pousser une fois une lourde charge.

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

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

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

- I. Verhoog het aantal training (trainingssessies per week)
- II. Verhoog de trainingsomvang (aantal sets per oefening)
- III. Verhoog de intensiteit (verhogen van de trainingsgewichten).

#### Belangrijke aanwijzing

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

**Bovengenoemde en onderstaande trainingsaanwijzingen gelden voor gezonde personen.**

#### Trainingsadvies

Voor een fitnesstraining resp. gezondheidgeoriënteerde krachttraining zijn een kracht-/duurtraining en een spieropbouw training (hypertrofietraining) het beste geschikt.

Bij een kracht-/duurtraining wordt met lichte gewichten (ca. 40-50% van de maximale kracht\*) en een vlotte maar gecontroleerde bewegingssnelheid getraind. Het aantal herhalingen ligt tussen 16-20.

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

Na een kracht-/duurtraining van ca. 4 weken is een gematigde spieropbouw training zeker uitvoerbaar. Vooral als u wat ouder bent is het belangrijk om spiermassa te behouden resp. op te bouwen om gewrichten te stabiliseren en te ontlasten.

\*Met maximale kracht wordt hier bedoeld, de maximale persoonlijke kracht die opgebracht kan worden om een zwaar gewicht een keer te liften.

#### Voorbeelden voor een trainingsplanning

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

| Sessies | Herhalingen | Pauze   | Bewegings-snelheid |
|---------|-------------|---------|--------------------|
| 2 - 4   | 16 - 20     | 60 sec. | vlot               |

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

| Sessies | Herhalingen | Pauze      | Bewegings-snelheid |
|---------|-------------|------------|--------------------|
| 3 - 4   | 10 - 14     | 3 - 4 min. | gematigd langzaam  |

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

#### Waarschuwingen

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste kennis werd geconstrueerd. Mogelijk gevaarlijke plekken die letsel kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk vermeden en beveiligd. Het apparaat is uitsluitend voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Denk eraan dat door de natuurlijke speelbehoefte resp. het temperament van kinderen in de omgang met dit apparaat onvoorziene situaties en gevaren kunnen optreden, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd te allen tijde toezicht. Het monteren van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te gebeuren. Zorg ervoor dat er niet getraind wordt voordat het apparaat compleet gemonteerd is. Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.

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

1. Si es Ud. principiante evite entrenar con pesas muy pesadas.
2. Utilice en las primeras unidades de entrenamiento sólo tantos pesas pesadas como pueda mover 15 veces sin respiración entrecortada.
3. Preste atención a la regularidad en el ritmo de respiración: expirar al vencer la resistencia (fase concéntrica) e inspirar al relajar (fase excéntrica). Es muy importante evitar la respiración comprimida.
4. Realice todos los movimientos de forma uniforme sin sacudidas ni con demasiada rapidez.
5. Los movimientos tienen que ser realizados al completo para prevenir el acortamiento muscular. No obstante en las posiciones de flexión y estiramiento la tensión muscular debe ser suficiente para minimizar el esfuerzo de las articulaciones.
6. Es especialmente importante prestar atención a la estabilidad de la espalda. Para ello se recomienda mantener una tensión constante en los abdominales durante todo el entrenamiento.
7. Tenga en cuenta que su musculatura y su fuerza aumentan con más rapidez que con la que se adaptan sus ligamentos, tendones y articulaciones.

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

- I. Aumento de la frecuencia de entrenamiento (entrenamientos por semana).
- II. Aumento del volumen de entrenamiento (número de series por ejercicio).
- III. Aumento de la intensidad (incremento del peso de entrenamiento).

### Nota importante:

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

**Los ejercicios anteriores y siguientes son recomendables únicamente para personas sin problemas de salud.**

### Recomendaciones para el entrenamiento

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

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

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

\* Se entiende por fuerza máxima la capacidad máxima personal disponible para levantar una vez una carga pesada.

### Ejemplos de cuadros de entrenamiento

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

| Series | Repeticiones | Pausa   | Velocidad de los movimientos |
|--------|--------------|---------|------------------------------|
| 2 - 4  | 16 - 20      | 60 seg. | rápida                       |

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

| Series | Repeticiones | Pausa      | Velocidad de los movimientos |
|--------|--------------|------------|------------------------------|
| 3 - 4  | 10 - 14      | 3 - 4 min. | moderadamente lento          |

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

### ¡Advertencia!

Usted entrena con un aparato que ha sido construido según los últimos conocimientos técnicos de seguridad. Los posibles focos de peligro, que pudiesen producir heridas, han sido evitados de la mejor forma posible y asegurados. El aparato está concebido exclusivamente para adultos. Un entrenamiento erróneo o exagerado puede dañar su salud. Antes de iniciar el entrenamiento de fitness, consulte con su médico sobre si es vd. apto para el entrenamiento con la máquina. El dictamen médico deberá ser la base para el esquema del programa de entrenamiento. El aparato no es apropiado como juguete, por ningún motivo. Considere, de todas formas, que, debido al instinto natural de juego o al temperamento de los niños, al usar el aparato, pueden surgir situaciones y peligros imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si usted le permite el uso del aparato a los niños, debiera de explicarles el uso correcto del aparato y debiera de vigilarlos. El montaje del aparato tiene que efectuarse de forma muy meticulosa y por una persona adulta. Asegúrese de que no se comience con el entrenamiento hasta que el aparato no esté montado por completo. En caso de entranamiento regular recomendamos controlar una vez cada mes o cada dos meses todas las piezas así como los elementos de fijación en especial los tornillos, los bulones, los pasadores y las fijaciones de las cuerdas (cables). Para mantener el nivel de seguridad constructivo dado del aparato. Se tiene que poner el aparato fuera de inmediatamente cambiadas.

L'unità per allenamento muscolare MULTIGYM è un attrezzo per fare sport in casa versatile e multifunzionale, per un ottimale allenamento fitness dedicato al potenziamento muscolare. Per un allenamento salutare vanno tuttavia osservati assolutamente osservati punti qui in breve illustrati:

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

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

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

### Nota importante:

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

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

### Consigli per l'allenamento

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

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

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

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

### Esempi di pianificazione dell'allenamento

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

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

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

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

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

### Avviso importante!

Vi state allenando con un attrezzo che, dal punto di vista della sicurezza tecnica, è stato costruito secondo i più recenti ritrovati. Sono stati evitati il più possibile i punti pericolosi che possono produrre ferite o, quanto meno, resi più sicuri. L'attrezzo non è idoneo al gioco dei bambini essendo dedicato soprattutto agli adulti. Un erraneo allenamento può compromettere la salute. Prima di cominciare l'allenamento è quindi necessario che il medico certifichi che le Vostre condizioni fisiche sono adatte all'allenamento. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base di partenza per l'elaborazione del Vostro programma di training.

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

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

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



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

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

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

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

### Ważna wskazówka:

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

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

### Zalecenia treningowe

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

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

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

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

### Przykłady planowania treningu

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

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

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

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

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

### Ostrzeżenia

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

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

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

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

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

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

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

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

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

### Indicação importante:

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

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

### Treino recomendado

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

No caso do treino muscular, utilizam-se cargas pesadas (aprox. 60-80% da força máxima\*) e a velocidade de movimentos é mais lenta. Após completar um programa de treino de resistência de aprox. 4 semanas, é perfeitamente possível levar a cabo um treino muscular moderado. Especialmente as pessoas mais idosas devem ter o cuidado de manter ou ganhar massa muscular, para estabilizar as articulações e aliviar o esforço a que são sujeitas.

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

### Exemplos para planear o treino

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

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

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

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

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

### Indicações de aviso

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

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

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

Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas. A montagem do aparelho tem de ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente. Se fizer exercício regularmente, recomendamos que inspeccione todas as partes do aparelho a cada um a dois meses, bem como os elementos de fixação, em especial as porcas e os parafusos. A fim de garantir o nível de segurança da construção deste aparelho, suspenda a utilização do aparelho em caso de desgaste e substitua de imediato as peças desgastadas. Ao manusear halteres e discos, certifique-se de que aperta bem as anilhas de aperto.

MULTIGYM multitræner er en alsidig og multifunktionel hjemmetrænings-maskine til optimal fitnesstræning med vægt på styrketræning. For at sikre, at træningen har en gavnlig virkning på dit helbred, vil vi kort præ-sentere dig for nogle regler, som er vigtige at følge:

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

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

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

#### OBS:

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

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

#### Anbefalet træning

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

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

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

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

#### Eksempler til træningsskemaet

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

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

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

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

Begynd altid træningen med opvarmning. Anvend pauserne til at lave nogle øvelser, der løsner op for musklerne. Træn 2-3 gange i ugen med din MULTIGYM og udnyt enhver lejlighed til at supplere træningen med lange gåture, løb MULTIGYM, cykling, svømning osv. Du vil konstatere, at du styrker din kondition og dit velbefindende, hvis du træner regelmæssigt.

#### Advarsler

Du træner med en maskine, som er udviklet i henhold til de seneste krav, hvad angår sikkerhed og konstruktion. Steder, som evt. kan udgøre en fare, er enten fjernet på denne maskine eller afskærmet/sikret. Maskinen er udelukkende konstrueret til voksne. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader. Før du påbegynder træningen, bør du tale med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med MULTIGYM træningsbænken. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

Maskinen må under ingen omstændigheder benyttes som legetøj til børn. Tænk på, at børns temperament og deres naturlige behov for leg kan føre til uforudseelige situationer i forbindelse med maskinen, og producenten hæfter ikke for følgevirkningerne. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte maskinen, skal de instrueres i den korrekte brug af maskinen og være under konstant opsyn. Maskinen skal samles nøjagtigt efter monteringsvejledningen af en voksen. Du må ikke benytte maskinen, før du er sikker på, at den er samlet forsvarligt. Ved regelmæssig brug af maskinen anbefales det at kontrollere alle dele og befæstelseselementer, især skruer og bolte, mindst hver anden måned. For at bibeholde maskinens konstruktionsmæssige sikkerhedsniveau, skal den, hvis den er slidt, straks tages ud af drift, og må ikke benyttes igen, før de slidte dele er udskiftet.

Ved brug af håndvægte samt vægtskiver skal man kontrollere, at låsemekanismen er låst godt.

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

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

#### Důležité upozornění:

Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s posilovací stanicí MULTIGYM zdravotně způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. **Výše uvedené a následující tréninkové pokyny jsou doporučeny pouze pro zdravé osoby.**

#### Tréninkové doporučení

Pro fitness trénink popř. zdravotně orientované posilování je nejlépe vhodný silový vytrvalostní trénink a trénink pro budování svalové hmoty (hypertrofický trénink). Při silovém vytrvalostním tréninku se trénuje s lehkými hmotnostmi (cca 40-50% maximální síly\*) a plynulou, ale kontrolovanou rychlostí pohybu. Počet opakování je mezi 16-20. Při tréninku pro budování svalové hmoty se trénuje s těžkými hmotnostmi (cca 60-80% maximální síly\*) a mírně pomalou rychlostí pohybu. Po programu silového vytrvalostního tréninku v délce cca 4 týdnů, je mírný trénink pro budování svalové hmoty bez problémů realizovatelný. Právě ve stáří je důležité udržení svalové hmoty resp. její budování, a tím umožnění stabilizace a odlehčení kloubů.

\* Maximální silou je zde rozuměna maximální osobní silová schopnost, kterou lze zvládnout těžké hmotnosti vyvinout.

#### Příklady pro plán tréninku

**1. - 4.týden silová vytrvalost (cca 40-60% maximální síly)**

| Sady  | Opakování | Přestávka | Rychlost pohybu |
|-------|-----------|-----------|-----------------|
| 2 - 4 | 16 - 20   | 60 sec.   | Plynule         |

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

| Sady  | Opakování | Přestávka  | Rychlost pohybu |
|-------|-----------|------------|-----------------|
| 3 - 4 | 10 - 14   | 3 - 4 min. | Mírně pomalu    |

Začněte s Vaším tréninkem vždy cviky lehké gymnastické rozcvičky. Přestávky byste měli využít k uvolňovacím cvikům. Trénujte s Vaší univerzální posilovací lavicí MULTIGYM 2-3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění Vašeho tréninku, např. dlouhými procházkami, joggin-gem, jízdou na kole, plaváním atd. Brzy zjistíte, že pravidelný trénink zlepší Vaši kondici a zdravotní stav

#### Varování

Trénujete s nářadím, které bylo z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruováno podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuelně mohla způsobit zranění, jsme se snažili u tohoto nářadí pokud možno co nejvíce vyhnout nebo je zajistit. Nářadí je koncipováno výlučně pro použití dospělými osobami. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s tímto nářadím zdravotně způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Nářadí v žádném případě není vhodné jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, resp. temperamentu dětí, může při manipulaci s nářadím dojít k nepředvídatelným situacím a nebezpečí, které nespadají do odpovědnosti výrobce. Když přesto děti na nářadí pustíte, je nutno je řádně poučit o správném používání nářadí a je třeba na ně dohlížet.

Montáž nářadí musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby nebyl tréninkový provoz zahájen před řádným ukončením montáže. Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme vždy za jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly nářadí a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň nářadí, je při opořebení nutné nářadí přestat používat a opořebené díly okamžitě vyměnit. Při zacházení s jednoručními činkami a kotouči činek je nutno dát pozor na správné zavření zajišťovacích kroužků.

Напечатано на бумаге, на 100% изготовленной из макулатуры!  
Силовой тренажер MULTIGYM является универсальным и многофункциональ-  
ным домашним спортивным устройством для оптимальных силовых трени-  
ровок.

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

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

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

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

#### Важное указание:

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

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

#### Рекомендации для тренировок

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

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

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

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

#### Примеры планирования тренировок

**Неделя 1–4 силовая выносливость  
(ок. 40–60% от максимальной силы)**

| Подходы | Повторы | Перерывы | Скорость<br>движений |
|---------|---------|----------|----------------------|
| 2 - 4   | 16 - 20 | 60 сек.  | Высокая              |

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

| Подходы | Повторы | Перерывы   | Скорость<br>движений |
|---------|---------|------------|----------------------|
| 3 - 4   | 10 - 14 | 3 - 4 мин. | Умеренно<br>низкая   |

Начинайте тренировку всегда с разминки. Используйте перерывы для  
упражнений на расслабление мышц. Проводите тренировку с помощью  
MULTIGYM 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.

Sprava za vežbanje MULTIGYM je svestran multifunkcionalan uređaj za  
kućno vežbanje i postizanje optimalnog vežbanja s posebnim nagla-  
skom na snagu mišića. Kako biste osigurali da je vaše vežbanje u skladu  
sa zdravstvenim stanjem vašeg tela molimo vas da pažljivo pročitate  
sledeća uputstva i da ih se pridržavate:

1. Početnici trebaju izbegavati upotrebu preterano velikog opterećenja.
2. Na početku vežbanja koristite opterećenja koja se koriste za  
15 ponavljanja bez otežanog disanja.
3. Uvek pazite na pravilno disanje: izdahnite kada podižete teret  
(faza koncentracije) i udahnite kada ga spuštate (ekscentrična faza).  
Izbegavajte disanje uz otežano naprezanje.
4. Pokreti prilikom vežbanja trebaju biti kontinuirani i jednaki a ne nagli  
ili isprekidani.
5. Pokreti prilikom vežbanja trebaju biti ujednačeni do kraja kako biste  
izbegli koncentraciju na mišićima. Ipak u položajima savijanja i iste-  
zanja, odgovarajuća mišićna napetost je osnovna radi sprečavanja  
prevelikog naprezanja mišića na pregibima.
6. Međutim, posebnu pažnju obratite na stabilnost leđa. Radi ovoga bi  
naprezanje abdominalnih mišića trebalo da bude na istom nivou za  
vreme vežbanja.
7. Ne zaboravite da se vaše tetive i pregibi ne razvijaju brzo poput  
jačanja i formiranja vaših mišića.

Rezultat: u skladu s programom vežbanja polako povećajte opterećenje.

Trening povećavajte postepeno i to sledećim redosledom:

- I. Povećajte frekvenciju vežbanja (broj vežbi nedeljno)
- II. Povećajte količinu vežbanja (broj ponavljanja vežbe)
- III. Povećajte napor vežbanja (povećajte opterećenje vežbanja)

#### Važno:

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

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

#### Preporuka

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

Za vežbe namenjene povećanju mišićne mase koristite veća opterećenja  
(otprilike 60-80% maksimalne snage\*) uz malu brzinu pokreta.  
Nakon otprilike 4 nedelje vežbanja jačine i izdržljivosti odredite umeren  
program za vežbanje i povećanje mišićne mase. Za starije osobe je  
naročito važno da očuvaju i povećaju mišićnu masu kako bi stabilizovali  
i smanjili naprezanja u pregibnim mišićima.

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

#### Raspored za jednostavno treniranje:

**Trening izdržljivosti u trajanju od 1 do 4 nedelje  
(oko 40-60% mišićne snage)**

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

**Trening izdržljivosti u trajanju od 5 do 8 nedelja  
(oko 60-80% mišićne snage)**

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

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

#### Oprez

Koristite spravu koja je dizajnirana i konstruisana prema najnovijim  
bezbednosnim standardima. Moguće opasne tačke, koje bi mogle da  
izazovu povredu, izbegnute su na najbolji mogući način. Pored toga,  
sprava je predviđena za upotrebu odraslih osoba.

Pogrešan ili preterano naporan trening može da dovede do narušivanja  
zdravlja. Pre početka treninga, potražite mišljenje vašeg lekara o tome  
jeste li zdravstveno podobni za treninge na ovoj spravi. Lekarski nalaz  
treba da bude osnova za postavljanje vašeg programa za trening.

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

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

Sklapanje sprave prepustite odrasloj osobi. Pobrinite se da ne koristite  
spravu dok ne bude u potpunosti sklopljena. Prilikom upotrebe za redov-  
no treniranje/vežbanje preporučujemo vam da na svakih 1 do 2 meseca  
proverite sve delove sprave a posebno vijke, matice, zavrtnje i uža. Radi  
očuvanja predviđenog nivoa bezbednosti ne koristite spravu ako su njeni  
delovi istrošeni i odmah zamenite istrošene delove.

Prilikom upotrebe tegova sa diskovima, pobrinite se da su alke za  
blokadu istih pravilno osigurane.



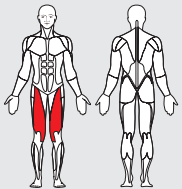


#### D 1. Bein Strecken

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

**Bewegungsausführung:** Bein strecken, anschließend kontrolliert absenken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Beinstrecker



#### GB 1. Leg Extension

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

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

**Muscles used:** Leg-stretching muscles

#### F 1. Extension des jambes

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

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

**Muscles sollicités:** quadriceps

#### NL 1. Beenstrekken

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

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

**Gebruikte spieren:** dijbeenspieren

#### E 1. Extensión de piernas

**Posición inicial:** apoyar la espalda derecha 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 trabajados:** extensores de pierna

#### I 1. Estensione gambe

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

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

**Muscolatura sollecitata:** estensore della gamba



#### PL 1. Prostowanie nóg

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

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

**Obciążone mięśnie:** mięsień czworogłowy uda

#### P 1. Extensão de pernas

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

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

**Músculos trabalhados:** músculos tensores das pernas

#### DK 1. Benstræk

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

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

**Muskler, der trænes:** Benenes strækkemuskler

#### CZ 1. Přednožování

**Výchozí poloha:** Žáda opřete zpřima o polstrování Spodní otočná opěrka nad patním kloubem, špičku chodidla přitáhněte. Osa kolenního kloubu ve výši osy zařízení.

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

**Namáhané svalstvo:** Natahovače nohou

#### RUS 1. Выпрямление ног

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

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

**Задействованные мышцы:** Мышцы-разгибатели

#### SRB 1. Ekstenzija nogu

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

**Vežba:** Ispružite noge a zatim ih polako spustite.

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

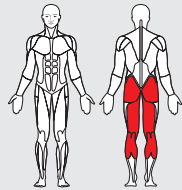


#### D 2. Beinbeugen

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

**Bewegungsausführung:** Ferse zum Gesäß ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Beinbeuger, Gesäßmuskulatur



#### GB 2. Leg Curl

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

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

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

#### F 2. Flexion des jambes

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

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

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

#### NL 2. Beenbuigen

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

**Gebruikte spieren:** hamstrings, bilspiieren

#### 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 trabajados:** flexores de pierna, músculos glúteos

#### I 2. Flessione gambe

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

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

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



#### PL 2. Uginanie nóg

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

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

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

#### P 2. Flexão das pernas

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

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

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

#### DK 2. Benbøj

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

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

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

#### CZ 2. Zakopávání ve stoje

**Výchozí poloha:** Postoj obličejem ke stanici. Spodní otočná opěrka ve výši achilovky. Horní otočná opěrka nad kolenní čáskou. Špička chodidla přitážená.

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

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

#### RUS 2. Сгибание ног

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

**Выполнение:** Согните ногу в колене.

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

#### SRB 2. Fleksija nogu

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

**Vežba:** Vucite gležanj prema sedištu.

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





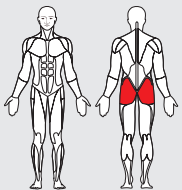
### D 3. Hüftstrecken am Seilzug

**Ausgangsposition:** Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Stand mit dem Gesicht zum Gerät. Oberkörper leicht vorgeneigt. Fußschlaufen oberhalb des Sprunggelenks.

**Bewegungsausführung:** Bein gestreckt von vorne nach hinten führen.

Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)!

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesäßmuskulatur



### GB 3. Hip Extension with rope pulley

**Starting position:** 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:** 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:** voetus aan de onderste kabel haken. Met het gezicht naar het apparaat gaan staan, het bovenlichaam licht naar voren gebogen. Voetus boven het spronggewricht plaatsen.

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

**Gebruikte spieren:** bilspieren

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

**Posición inicial:** 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 trabajados:** músculos glúteos

### I 3. Stiramento bacino alla fune

**Posizione di partenza:** 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 dietro. Evitare di inarcare la schiena (tendere la muscolatura addominale)!

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura dei glutei



### PL 3. Prostowanie bioder na wyciągu linowym

**Pozycja wyjściowa:** założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stajemy twarzą do urządzenia. Tułów pochylamy lekko do przodu. Pętlę na stopę zakładamy powyżej stawu skokowego.

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

**Obciążone mięśnie:** mięśnie pośladków

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

**Posição inicial:** Enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Pon-hase de pé, virado de frente para o aparelho. Incline o tronco ligeiramente para a frente. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

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

**Músculos trabalhados:** músculos glúteos

### DK 3. Hoftestræk med kabeltræk

**Udgangsstilling:** Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ansigtet mod maskinen. Overkroppen skal være let foroverbøjet. Fodstropperne skal sidde over anklen.

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

**Muskler, der trænes:** Sædemuskler

### CZ 3. Zanožování s lanovým tahem

**Výchozí poloha:** Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postoj obličejem ke stanicí. Horní část těla mírně předkloněna. Nožní pouta nad patním kloubem.

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

**Namáhané svalstvo:** Sedací svalstvo

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

**Исходное положение:** Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте лицом к тренажеру. Туловище слегка наклонено вперед. Петля для голени над голеностопным суставом.

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

**Закдействованные мышцы:** Ягодичные мышцы

### SRB 3. Ekstenzija bedara povlačenjem uža

**Položaj za početak vežbanja:** Prikačite omču oko noge na dolje uža za povlačenje. Stanite ispred sprave za vežbanje. Malo se nagnite telom prema napred. Postavite omču za nogu iznad gležnja.

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

**Vežba je korisna za:** mišiće stražnjice

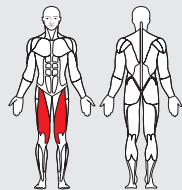


### D 4. Hüftbeugen am Seilzug

**Ausgangsposition:** Fußschlaufe 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



### GB 4. Hip Flexion with rope pulley

**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

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

**Position de départ:** 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

### NL 4. Heupbuigen met de kabels

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

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

**Gebruikte spieren:** heupspiieren en dijbeenspieren

### 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 trabajados:** flexores de cadera, extensores del muslo

### 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 della coscia



### PL 4. Uginanie bioder na wyciągu linowym

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

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

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

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

**Posição inicial:** Enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Pon-ha-se de pé, virado de costas para o aparelho. Coloque o laço para o pé por cima do tornozelo.

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

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

### DK 4. Hoftebøj med kabeltræk

**Udgangsstilling:** Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med ryggen mod maskinen. Placer fodstroppen lige over anklen.

**Øvelse:** Løft det strakte ben frem ved at bøje i hofteleddet. Sænk derefter vægten langsomt.

**Muskler, der trænes:** Hoftebøjere, lårenes strækkemuskler

### CZ 4. Přednožování s lanovým tahem

**Výchozí poloha:** Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postoj zády ke stanicí. Nožní pouta upevněte nad patním kloubem.

**Provedení pohybu:** Natáhnutou nohou přednožte. Nárazně zavaží kontrolovaně spustě.

**Namáhané svalstvo:** Kyčelní ohýbače, stehenní natahovače

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

**Исходное положение:** Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте спиной к тренажеру. Петля для голени над голеностопным суставом.

**Выполнение:** Выпрямив ногу, поднимите перед собой. Затем медленно уменьшите нагрузку.

**Закдействованные мышцы:** Передняя и задняя группа мышц бедра

### SRB 4. Fleksija bedra povlačenjem uža

**Položaj za početak vežbanja:** Prikačite omču oko noge na donje uža za povlačenje. Leđima okrenuti stanite ispred sprave za vežbanje. Postavite omču za nogu malo iznad gležnja.

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

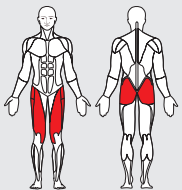
**Vežba je korisna za:** pregibne mišiće bedara, mišića za istezanje bedara





#### D 5. Abduktor Flexion sitzend

**Ausgangsposition:** Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät setzen. Fußschlaufe am gerätfernen Bein anbringen. Gerätnahes Bein anwinkeln.  
**Bewegungsausführung:** Das Bein mit Fußschlaufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.  
**Beanspruchte Muskulatur:** Abduktor, Hüftbeuger, Beinstrecker



#### GB 5. Abductor Flexion, seated

**Starting position:** 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 5. Abducteur, en position assise

**Position de départ:** 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 5. Adductor flex zittend

**Uitgangspositie:** voetlus aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voetlus aan het buitenste been bevestigen. Het andere been buigen.  
**Beweging:** het been met de voetlus tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.  
**Gebruikte spieren:** adductoren, heupspieren en dijbeenspieren

#### E 5. Flexión del abductor, sentado

**Posición inicial:** 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 trabajados:** abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

#### I 5. Flessione abduttore da seduti

**Posizione di partenza:** 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:** abduttore, flessore del bacino, estensore della gamba



#### PL 5. Odwodzenie w pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Usiąść bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrzną nogę (oddaloną od urządzenia).  
**Wykonywanie ruchów:** nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.  
**Obciążone mięśnie:** mięsień odwodzący, mięsień biodrowy, mięsień czworogłowy uda

#### P 5. Abdução e flexão, sentado

**Posição inicial:** enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Sente-se de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho.  
**Execução do movimento:** Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.  
**Músculos trabalhados:** abdutores, músculos flexores do quadril, músculos tensores das pernas

#### DK 5. Abduktion, siddende

**Udgangsstilling:** Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Sæt dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen.  
**Øvelse:** Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.  
**Muskler, der trænes:** Abduktorer, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

#### CZ 5. Posilování abduktoru vsedě

**Výchozí poloha:** Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Posadte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, vzdálenější od přístroje.  
**Provedení pohybu:** Nohou s poutem unožte stranou proti odporu zařízení.  
**Namáhané svalstvo:** Abduktor, kyčelní ohýbače, napínače nohou

#### RUS 5. Отведение ноги в положении сидя

**Исходное положение:** Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Сядьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.  
**Выполнение:** Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.  
**Задействованные мышцы:** Отводящая мышца, задняя группа мышц бедра, мышцы разгибатели

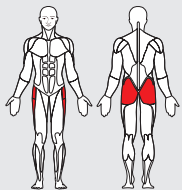
#### SRB 5. Istezanje abduktora u sedećem položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Sednite na pod pored sprave. Stavite omču na nogu malo dalje od sprave.  
**Vežba:** Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.  
**Vežba je korisna za:** abduktor, pregibne mišiće bedara, istezanje mišića nogu.



#### D 6. Abduktor Flexion stehend

**Ausgangsposition:** Fußschlaufe am unteren Seilzug einhaken. Seitlich zum Gerät stellen. Fußschlaufe am gerätfernen Bein anbringen.  
**Bewegungsausführung:** Das Bein mit Fußschlaufe gegen den Widerstand vom Gerät wegführen.  
**Beanspruchte Muskulatur:** Abduktor, Gesäßmuskulatur



#### GB 6. Abductor Flexion, standing

**Starting position:** 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 6. Abducteur, en position debout

**Position de départ:** 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 6. Adductor flex staand

**Uitgangspositie:** voetlus aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan staan. Voetlus aan het buitenste been bevestigen.  
**Beweging:** het been met de voetlus tegen de weerstand in van het apparaat weg bewegen.  
**Gebruikte spieren:** adductoren, bilspieren

#### E 6. Flexión del abductor, de pie

**Posición inicial:** colgar el estribo para el pie de la tracción por cable inferior. Sitarse 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 trabajados:** abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

#### I 6. Flessione abduttore in piedi

**Posizione di partenza:** agganciare la cinghia alla fune inferiore. Posizionarsi 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:** abduttore, muscolatura dei glutei



#### PL 6. Odwodzenie w pozycji stojącej

**Pozycja wyjściowa:** założyć pętlę na stopę na dolny wyciąg. Stanąć bokiem do urządzenia. Założyć pętlę na stopę na zewnętrzną nogę (oddaloną od urządzenia).  
**Wykonywanie ruchów:** nogę z pętlą odprowadzamy w stronę przeciwną do urządzenia.  
**Obciążone mięśnie:** mięsień odwodzący, mięśnie pośladków

#### P 6. Abdução e flexão, em pé

**Posição inicial:** enganche o laço para o pé no cabo de tracção inferior. Coloque-se em pé, de lado para o aparelho. Coloque o laço para o pé na perna que estiver mais afastada do aparelho.  
**Execução do movimento:** Faça força com a perna que tem o laço para o pé, puxando-a para longe do aparelho.  
**Músculos trabalhados:** abdutores, músculos glúteos

#### DK 6. Abduktion, stående

**Udgangsstilling:** Hægt fodstroppen fast i nederste kabeltræk. Stil dig med siden til maskinen. Sæt fodstroppen om det ben, som er længst væk fra maskinen.  
**Øvelse:** Træk benet med fodstroppen væk fra maskinen modsat modstanden.  
**Muskler, der trænes:** Abduktorer, sædemuskler

#### CZ 6. Posilování abduktoru ve stoje

**Výchozí poloha:** Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postavte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, vzdálenější od přístroje.  
**Provedení pohybu:** Nohou s poutem unožte stranou proti odporu zařízení.  
**Namáhané svalstvo:** Abduktor, sedací svalstvo

#### RUS 6. Отведение ноги в положении стоя

**Исходное положение:** Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.  
**Выполнение:** Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса.  
**Задействованные мышцы:** Отводящая мышца, ягодичные мышцы

#### SRB 6. Istezanje abduktora u uspravnom položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na nogu malo dalje od sprave.  
**Vežba:** Povucite nogu sa omčom na suprotnu stranu od sprave.  
**Vežba je korisna za:** abduktor, mišiće stražnjice

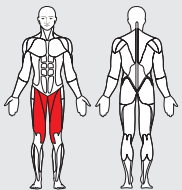


#### D 7. Adduktor Flexion sitzend

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

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

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



#### GB 7. Adductor Flexion, seated

**Starting position:** 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 7. Adducteur, en position assise

**Position de départ :** 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 7. Adductor flex zittend

**Uitgangspositie:** voetlus aan de onderste kabel haken. Zijwaarts voor het apparaat gaan zitten. Voetlus aan het binnenste been bevestigen.

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

**Gebruikte spieren:** adductoren, heupspiieren en dijbeenspiieren

#### E 7. Flexión del abductor, sentado

**Posición inicial:** 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 trabajados:** abductores, flexores de cadera, extensores de pierna

#### I 7. Flessione adduttore da seduti

**Posizione di partenza:** 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 oltre la resistenza.

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



#### PL 7. Przywodzenie w pozycji siedzącej

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

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

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

#### P 7. Adução e flexão, sentado

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

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

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

#### DK 7. Adduktion, siddende

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

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

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

#### CZ 7. Posilování adduktoru vsedě

**Výchozí poloha:** Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Posadte se bokem k věži v rozkročném sedu. Nožní pouto umístěte na nohu, blíže k přístroji.

**Provedení pohybu:** Nohou s poutem vedte proti odporu zařízení.

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

#### RUS 7. Приведение ноги в положении сидя

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

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

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

#### SRB 7. Istezanje abduktora u sedećem položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Sednite na pod pored sprave i raširite noge. Stavite omču na nogu do sprave.

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

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

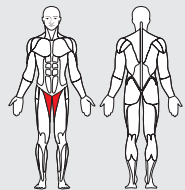


#### D 8. Adduktor Flexion stehend

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

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Adduktor



#### GB 8. Adductor Flexion, standing

**Starting position:** 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 8. Adducteur, en position debout

**Position de départ:** 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 8. Adductor flex staand

**Uitgangspositie:** 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 8. Flexión del abductor, de pie

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

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

**Músculos trabajados:** abductores

#### I 8. Flessione adduttore in piedi

**Posizione di partenza:** agganciare la cinghia alla fune inferiore. Posizionarsi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla gamba vicina all'attrezzo.

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

**Muscolatura sollecitata:** adduttore



#### PL 8. Przywodzenie w pozycji stojącej

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

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

**Obciążone mięśnie:** mięsień przywodzący

#### P 8. Adução e flexão, em pé

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

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

**Músculos trabalhados:** Abdutores

#### DK 8. Adduktion, stående

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

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

**Muskler, der trænes:** Adduktorer

#### CZ 8. Posilování adduktoru ve stoje

**Výchozí poloha:** Nožní pouto zahákněte za spodní lanový tah. Postavte se bokem k věži. Nožní pouto umístěte na nohu, blíže k přístroji.

**Provedení pohybu:** Nohou s poutem vedte proti odporu zařízení.

**Namáhané svalstvo:** Adduktor

#### RUS 8. Приведение ноги в положении стоя

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

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

**Задействованные мышцы:** Приводящая мышца

#### SRB 8. Istezanje abduktora u uspravnom položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Prikačite omču oko noge na donje uže za povlačenje. Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na nogu do sprave.

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

**Vežba je korisna za:** abduktor



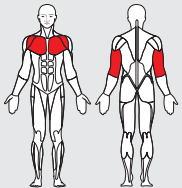


#### D 9. Bankdrücken

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

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

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



#### GB 9. Benchpress

**Starting position:** Set the height of the seat so that the push bars are at chest height. Lean the back upright against the backrest.

**Movement:** Press the bars forward. Do not straighten the arms fully at the elbows. Then lower the bars back to chest level.

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

#### F 9. 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 la poitrine.

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

#### NL 9. Bankdrukken

**Uitgangspositie:** zithoogte instellen, zodat de stembeugel zich op borsthoogte bevindt. De rug recht tegen het kussen plaatsen.

**Beweging:** de stembeugel naar voren drukken, de ellebogen NIET doorstrekken. Vervolgens tot borsthoogte laten zakken.

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

#### E 9. Press de banca

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

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

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

#### I 9. Benchpress

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

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

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



#### PL 9. Wyciskanie z ławki

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

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

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

#### P 9. Supino sentado no banco

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

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

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

#### DK 9. Bænkpres

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

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

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

#### CZ 9. Benchpress

**Výchozí poloha:** Nastavte výšku sedáku, aby byly přivrátné rukojeti ve výši prsou. Žáda opřete zpřima o polstrování.

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

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

#### RUS 9. Жим сидя

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

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

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

#### SRB 9. Potisak na ravnoj klupi

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

**Vežba:** Gurnite ručke napred i ne ispravljajte ruke do kraja u laktu a zatim vratite ručke nazad u nivou grudí.

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

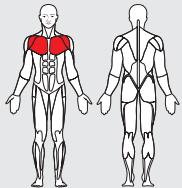


#### D 10. Butterfly

**Ausgangsposition:** Trainingsbügel für Butterfly einstellen. Aufrechter Sitz, Rücken lehnt am Rückenpolster. Mit variabler Sitzhöhe trainierbar. Ellenbogen über Schultergelenk -> Beanspruchung des oberen Brustanteils. Ellenbogen unter Schultergelenk -> Beanspruchung des unteren Brustanteils.

**Bewegungsausführung:** Die Armpolster werden von außen umfasst und mit der Innenseite der Unterarme zusammengeführt. Wirbelsäule soll während der Bewegungsausführung Kontakt zum Polster haben. Blickrichtung geradeaus.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



#### GB 10. Butterfly

**Starting position:** Set the exercising bars for the butterfly. Upright position with back against backrest. Also possible at various exercising heights. Elbows above shoulder joint -> exercises upper chest muscles. Elbows below shoulder joint -> exercises lower chest muscles.

**Movement:** Grasp the arm rests from the outside and press them together with the inside of the lower arms. The spine must remain in contact with the backrest during the entire movement. Face forward during the entire movement.

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

#### F 10. Butterfly

**Position de départ:** réglez l'étrier d'entraînement pour le butterfly. Assis le haut du corps dressé, le dos contre le dossier rembourré. Entraînement réalisable avec une hauteur de siège variable. Coudes au-dessus des articulations des épaules -> Sollicitation de la partie supérieure des pectoraux. Coudes en dessous des articulations des épaules -> Sollicitation de la partie inférieure des pectoraux.

**Exécution du mouvement:** les manchons rembourrés pour les bras sont saisis depuis l'extérieur et ramenés l'un vers l'autre avec le côté intérieur des avant-bras. La colonne vertébrale doit être en contact avec le dossier rembourré pendant l'exécution du mouvement. Regardez droit devant.

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

#### NL 10. Butterfly

**Uitgangspositie:** de trainingsbeugel voor butterfly instellen. Rechtop gaan zitten met de rug tegen het kussen. Trainen met variabele zithoogte mogelijk. Ellebogen boven het schoudergewricht -> trainen van het bovenste borstdeel. Ellebogen onder het schoudergewricht -> trainen van het onderste borstdeel.

**Beweging:** de armkussens worden aan de buitenzijde vastgepakt en met de binnenzijde van de onderarm naar elkaar gedrukt. De wervelkolom dient tijdens de training contact met het kussen te behouden. Zichrichting voorwaarts.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouderspieren



#### E 10. Butterfly

**Posición inicial:** ajustar la horquilla de entrenamiento para butterfly Sentarse con la espalda recta apoyada en el respaldo. Posibilidad de entrenamiento variando la altura del asiento. Codo por encima del hombro -> entrenamiento de la parte superior del pecho. Codo por debajo del hombro -> entrenamiento de la parte inferior del pecho.

**Movimiento:** abrazar el acolchado para los brazos por el exterior y acercarlos utilizando la parte interior del antebrazo. La columna vertebral tiene que estar en contacto con el respaldo durante el movimiento. Mirada al frente.

**Músculos trabajados:** pectorales, hombros delanteros

#### I 10. Butterfly

**Posizione di partenza:** regolare il manubrio per butterfly. Sedere con la schiena dritta e appoggiata allo schienale. È possibile allenarsi variando l'altezza del sedile. Gomito al di sopra dell'articolazione della spalla -> sollecitazione dei pettorali superiori. Gomito al di sotto dell'articolazione della spalla -> sollecitazione dei pettorali inferiori.

**Esecuzione del movimento:** afferrare dall'esterno le imbottiture per le braccia e portarle in avanti con la parte interna degli avambracci. Durante l'esecuzione del movimento la colonna vertebrale deve restare a contatto con l'imbottitura dello schienale. Sguardo in avanti.

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

#### PL 10. Motylk

**Pozycja wyjściowa:** ustawić uchwyt treningowe do ćwiczeń motylkowych. Siadamy wyprostowani, plecy opierają się na oparciu. Można trenować z różną wysokością siedziska.

Łokcie powyżej stawu barkowego -> obciążamy górną część mięśni piersiowych. Łokcie poniżej stawu barkowego -> obciążamy dolną część mięśni piersiowych.

**Wykonywanie ruchów:** poduszki pod ramiona obejmujemy od zewnątrz i zbliżamy do siebie wewnętrzną stroną przedramion. Podczas wykonywania ruchów kręgosłup ma stały kontakt z oparciem. Wzrok skierowany jest do przodu.

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

#### P 10. Butterfly

**Posição inicial:** ajuste as barras de treino para executar o exercício Butterfly. Sente-se direito e encoste-se na prancha acolchoada. Pode variar a altura do assento para o treino.

Cotovelos por cima da articulação do ombro -> esforça a parte superior do peito. Cotovelos abaixo da articulação do ombro -> esforça a parte inferior do peito.

**Execução do movimento:** Segure nos apoios para os braços por fora e pressione-os um de encontro ao outro com a parte de dentro do antebraço. Enquanto executa o movimento, a coluna vertebral deverá estar em contacto com a prancha acolchoada. Olhe em frente.

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



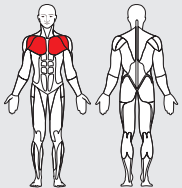
#### DK 10. Butterfly

**Udgangsstilling:** Indstil bøjlen til butterfly. Sæt dig ret op med ryggen mod rygstøtten. Kan trænes med variabel sædehøjde.

Albuer over skulderhøjde -> træner øverste del af brystkassen. Albuer under skulderhøjde -> træner nederste del af brystkassen.

**Øvelse:** Tag fat i armstøtterne på ydersiden og pres dem sammen med indersiden af underarmen. Rygsøjlen skal under hele øvelsen have kontakt til rygstøtten. Se lige ud.

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



#### CZ 10. Butterfly

**Výchozí poloha:** Tréninkový třmen nastavte pro cvik Butterfly. Vzpřímený sed, záda se opírají o zádovou opěrku lze trénovat s proměnnou výškou sedu.

Loket nad ramenní kloub -> Zatížení horní části prsního svalstva. Loket pod ramenním kloubem -> Zatížení spodní části prsního svalstva.

**Provedení pohybu:** Polstrování pro paže se uchopí zvnějšku a tlačí se k sobě vnitřní stranou předloktí. Páteř by měla během pohybu zůstat v kontaktu s polstrováním. Směr pohledu vpřed.

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

#### RUS 10. Бабочка

**Исходное положение:** Отрегулируйте рукоятки для упражнения «Бабочка». Сядьте прямо, обопритесь спиной о мягкую спинку. Тренировки можно проводить с различной высотой сидения. Локти выше уровня плечевого сустава -> нагрузка на верхнюю часть груди. Локти; ниже уровня плечевого сустава -> нагрузка на нижнюю часть груди.

**Выполнение:** Обхватите мягкие ручки для рук снаружи и сводите их с помощью внутренней стороны предплечий. Во время выполнения движения позвоночник должен быть прижат к спинке. Смотрите вперед.

**Задействованные мышцы:** Мышцы груди и передняя группа мышц плеча.

#### SRB 10. Butterfly

**Položaj za početak vežbanja:** Podesite ručke za vežbanje u položaj Butterfly. Ispravite se i oslonite ruke na naslon za ruke. Vežbu možete da uraditi na raznim visinama za vežbanje.

Laktovi u položaju iznad ramena -> vežba za gornje mišiće grudnog koša. Laktovi u položaju ispod ramena -> vežba za donje mišiće grudnog koša.

**Vežba:** Uхватите naslone за ruke са spoljašnje strane i zajedno ih притисните snagom ruku. За време ove vežbe naslonite се leđима на naslon. Gledajte ispred себе за време izvođenja ove vežbe.

**Vežba je korisna за:** mišiće grudnog koša, mišiće prednjih ramena.

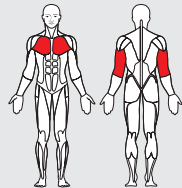


#### D 11. Überzüge

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz, Hände umfassen mit gestreckten Armen die Latissimus-Stange.

**Bewegungsausführung:** Stange mit gestreckten Armen vor die Brust ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Brustmuskulatur, Sägezahnmuskel



#### GB 11. Pull Over

**Starting position:** Upright seated position, the hands grasp the latissimus bar with the arms stretched.

**Movement:** With the arms stretched, pull the bar in front of the chest.

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

#### F 11. Pull Over

**Position de départ:** assis le haut du corps dressé, les mains saisissent, les bras tendus, la barre de tirage latissimus.

**Exécution du mouvement:** tirez la barre devant la poitrine, les bras tendus.

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

#### NL 11. Trekoefening

**Uitgangspositie:** de rug recht tegen het kussen plaatsen. Pak met gestrekte armen de latissimusstang vast.

**Beweging:** de stang met gestrekte armen voor de borst trekken.

**Gebruikte spieren:** triceps, borstspieren, voorste getande spier

#### E 11. Pull-Over

**Posición inicial:** sentado con la espalda recta, las manos agarran la barra de tracción latissimus con los brazos estirados.

**Movimiento:** llevar la barra delante del pecho con los brazos estirados.

**Músculos trabajados:** tríceps, pectorales, serratos

#### I 11. Pull-over

**Posizione di partenza:** sedere con la schiena dritta, le mani impugnano la barra latissimus con le braccia tese.

**Esecuzione del movimento:** tirare la barra davanti al petto con le braccia tese.

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

#### PL 11. Przyciąganie pałką

**Pozycja wyjściowa:** siedzimy wyprostowani, ramiona są wyprostowane, a dłonie obejmują szeroki pałk.

**Wykonywanie ruchów:** ściągamy drążek wyprostowanymi ramionami przed piersi.

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



#### P 11. Pullover

**Posição inicial:** sente-se com as costas direitas, segure na barra latissimus com as mãos, mantendo os braços esticados.

**Execução do movimento:** com os braços esticados, puxe a barra diante do peito.

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

#### DK 11. Pull-overs

**Udgangsstilling:** Sid ret op, tag fat i latissimus-stangen med strakte arme.

**Øvelse:** Træk stangen ned foran brystet med strakte arme.

**Muskler, der trænes:** Triceps, brystmuskler, den savtakkede brystmuskel

#### CZ 11. Pull Over

**Výchozí poloha:** Vzpřímený sed, ruce s nataženými pažemi drží horní širokou tyč pro cviky latissimu.

**Provedení pohybu:** Táhněte tyč nataženými pažemi před prsa.

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

#### RUS 11. Перекрытие

**Исходное положение:** Сядьте прямо, возьмитесь вытянутыми руками за рукоятку для широчайшей мышцы спины.

**Выполнение:** Потяните рукоятку вытянутыми руками перед грудью.

**Задействованные мышцы:** Трехглавая мышца, мышцы груди, лестничная мышца

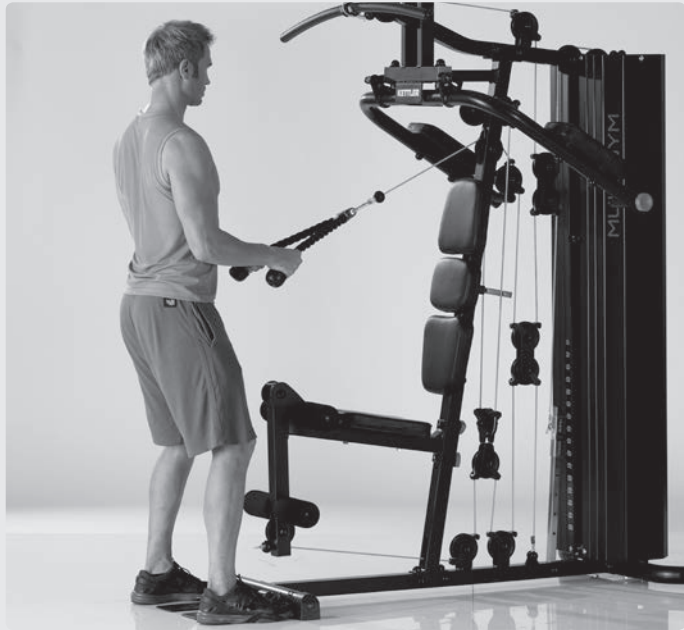
#### SRB 11. Prevlačenje

**Položaj za početak vežbanja:** Ispravite leđa u sedećem položaju i rukama uhvatite latissimus ručku s ispruženim rukama.

**Vežba:** S ispruženim rukama vucite ručku ispred grudi.

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



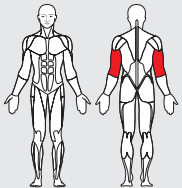


#### D 12. Trizepsdrücken

**Ausgangsposition:** Gesicht zum Gerät. Trizeps-Tau am mittleren Seilzug verwenden. Ellenbogenwinkel 90°.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps



#### GB 12. Triceps push-down

**Starting position:** Stand facing the apparatus. Use the triceps pulley in the middle. Elbow angle 90°.

**Movement:** Stretch arm then lower again to 90°.

**Muscles used:** Triceps

#### F 12. Triceps

**Position de départ:** visage tourné vers l'appareil. Utilisez la corde à triceps sur le câble de traction médian. Angle des coudes 90°.

**Exécution du mouvement:** étirez les bras, abaissez ensuite jusqu'à 90°.

**Muscles sollicités :** triceps

#### NL 12. Tricepsdrukken

**Uitgangspositie:** gezicht naar het apparaat. Tricepstouw aan de middelste kabel gebruiken. Ellebogen in een hoek van 90°.

**Beweging:** arm strekken, vervolgens weer tot 90° terugbrengen.

**Gebruikte spieren:** triceps

#### E 12. Tríceps

**Posición inicial:** cara hacia el aparato. Utilizar el cable para tríceps de la tracción por cable central. Codo flexionado 90°.

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

**Músculos trabajados:** tríceps

#### I 12. Pressione tricipiti

**Posizione di partenza:** viso rivolto all'attrezzo. Utilizzare l'impugnatura per i tricipiti sulla fune centrale. I gomiti formano un angolo di 90°.

**Esecuzione del movimento:** stirare le braccia, poi riportarle a 90°.

**Muscolatura sollecitata:** tricipiti



#### PL 12. Ćwiczenie na triceps

**Pozycja wyjściowa:** twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy szerokiego pałką na górnym wyciągu. łokcie są ugięte pod kątem 90°.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy ramię, następnie ponownie opuszczamy do kąta 90°

**Obciążone mięśnie:** triceps

#### P 12. Trizeps

**Posição inicial:** de frente para o aparelho. Utilize a barra latissimus no cabo de tracção superior. Ângulo do cotovelo a 90°.

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

**Músculos trabalhados:** tríceps

#### DK 12. Triceps pushdown

**Udgangsstilling:** Med ansigtet mod maskinen. Brug latissimus-stangen i øverste kabeltræk. Albuevinkel 90°.

**Øvelse:** Stræk armene, og sænk dem igen til 90°.

**Muskler, der trænes:** Triceps

#### D 12. Tricepsově stahování kladky

**Výchozí poloha:** Obličejem k věži. Horní širokou tyč pro cviky latissimu použijte na horním lanovém tahu. Loketní kloub v úhlu 90°.

**Provedení pohybu:** Natáhnout paže, následně opět vrátit až do úhlu 90°.

**Namáhané svalstvo:** Triceps

#### RUS 12. Упражнение на трицепс

**Исходное положение:** Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку для широчайшей мышцы спины на верхнем тросе. Локти согнуты под прямым углом.

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

**Задействованные мышцы:** Трехглавая мышца

#### SRB 12. Triceps

**Položaj za početak vežbanja:** Okrenite se licem prema spravi. Koristite latissimus ručku na vrhu uža za povlačenje. Laktovi moraju biti pod uglom od 90°.

**Vežba:** Ispružite ruke a zatim je vratite gore pod uglom od 90°.

**Vežba je korisna za:** tricepse



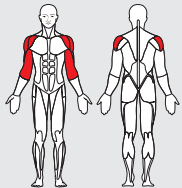
#### D 13. Frontziehen

**Ausgangsposition:** Gesicht zum Gerät. Stange/ Trizeps-Tau am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von oben.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur, Bizeps

**Variation:** eng, weit, mit Stange, mit Trizeps-Tau



#### GB 13. Upright Row

**Starting position:** Stand facing the apparatus. Hook the bar / triceps rope onto the lower pulley. The hands grasp from below.

**Movement:** Pull the bar / triceps rope upwards along the body to chin height. The elbows point upwards.

**Muscles used:** Shoulder muscles, biceps

**Variant:** Wide, close, with bar, with triceps rope

#### F 13. Traction de câble épaules

**Position de départ:** visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/la corde à triceps sur le câble de traction inférieur. Les mains saisissent par le haut.

**Exécution du mouvement:** tirez sur la barre/la corde à triceps 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 la corde à triceps

#### NL 13. Kabeltrekken voor

**Uitgangspositie:** gezicht naar het apparaat. Stang/tricepstouw aan de onderste kabel bevestigen. Bovenhands vastpakken.

**Beweging:** stang/tricepstouw evenwijdig aan het lichaam tot kinhoogte optrekken. Ellebogen wijzen naar boven.

**Gebruikte spieren:** schouder spieren, biceps

**Variatie:** dicht langs het lichaam, ver van het lichaam af, met stang, met tricepstouwdel cuerpo hasta la altura de la barbilla.

#### E 13. Hombros y bíceps

**Posición inicial:** cara hacia el aparato. Suspende la barra o el cable para triceps en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por arriba.

**Movimiento:** Tirar de la barra o del cable para tríceps a lo largo del cuerpo hasta la altura de la barbilla. Los codos señalan hacia arriba.

**Músculos trabajados:** Hombros, biceps y triceps

#### I 13. Trazione frontale

**Posizione di partenza:** viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra o l'impugnatura per i tricipiti alla fune inferiore. Afferrare con le mani dall'alto.

**Esecuzione del movimento:** tirare la barra o l'impugnatura per i tricipiti 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 l'impugnatura per i tricipiti



#### PL 13. Przyciąganie drążka przodem

**Pozycja wyjściowa:** twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od góry.

**Wykonywanie ruchów:** przyciągamy drążek do ciała do wysokości kolan. łokcie skierowane są do góry.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie barkowe, biceps

**Wariant ćwiczenia:** chwyt wąski, szeroki, z drążkiem, z linq do tricepsu

#### P 13. Tracção frontal

**Posição inicial:** de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tracção inferior. Segure a barra por cima.

**Execução do movimento:** Puxe a barra junto ao corpo até ao queixo. Os cotovelos apontam para cima.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides, bíceps

**Variante:** preensão curta, preensão ampla, com barra, com cabo para tríceps

#### DK 13. Frontziehen

**Udgangsstilling:** Med ansigtet mod maskinen. Sæt curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med overhåndsgreb.

**Øvelse:** Træk stangen op langs kroppen til hagen. Albuerne skal pege opad.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler, biceps

**Variation:** smalt greb, bredt greb, med stang, med tricepstov

#### CZ 13. Přitahy k bradě

**Výchozí poloha:** Obličejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč seshora.

**Provedení pohybu:** Táhněte tyč podél těla až do výše brady. Lokty směřují nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo, biceps

**Variace:** Úzká, široká, s tyčí, s tricepsovým lankem

#### RUS 13. Тяга рукоятки перед собой

**Исходное положение:** Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку блока на нижнем тросе. Хват сверху.

**Выполнение:** Потяните рукоятку вдоль туловища до уровня подбородка. Локти направлены вверх.

**Задействованные мышцы:** Мышцы плеч, двуглавая мышца

**Вариация:** Узкий/широкий хват, с рукояткой, с тросом для трехглавой мышцы

#### SRB 13. Prednje vučenje ručke od bedara prema bradi

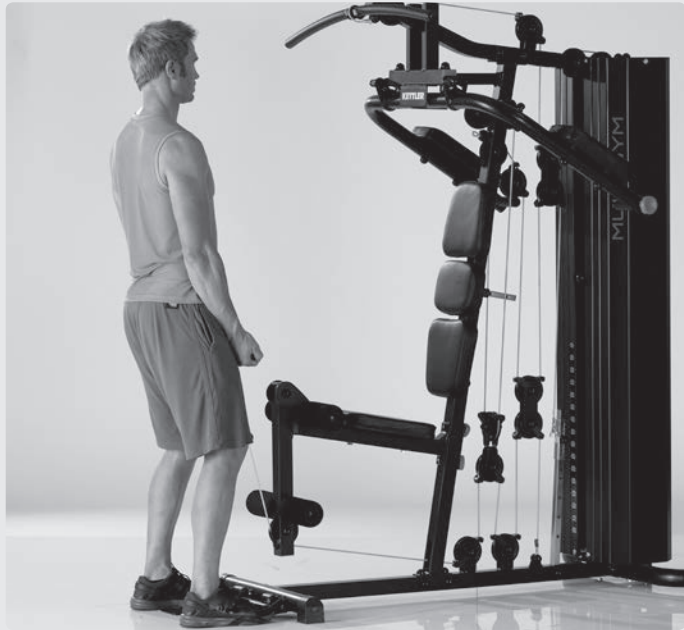
**Položaj za početak vežbanja:** Okrenite se licem prema spravi. Koristite ručku donjeg uža za povlačenje. Uхватите ručku s gornje strane.

**Vežba:** Povucite ručku prema gore uz telo do brade. Dižite laktove prema gore.

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

**Drugi način:** široko, blizu, sa ručkom, sa užetom za tricepse





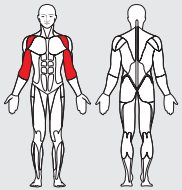
#### D 14. Biceps Curl

**Ausgangsposition:** Gesicht zum Gerät. Stange/ Trizeps-Tau am unteren Seilzug einhängen. Hände fassen von unten.

**Bewegungsau**sführung: Oberarm ist vor dem Rumpf fixiert, im Ellenbogengelenk 90° beugen

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

**Variation:** mit Stange, mit Trizeps-Tau



#### GB 14. Biceps curl

**Starting position:** Stand facing the apparatus. Hook the bar / triceps rope onto the lower pulley. The hands grasp from below..

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

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

**Variant:** With bar, with triceps rope

#### F 14. Biceps

**Position de départ:** visage tourné vers l'appareil. Accrochez la barre/la corde à triceps sur le 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 corde à triceps

#### NL 14. Biceps curl

**Uitgangspositie:** gezicht naar het apparaat. Stang/tricepstouw aan de onderste kabel bevestigen. Onderhands vastpakken.

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

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

**Variatie:** met stang, met tricepstouw

#### E 14. Curl de bíceps

**Posición inicial:** cara hacia el aparato. Suspende la barra o el cable para triceps en la tracción por cable inferior. Las manos agarran por abajo.

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

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

**Variación:** con barra, con cable para triceps

#### I 14. Curl bicipiti

**Posizione di partenza:** viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra o l'impugnatura per i tricipiti alla fune inferiore. Afferrare con le mani dal 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 l'impugnatura per i tricipiti



#### PL 14. Ćwiczenie na biceps

**Pozycja wyjściowa:** twarz jest zwrócona do urządzenia. Drążek/linę do tricepsu zawiesić na dolnym wyciągu. Dłonie chwytają od dołu.

**Wykonywanie ruchów:** ramię jest unieruchomione przed tułowiem, ugięte w łokciu pod kątem 90°.

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

**Wariant ćwiczenia:** z drążkiem, z liną do tricepsu

#### P 14. Bíceps Curl

**Posição inicial:** de frente para o aparelho. Engate a barra/o cabo para tríceps no cabo de tracção inferior. As mãos seguram por baixo.

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

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

**Variante:** com barra, com cabo para tríceps

#### DK 14. Biceps curl

**Udgangsstilling:** Med ansigtet mod maskinen. Hægt stangen/tricepstovet fast i nederste kabeltræk. Tag fat i den med underhåndsgreb.

**Øvelse:** Overarmene fikseres foran kroppen, albuerne bøjes 90°.

**Muskler, der trænes:** Det korte bicepshoved, forreste skuldermuskler

**Variation:** med stang, med tricepstov

#### CZ 14. Bicepsový zdih

**Výchozí poloha:** Obličejem k věži. Tyč/Tricepsové lanko zavěste na spodní lanový tah. Ruce drží tyč zespodu.

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

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

**Variace:** s tyčí, s tricepsovým lankem

#### RUS 14. Упражнения на бицепс

**Исходное положение:** Лицом к тренажеру.

Присоедините рукоятку/трос для трехглавой мышцы

к нижнему тросу. Хват снизу.

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

**Задействованные мышцы:** Короткая головка бицепса, передние плечевые мышцы

**Вариация:** с рукояткой, с тросом для трехглавой мышцы

#### SRB 14. Bicepsi

**Položaj za početak vežbanja:** Okrenite se licem prema spravi. Uzmite ručku/uže za tricepse donjeg kotura. Uhvatite ručku s donje strane.

**Vežba:** Gornji deo ramena ostaje u nepomičnom položaju u odnosu na telo dok su laktovi savijeni pod uglom od 90°.

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

**Drugi način:** sa rukom, sa užetom za tricepse

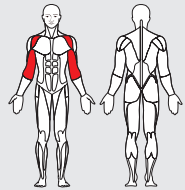


#### D 15. Hammer Biceps Curl

**Ausgangsposition:** Gesicht zum Gerät. Stange am unteren Seilzug verwenden. Hände fassen von oben.

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

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



#### GB 15. Hammer Biceps Curl

**Starting position:** Stand facing the apparatus. Hook the bar onto the lower pulley. The hands grasp from above.

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

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

#### F 15. Biceps en prise marteau

**Position de départ:** 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 15. Hamer biceps curl

**Uitgangspositie:** gezicht naar het apparaat. Stang aan de onderste kabel bevestigen. Bovenhands vastpakken.

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

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

#### E 15. Martillo curl para bíceps

**Posición inicial:** cara hacia el aparato. Colgar la barra la tracción por cable inferior. Las manos agarran por arriba.

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

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

#### I 15. Curl a martello bicipiti

**Posizione di partenza:** viso rivolto all'attrezzo. Agganciare la barra alla fune inferiore. Afferrare con le mani tirando 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



#### PL 15. Młot – ćwiczenie na biceps

**Pozycja wyjściowa:** twarz skierowana jest do urządzenia. Używamy drążka giętego na wyciągu dolnym. Dłonie chwytają drążek od góry.

**Wykonywanie ruchów:** ramiona są unieruchomione przed tułowiem i zgięte w łokciach pod kątem 90°.

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

#### P 15. Bíceps Curl martelo

**Posição inicial:** de frente para o aparelho. Utilize a barra Curl no cabo de tracção inferior. Segure a barra por cima.

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

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

#### DK 15. Hammer biceps curl

**Udgangsstilling:** Med ansigtet mod maskinen. Sæt curl-stangen i nederste kabeltræk. Tag fat i den med overhåndsgreb.

**Øvelse:** Overarmene fikseres foran kroppen, albuerne bøjes 90°.

**Muskler, der trænes:** Det lange bicepshoved, forreste skuldermuskler

#### CZ 15. Bicepsový zdih - Hammer Biceps Curl

**Výchozí poloha:** Obličejem k věži. Použijte dolní tyč spodního lanového tahu. Ruce drží tyč seshora.

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

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

#### RUS 15. Упражнения на бицепс («молоток»)

**Исходное положение:** Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку на нижнем тросе. Хват сверху.

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

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

#### SRB 15. Pregib podlakticama hvatom ''čekić''

**Položaj za početak vežbanja:** Okrenite se licem prema spravi. Koristite ručku donjeg uža za povlačenje. Uhvatite ručku s gornje strane.

**Vežba:** Gornji deo ramena ostaje u nepomičnom položaju dok su laktovi savijeni pod uglom od 90°.

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



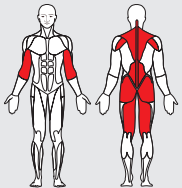


#### D 16. Vornüber gebeugtes Rudern

**Ausgangsposition:** 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



#### D 16. Bent-over Row

**Starting position:** 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 16. 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 16. Voorover gebogen roeien

**Uitgangspositie:** 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:** rugstrekspiieren, rhomboideus, schouderspieren, biceps, bilspieren, hamstrings

#### E 16. Remo con flexión de frente

**Posición inicial:** 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 trabajados:** extensores de espalda, romboides, músculos del hombro, bíceps, glúteos, flexores de pierna

#### I 16. Vogata con flessione in avanti

**Posizione di partenza:** busto flesso in avanti, quasi parallelo al pavimento. La schiena è dritta. Le gambe sono leggermente flesse.

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

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



#### PL 16. Wiosłowanie w pozycji pochylonej do przodu

**Pozycja wyjściowa:** tułów jest pochylony do przodu, prawie równoległe do ziemi. Plecy są wyprostowane. Nogi są lekko ugięte.

**Wykonywanie ruchów:** wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek do piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps, mięśnie pośladków, mięsień dwugłowy uda

#### P 16. Remo com flexão à frente

**Posição inicial:** dobre o tronco para a frente, mantendo-o praticamente paralelo ao chão. As costas estão direitas. As pernas estão ligeiramente flexionadas.

**Execução do movimento:** Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direção ao peito.

**Músculos trabalhados:** músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps, músculos glúteos, músculos flexores das pernas

#### DK 16. Foroverbøjet roning

**Udgangsstilling:** Bøj overkroppen fremad, så den næsten er parallel med gulvet. Ryggen skal være ret. Bøj benene en smule.

**Øvelse:** Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes sammen, og stangen trækkes ind mod brystet.

**Muskler, der trænes:** Rygstrækkere, rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps, sædemuskler, benenes bøjemuskler

#### CZ 16. Veslování v předklonu

**Výchozí poloha:** Horní část těla předkloněná, téměř vodorovně s podlahou. Záda jsou rovná. Nohy jsou mírně pokrčeny.

**Provedení pohybu:** Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

**Namáhané svalstvo:** Zádové natahovače, Rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps, sedací svalstvo, ohýbače nohou

#### RUS 16. Гребля с наклоном вперед

**Исходное положение:** Наклонитесь вперед, почти параллельно полу. Спина прямая. Ноги слегка согнуты.

**Выполнение:** Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку, затем потяните рукоятку к груди.

**Задействованные мышцы:** Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца, ягодичные мышцы, мышца-сгибатель

#### SRB 16. Veslanje u pretklonu

**Položaj za početak vežbanja:** Savijte gornji deo tela prema napred i gotovo u paralelnom položaju u odnosu na pod. Ispravite leđa. Blago savijte kolena.

**Vežba:** Ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim povucite ručke prema telu iz laktova.

**Vežba je korisna za:** istezanje leđnih mišića, romboidni mišić, mišiće ramena, bicepse, mišiće stražnjice, pregibne mišiće nogu

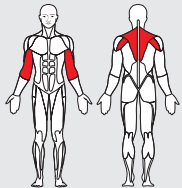


#### D 17. Rudern an der Maschine

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

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

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



#### GB 17. Lever Seated Row

**Starting position:** Tilt the lifting bar back into the rowing position. Sit facing the apparatus. Keep the back straight.

**Movement:** First pull from the shoulders and then pull the bar up to chest height.

**Muscles used:** Rhomboid, rear should muscles, biceps

#### F 17. Rameur haut

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

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

**Muscles sollicités:** rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

#### NL 17. Roeien met de machine

**Uitgangspositie:** de stembeugel naar achteren in de roeipositie duwen. Met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De rug is recht.

**Beweging:** eerst de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de trainingsbeugel naar de borst trekken.

**Gebruikte spieren:** rhomboideus, achterste schouderspieren, biceps

#### E 17. Remo en la máquina

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

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

**Músculos trabajados:** romboides, músculos traseros de los hombros, bíceps

#### I 17. Vogata alla macchina

**Posizione di partenza:** orientare le staffe all'indietro in posizione di vogata. Sedere con lo sguardo rivolto all'attrezzo. La schiena è dritta.

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

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



#### PL 17. Wiosłowanie na maszynie

**Pozycja wyjściowa:** przyciągamy pałąk do tyłu do pozycji wiosłarskiej. Siadamy zwrócení twarzą do urządzenia. Plecy są wyprostowane.

**Wykonywanie ruchów:** najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek treningowy do wysokości piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps

#### P 17. Remar na máquina

**Posição inicial:** puxe o arco de apoio para trás, para a posição de remo. Sente-se de frente para o aparelho. As costas estão direitas.

**Execução do movimento:** primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra de treino à altura do peito.

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

#### DK 17. Roning på maskine

**Udgangsstilling:** Sving bøjlen bagud i roposition. Sæt dig med ansigtet ind mod maskinen. Ryggen skal være ret.

**Øvelse:** Træk først skulderbladene sammen, og træk så træningsbøjlen op i brysthøjde.

**Muskler, der trænes:** Rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps

#### CZ 17. Veslování na stroji

**Výchozí poloha:** Přívratný římen otočte dozadu do veslařské polohy. Sed tváří ke stroji. Záda jsou rovná.

**Provedení pohybu:** Nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tréninkový římen až do výše prsou.

**Namáhané svalstvo:** Rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps

#### RUS 17. Гребля на тренажере

**Исходное положение:** Поверните рукоятки назад в позицию гребли. Сядьте лицом к тренажеру. Спина прямая.

**Выполнение:** Сначала максимально разведите грудную клетку, затем потяните рукоятку до уровня груди.

**Задействованные мышцы:** Ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца

#### SRB 17. Veslanje u sedećem položaju

**Položaj za početak vežbanja:** Ručku za podizanje nagnite u položaj za veslanje. Sednite okrenuti prema spravi. Ispravite leđa.

**Vežba:** Najpre povucite iz ramena a zatim povucite ručku prema napred u visini brade.

**Vežba je korisna za:** romboidni mišić, zadnje mišiće ramena, bicepse





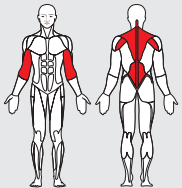
#### D 18. Rudern am Seilzug

**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 18. Cable Seated 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 should muscles, biceps

**Variant:** With bar, with loop, close, wide

#### F 18. Rameur bas

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

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

**Muscles sollicités:** extenseurs, rhomboïdes, deltoïdes postérieurs, biceps

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

#### NL 18. 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:** rugstrekspiieren, rhomboïdeus, achterste schouderspiieren, biceps. **Variatie:** met stang, met lussen, dichtbij, wijd

#### E 18. 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 trabajados:** extensores de espalda, romboides, músculos traseros de los hombros, biceps

**Variación:** con barra, con estribo, estrecho, ancho

#### I 18. 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.

**Variazione:** con l'asta, con la cinghia, stretto, ampio



#### PL 18. Wiosłowanie na wyciągu

**Pozycja wyjściowa:** siedzimy na ziemi, wzrok skierowany jest do urządzenia. Plecy są wyprostowane, nogi lekko ugięte.

**Wykonywanie ruchów:** wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki, następnie przyciągamy drążek do piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięsień prostujący grzbietu, mięśnie równoległoboczne, tylne mięśnie barkowe, biceps

**Wariant ćwiczenia:** z drążkiem, z pętlami, chwyt wąski, chwyt szeroki

#### P 18. Remar com cabo de tracção

**Posição inicial:** de frente para o aparelho, sente-se no chão. Mantenha as costas direitas e dobre as pernas ligeiramente.

**Execução do movimento:** deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas e, de seguida, puxe a barra em direção ao peito.

**Músculos trabalhados:** músculo erector da espinha, rombóides, músculos deltóides posteriores, bíceps

**Variante:** com barra, com cabo, preensão curta, preensão ampla.

#### DK 18. Roning med kabeltræk

**Udgangsstilling:** Sæt dig på gulvet med ansigtet mod maskinen. Ryggen skal være ret, og benene let bøjet.

**Øvelse:** Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes sammen, og stangen trækkes ind mod brystet.

**Muskler, der trænes:** Rygstrækkere, rhomboideus, bagerste skuldermuskler, biceps

**Variation:** med stang, med stropper, smalt greb, bredt greb

#### CZ 18. Veslování s lanovým tahem

**Výchozí poloha:** Sed na podlaze čelem k přístroji. Záda jsou rovná, nohy mírně pokrčeny.

**Provedení pohybu:** Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky k sobě, potom přitáhněte tyč až k hrudi.

**Namáhané svalstvo:** Zádové natahovače, rhombický sval, zadní ramenní svalstvo, biceps

**Variace:** s tyčí, s lankem, úzká, široká

#### RUS 18. Гребля с тягой троса

**Исходное положение:** Лицом к тренажеру, сидя на полу. Спина прямая, ноги слегка согнуты.

**Выполнение:** Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку, затем потяните рукоятку к груди.

**Задействованные мышцы:** Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца

**Вариация:** С рукояткой, с петлями, узкий/широкий хват

#### SRB 18. Veslanje u sedećem položaju sa užetom

**Položaj za početak vežbanja:** Sednite na pod licem okrenuti prema spravi. Ispravite leđa i blago savijte kolena.

**Vežba:** Ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim povucite ručku prema telu iz laktova.

**Vežba je korisna za:** istezanje leđnih mišića, romboidni mišić, zadnje mišiće ramena, bicepse. **Drugi način:** sa ručkom, sa užetom blizu, široko



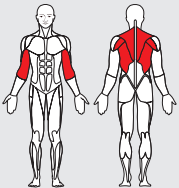
#### D 19. Latissimuszug

**Ausgangsposition:** Gesicht zum Gerät. Rücken und Halswirbelsäule sind gerade. Weiter Griff an der Stange.

**Bewegungsausführung:** Arme zuerst lang lassen, 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 19. Latissimus pull

**Starting position:** Sit facing the apparatus. Keep the back and the neck straight. Take a wide grip on the bar.

**Movement:** Keep the arms extended at first. Pull down from the shoulders first and then pull the bar down to the back of the neck or in front of the chest.

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

**Variant:** Pull the bar down behind the head or down in front of the chest

#### F 19. Traction latissimus

**Position de départ:** visage tourné vers l'appareil. Le dos et la colonne vertébrale au niveau du cou sont droits. Prise large à la barre.

**Exécution du mouvement:** laissez d'abord pendre les bras, tirez 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 19. Latissimus oefening

**Uitgangspositie:** met het gezicht naar het apparaat gaan zitten. De rug en de wervelkolom zijn recht. Brede greep aan de stang.

**Beweging:** de armen eerst lang laten, de schouderbladen naar elkaar bewegen en vervolgens de stang in de nek resp. voor de borst trekken.

**Gebruikte spieren:** latissimus, achterste schouderspiieren, rhomboïdeus, biceps

**Variatie:** in de nek, voor de borst

#### E 19. Tracción Latissimus

**Posición inicial:** cara hacia el aparato. Espalda y cervicales rectas. Agarre largo en la barra.

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

**Variación:** en la nuca, delante del pecho

#### I 19. Trazione latissimus

**Posizione di partenza:** viso rivolto all'attrezzo. La schiena e la cervicale sono diritte. Impugnatura ampia dell'asta.

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

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

**Variazione:** sulla nuca, davanti al petto



#### PL 19. Przyciąganie szerokiego pałąka

**Pozycja wyjściowa:** twarz jest zwrócona do urządzenia. Plecy i szyja są proste. Chwytny szeroko drążek.

**Wykonywanie ruchów:** wydłużamy ramiona, najpierw ściągamy łopatki w dół, następnie przyciągamy pałąk do karku lub przed piersi.

**Obciążone mięśnie:** mięsień najszerszy grzbietu, tylne mięśnie barkowe, mięśnie równoległoboczne, biceps

**Wariant ćwiczenia:** przyciąganie do karku, przed piersi

#### P 19. Tracção Latissimus

**Posição inicial:** de frente para o aparelho. Mantenha as costas e o pescoço direitos. Segure a barra nas extremidades.

**Execução do movimento:** Deixe os braços esticados. Primeiro, contraia as omoplatas para baixo e, de seguida, puxe a barra atrás do pescoço ou à frente do peito.

**Músculos trabalhados:** músculo latíssimo, músculos deltóides posteriores, rombóides, bíceps

**Variante:** atrás do pescoço ou à frente do peito

#### DK 19. Latissimus pulldown

**Udgangsstilling:** Med ansigtet mod maskinen. Ryggen og nakken skal være lige. Tag fat i stangen med et bredt greb.

**Øvelse:** Armene skal være strakte, skulderbladene trækkes nedad og stangen trækkes om bag nakken eller ned foran brystet.

**Muskler, der trænes:** Latissimus, bagerste skuldermuskler, rhomboideus, biceps

**Variation:** bag nakken, foran brystet

#### CZ 19. Tah horní široké tyče

**Výchozí poloha:** Obličejem k věži. Záda a páteř rovně. Tyč uchopte zeširoka.

**Provedení pohybu:** Paže nataženy, nejprve stáhněte lopatky směrem dolů, potom tyč do zátýlku popř. před prsa.

**Namáhané svalstvo:** Široký zádový sval, zadní ramenní svalstvo, rhombický sval, biceps

**Variace:** Do zátýlku, před prsa

#### RUS 19. Упражнение на широчайшую мышцу спины

**Исходное положение:** Лицом к тренажеру. Спина и шейный отдел позвоночника прямые. Широкий хват на рукоятке.

**Выполнение:** Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально грудную клетку и опустите плечи, затем потяните рукоятку к затылку или перед собой.

**Задействованные мышцы:** Широчайшая мышца спины, задняя группа мышц плеч, ромбовидная мышца, двуглавая мышца

**Вариация:** К затылку, перед собой

#### SRB 19. Latissimus (vučenje na vrat)

**Položaj za početak vežbanja:** Okrenite se licem prema spravi. Sedite licem okrenuti prema spravi i ispravite leđa i vrat. Rukom široko uhvatite ručku.

**Vežba:** Prvo ispružite ruke, povucite iz ramena a zatim vucite ručku na vrat ili na grudi.

**Vežba je korisna za:** latissimus, zadnje mišiće ramena, romboidni mišić, bicepse. **Drugi način:** vucite ručku na vrat ili na grudi





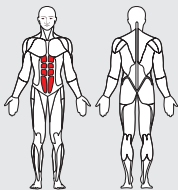
#### D 20. Crunches am Seilzug

**Ausgangsposition:** Rücken am Gerät. Trizeps-Tau über die Schultern ziehen.

**Bewegungsausführung:** Oberkörper einrollen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Gerade Bauchmuskulatur

**Variation:** liegend, sitzend, stehend



#### GB 20. Crunches with the rope pulley

**Starting position:** Sit with the back to the apparatus. Pull the triceps rope over the shoulders.

**Movement:** Bend the upper body forward and downwards.

**Muscles used:** Straight belly muscles

**Variant:** Lying, sitting, standing

#### F 20. Crunches au câble de traction

**Position de départ:** dos sur l'appareil. Tirez la corde à triceps au dessus des épaules.

**Exécution du mouvement:** enroulez le haut du corps.

**Muscles sollicités:** grands droits des abdominaux

**Variation:** couché, assis, debout

#### NL 20. Crunches met de kabel

**Uitgangspositie:** rug tegen het apparaat, tricepstouw op de schouders trekken.

**Beweging:** bovenlichaam opkrullen.

**Gebruikte spieren:** rechte buikspieren

**Variatie:** liggend, zittend, staand

#### E 20. Abdominales en tracción por cable

**Posición inicial:** espalda hacia el aparato. Tirar del cable para tríceps por encima de los hombros.

**Movimiento:** enrollar el torso.

**Músculos trabajados:** utilizados: abdominales rectos

#### I 20. Crunch alla fune

**Posizione di partenza:** schiena rivolta all'attrezzo. Tirare l'impugnatura per i tricipiti sopra le spalle.

**Esecuzione del movimento:** piegare il busto in avanti.

**Muscolatura sollecitata:** retto addominale

**Variazione:** distesi, seduti, in piedi



#### PL 20. Brzuszki na wyciągu

**Pozycja wyjściowa:** plecy znajdując się przy urządzeniu. Linę do tricepsu wyciągnąć nad barki.

**Wykonywanie ruchów:** „zwijamy” tułów.

**Obciążone mięśnie:** proste mięśnie brzucha

#### P 20. Crunch com cabo de tracção

**Posição inicial:** as costas estão encostas ao aparelho. Puxe o cabo para tríceps sobre os ombros.

**Execução do movimento:** encurve o tronco.

**Músculos trabalhados:** músculos rectos abdominais

#### DK 20. Crunches med kabeltræk

**Udgangsstilling:** Sæt dig med ryggen mod maskinen. Træk tricepstovet over skuldrene.

**Øvelse:** Rul overkroppen fremad og ned.

**Muskler, der trænes:** De lige mavemuskler

#### CZ 20. Předklony v sedu s lanovým tahem

**Výchozí poloha:** Sed zády k věži. Triicepsové lanko natáhněte přes ramena.

**Provedení pohybu:** Předkloňte horní část těla.

**Namáhané svalstvo:** Rovné břišní svalstvo

#### RUS 20. Тяга троса со сгибанием

**Исходное положение:** Спиной к тренажеру. Подтяните трос для трехглавой мышцы к плечам.

**Выполнение:** Наклонитесь вперед.

**Задействованные мышцы:** Прямые мышцы брюшного пресса

#### SRB 20. Pritisak povlačenjem užeta

**Položaj za početak vežbanja:** Sedite okrenuti leđima prema spravi. Povucite užu za triceps preko ramena.

**Vežba:** Savijte prednji deo tela prema napred i nazad.

**Vežba je korisna za:** zatezanje stomaknih mišića

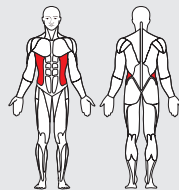


#### D 21. Seitneigen

**Ausgangsposition:** Seitlich zum Gerät stehend. Schlaufe am unteren Seilzug anbringen.

**Bewegungsausführung:** Mit aufrechtem Rücken zur Seite vom Gerät wegneigen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Seitliche Bauchmuskulatur



#### GB 21. Side Bend

**Starting position:** Stand with the apparatus at your side. Attach the loop to the lower rope pulley.

**Movement:** Keeping the back upright, tilt the body sideways away from the apparatus.

**Muscles used:** Lateral belly muscles

#### F 21. Traction latérale

**Position de départ:** mettez-vous debout à côté de l'appareil. Posez la poignée en forme de boucle sur le câble de traction inférieur.

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

**Muscles sollicités:** grands droits des abdominaux

**Variation:** muscles obliques des abdominaux

#### NL 21. Zijwaarts buigen

**Uitgangspositie:** zijwaarts naast het apparaat gaan staan. De lus aan de onderste kabel bevestigen.

**Beweging:** met rechte rug zijwaarts buigen, van het apparaat weg.

**Gebruikte spieren:** zijdelingse buikspieren

#### E 21. Flexión lateral

**Posición inicial:** de pie en posición lateral respecto al aparato. Colgar el estribo en la tracción por cable inferior.

**Movimiento:** inclinación hacia un lado separándose del aparato con la espalda recta.

**Músculos trabajados:** abdominales laterales

#### I 21. Inclinazione laterale

**Posizione di partenza:** in piedi lateralmente all'attrezzo. Applicare la cinghia alla fune inferiore.

**Esecuzione del movimento:** inclinarsi allontanandosi dall'attrezzo e mantenendo la schiena diritta.

**Muscolatura sollecitata:** addominali laterali



#### PL 21. Odchylenie się na boki

**Pozycja wyjściowa:** stajemy bokiem do urządzenia. Zakładamy pętlę na dolny wyciąg.

**Wykonywanie ruchów:** odchylamy się z wyprostowanymi plecami na bok w stronę przeciwną do urządzenia.

**Obciążone mięśnie:** boczne mięśnie brzucha

#### P 21. Tracção lateral

**Posição inicial:** em pé, de lado para o aparelho. Enganche a barra no cabo de tracção inferior.

**Execução do movimento:** com as costas direitas, incline o corpo para o lado oposto ao aparelho.

**Músculos trabalhados:** músculos laterais abdominais

#### DK 21. Sidebøjninger

**Udgangsstilling:** Stil dig med siden til maskinen. Placer stroppen i nederste kabeltræk.

**Øvelse:** Bøj dig til siden væk fra maskinen med ret ryg.

**Muskler, der trænes:** Mavemusklerne i siden

#### CZ 21. Úklon stranou

**Výchozí poloha:** Postavte se bokem k věži. Pouto připevněte k spodnímu lanovému tahu.

**Provedení pohybu:** S napřímenými zády se odklánějte od věže.

**Namáhané svalstvo:** Všechno břišní svalstvo

#### RUS 21. Наклоны в сторону

**Исходное положение:** Станьте сбоку от тренажера. Установите петлю на нижнем тросе.

**Выполнение:** Удерживая спину прямо, наклонитесь в противоположную от тренажера сторону.

**Задействованные мышцы:** Боковые мышцы брюшного пресса

#### SRB 21. Bočno savijanje

**Položaj za početak vežbanja:** Stanite pored sprave za vežbanje. Stavite omču na ruku donjeg uža za povlačenje.

**Vežba:** U uspravnom položaju nagnite telo na drugu stranu u odnosu na spravu za vežbanje.

**Vežba je korisna za:** bočne stomakne mišiće

|            |                          |                              |                         |                       |
|------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>D</b>   | Trainingstabelle         | <b>S</b> Satzzahl            | <b>W</b> Wiederholungen | <b>G</b> Gewicht (kg) |
| <b>GB</b>  | Training table           | <b>S</b> Number of sets      | <b>W</b> Repetitions    | <b>G</b> Weight (kg)  |
| <b>F</b>   | Tableau d'entraînement   | <b>S</b> Nombre de séances   | <b>W</b> Répétitions    | <b>G</b> Poids (kg)   |
| <b>NL</b>  | Trainingstabel           | <b>S</b> Aantal sets         | <b>W</b> Herhalingen    | <b>G</b> Gewicht (kg) |
| <b>E</b>   | Tabla de entrenamiento   | <b>S</b> Ciclos              | <b>W</b> Repeticiones   | <b>G</b> Peso (kg)    |
| <b>I</b>   | Tabella di addestramenti | <b>S</b> Numero di sedute    | <b>W</b> Ripetizioni    | <b>G</b> Peso (kg)    |
| <b>PL</b>  | Tabela treningowa        | <b>S</b> Liczba serii        | <b>W</b> Powtórzenia    | <b>G</b> Waga (kg)    |
| <b>P</b>   | Tabela de treino         | <b>S</b> Número de séries    | <b>W</b> Repetições     | <b>G</b> Peso (kg)    |
| <b>DK</b>  | Træningstabel            | <b>S</b> Antal sæt           | <b>W</b> Gentagelser    | <b>G</b> Vægt (kg)    |
| <b>CZ</b>  | Tréninková tabulka       | <b>S</b> Počet sad           | <b>W</b> Opakování      | <b>G</b> Zátěž (kg)   |
| <b>RUS</b> | Таблица тренировок       | <b>S</b> Количество подходов | <b>W</b> Повторы        | <b>G</b> Вес (кг)     |
| <b>SRB</b> | Tabela treninga          | <b>S</b> Broj serija         | <b>W</b> Ponavljanja    | <b>G</b> Težina (kg)  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Übungs-Nr.<br>Exercise No.<br>No. d'exercice<br>Nr. van de oefening<br>Ejercicio Núm.<br>Esercizio-N.<br>Nr ćwiczenia<br>N.º de exercício<br>Øvelse nr.<br>Cvičení čís.<br>№ упражнения<br>Br. vežbe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum<br>Date<br>Date<br>Datum<br>Fecha<br>Data<br>Data<br>Data<br>Dato<br>Datum<br>Дата<br>Datum |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  | S |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  | W |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  | G |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  | S |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  | W |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  | G |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

