

KETTLER

Trainingsanleitung für Hantelbank PRIMUS 100

Art.-Nr.: 7403-800



- D
- GB
- F
- NL
- S
- E
- I
- CZ
- RUS
- PL

Auf 100 % Altpapier gedruckt!



FREIZEIT MARKE KETTLER

Die Hantelbank PRIMUS 100 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. Bestücken oder entlasten Sie die Hantelbank nicht einseitig.
 6. Führen Sie alle Übungen zur Schonung der Gelenke niemals bis zur Bewegungsgrenze aus, d.h. keine vollständige Streckung und Beugung der Gelenke.
 7. Während der Belastungswiederholungen sollte die beanspruchte Muskulatur kontinuierlich in Spannung gehalten werden - trainieren Sie daher nicht bis zum Endanschlag des Gerätes, sondern leiten Sie die Umkehrphase jeweils kurz vorher ein.
 8. Auf einen geraden Rücken ist bei allen Übungen zu achten – eine Hohlkreuzbildung sowie Rundrücken sollten umgangen werden.
 9. 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.

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnesstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der PRIMUS 100 gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Kurzdarstellung einiger Trainingsmethoden

Für das Fitnesstraining eignet sich die kraftausdauerorientierte Trainingsmethode. Dies bedeutet, daß Übungen mit leichten Gewichten (ca. 40-50% der individuellen "Maximalkraft"*) 15-20 mal wiederholt werden. Beim Bodybuilding (Muskelaufbautraining) werden die Übungen mit schweren Gewichten (ca. 60-80% der "Maximalkraft"*) 8-10 mal durchgeführt. Derart anstrengende Kräfteinsätze sind dem Anfänger jedoch nicht zu empfehlen.

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

Beispiele für die Trainingsplanung

Trainingsplan für Anfänger

Übung	1.-2.Woche		3.-4.Woche		5.-6. Woche	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

*S = Satz oder Serie

*Wdh = Anzahl der Wiederholungen

Trainingsplan für Fortgeschrittene

Übung	1.-4. Woche		5.-8. Woche	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit Aufwärmübungen. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 Sekunden, und nutzen Sie die Pausen zu Lockerungs- und Dehnübungen.

Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrer PRIMUS 100 und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw. Sie werden feststellen, daß ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

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

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 auszu-tauschen.

Beim Umgang mit Lang- und Kurzhanteln sowie Hantelscheiben ist auf den korrekten Verschluß der Feststerringe/Klemmfedern zu achten. Die Langhantel darf auf der Ablage keinesfalls einseitig be- oder entlastet werden. Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte auf den Hantelablagestützen oder den Anschlägen.

The PRIMUS 100 weight bench is a versatile multi-functional indoor exercising 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 only such weights as can be managed 15 times 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. Do not increase or reduce the weight on one side of the bench only. Weight must be evenly distributed
6. To avoid pressure on the joints, do not press to the limit of movement, i.e. do not stretch or bend the joints fully.
7. During the repeated exercising movements, the muscles should be kept continuously tense. Do not press to the limit of the unit's movement, but begin the reverse movement shortly before you reach the stop limit.
8. Keep your back straight during all movements. Do not bend your back too far backwards or forwards.
9. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power. For this reason, increase the load only slowly in the course of your exercise program.

Important

Before starting your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the PRIMUS 100.

Training methods in brief

The endurance power training method is best suited for fitness training. This involves light weights (approx. 40-50 % of the user's maximum strength*) being repeated 15-20 times.

In body building (muscle formation), the exercises are carried out with heavy weights (approx. 60-80 % of the user's maximum strength*) and are repeated 8-10 times. Such strenuous exercises are not, however, to be recommended for newcomers.

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

Examples of training courses

Training course for beginners

Exercice	1st-2nd weeks		3rd-4th weeks		5th-6th weeks	
	S*	R*	S*	R*	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

*S = number of series

*R = number of repetitions

Advanced training course

Exercice	1st-4th weeks		5th-8th weeks	
	S*	R*	S*	R*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Always begin a training session with a few warm-up exercises. After every set of exercising movements, carry out easy stretching and relaxing movements for around 60 seconds before beginning the next set. Exercise with your PRIMUS 100 two or three times a week and extend your exercising activities as far as possible, e.g. by hiking, cycling, swimming etc. You will soon find that regular exercise will improve your general fitness and sense of wellbeing.

The schedule suggested above is intended for healthy persons only.

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. Moreover, the machine is intended only for use by adults.

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.

When using the long and short weight bars with weight disks, ensure that the clamping rings and springs are correctly closed. Never increase or reduce the weight of the long bar on one side when it is in the support rests. Always keep it balanced. Avoid hard impacts of the weights on the rests or stops.

1. Eviter de travailler avec des haltères trop lourdes si l'on est débutant.
2. Pendant les premières séances, ne travailler qu'avec des haltères que l'on puisse déplacer une quinzaine de fois sans pression quand on respire.
3. Veiller à ce que le rythme de la respiration soit régulier: expirer quand on surmonte la résistance (phase concentrée), inspirer quand on relâche (phase excentrique). Eviter en tout cas la respiration entrecoupée.
4. Effectuer tous les mouvements avec régularité, sans -coups et rapidement.
5. Ne mettez ni retirez de charges unilatéralement sur le banc de haltères.
6. Pour ménager les articulations, ne jamais effectuer les exercices jusqu'à la limite de capacité des mouvements, c'est-à-dire ne pas étendre ni fléchir complètement les articulations.
7. Pendant les répétitions de l'entraînement, les muscles sollicités devraient rester continuellement en tension - ce qui signifie qu'il ne faut pas s'entraîner jusqu'à ce que l'appareil soit en butée, mais amorcer la phase de retour juste avant.
8. Dans tous les exercices, il faut veiller à ce que le dos reste droit et éviter qu'il ne se creuse ou s'arrondisse.
9. On ne doit jamais perdre de vue que les muscles et la force augmentent plus vite que ne s'adaptent les ligaments, les tendons et les articulations. Conclusion: n'augmenter la résistance que lentement et au fur et à mesure du processus d'entraînement.

Remarque importante:

Avant de commencer l'entraînement de condition, consultez votre médecin pour savoir si le travail avec le banc de haltères convient à votre condition physique ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

Bref exposé de quelques méthodes d'entraînement.

La méthode d'entraînement orientée vers la force et l'endurance, convient pour se maintenir en forme. Cela signifie 15 à 20 répétitions des exercices avec haltères légers (40 à 50 % de la "force maximale*" individuelle). Pour le bodybuilding (formation des muscles du corps), effectuer 8 à 10 fois les exercices avec des haltères lourds (de 60 à 80 % env. de la "force maximale*" individuelle). Des exercices aussi éprouvants que ceux-ci ne sont cependant pas recommandés pour débutants.

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

Exemples de programme d'entraînement

Programme d'entraînement pour débutants

Exercice	1re à 2e semaine		3e à 4e semaine		5e à 6e semaine	
	S*	R*	S*	R*	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

*S = série

*R = nombre de répétitions

Programme d'entraînement poussé

Exercice	1e à 4e semaine		5e à 8e semaine	
	S*	R*	S*	R*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Il faut toujours commencer son entraînement par des exercices d'échauffement. Intercaler des pauses d'une minute après chaque cycle, pendant lesquelles on effectuera des mouvements de relâche et d'élongation. Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine sur votre PRIMUS 100 et profitez de chaque occasion pour compléter votre programme, par ex. par longues promenades, tours à bicyclette, natation etc. On constatera bientôt que l'entraînement régulier augmente la condition et le bien-être.

Les consignes d'entraînement ci dessus et ci-apres ne sont recommandées qu'aux personnes bien portantes.

F

Instructions de travail au banc de haltères PRIMUS 100

Le banc de haltères PRIMUS 100 est un appareil de gymnastique pour la maison, polyvalent et multifonctionnel pour l'entraînement optimal de la condition et de la force. Pour que cet entraînement soit excellent pour la santé, il convient cependant de s'en tenir à quelques points que nous vous exposons ci-après en bref:

Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement. Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur naturel et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations, des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art.

En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

Quand on travaille avec les haltères longues ou courtes, s'assurer de la fixation correcte des bagues de serrage. Ne pas déléster ni charger d'un seul côté l'haltère long qui repose sur les repose-barre. Après avoir déposé l'haltère long sur les supports, mettre les goupilles de sécurité en place. Eviter de laisser tomber violemment les poids sur les repose-barre et les supports.

De drukbank PRIMUS 100 is een veelzijdig en multifunctioneel fitnessapparaat. Voor een verantwoorde training zijn er echter enige punten waar rekening mee gehouden dient te worden:

1. Vermijd als beginner een training met veel te zware gewichten.
 2. Gebruik bij de eerste trainingen slechts zoveel gewicht dat uw ademhaling gelijkmatig blijft.
 3. Belangrijk is een regelmatige ademhaling: adem bij inspanning uit, bij ontspanning in. Vermijd een geforceerde ademhaling.
 4. Voer de oefeningen rustig en gelijkmatig uit.
 5. Belast of ontlast de halterbank nooit eenzijdig.
 6. Voer, ter voorkoming van gewrichtsklachten de oefeningen nooit tot aan uw bewegingsgrenzen uit, d.w.z. strek of buig uw gewrichten niet volledig.
 7. Tijdens de training moeten de betreffende spieren voortdurend onder spanning gehouden worden, ga daarom niet tot het uiterste maar laat de terugbeweging kort daarvoor beginnen.
 8. U dient er op te letten dat bij alle oefeningen met een rechte rug getraind wordt, dus een holle of kromme rug moet te allen tijde vermeden worden.
 9. Bedenk steeds dat uw spierstelsel en kracht sneller toenemen dan dat uw gewrichten, gewrichtskapsel en pezen zich aanpassen.
- Conclusie: voer de weerstand in de loop van de trainingen langzaam op.

Belangrijk:

Raadpleeg voorafgaande aan de training met de halterbank PRIMUS 100 uw huisarts, om na te gaan of training met de PRIMUS 100 voor u medisch verantwoord is. Dit onderzoek behoort een basis te zijn voor een goede opbouw van uw trainingsprogramma.

Verkorte voorbeelden van enige trainingsmethoden

Voor de fitnessstraining is de aan de kracht/het uithoudingsvermogen gerelateerde training de beste. Dit betekent, dat oefeningen met lichte gewichten (ca 40 à 50 % van de individuele maximale kracht*) 15 à 20 maal herhaald worden. Bij Bodybuilding (spieropbouwtraining) worden de oefeningen met zware gewichten (ca 60 à 80 % van de individuele maximale kracht *) 8 à 10 maal herhaald. Dergelijke inspannende krachttrainingen dient u als beginner te vermijden.

* Individuele maximale kracht: hierbij wordt de persoonlijke kracht bedoeld die u op moet brengen om een zwaar gewicht minstens 1 maal omhoog te brengen.

Voorbeelden van de trainingsschema's

Trainingsschema voor beginners

Oefening	1e en 2e week		3e en 4e week		5e en 6e week	
	S*	H*	S*	H*	S*	H*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

*S = set of serie

*H = aantal herhalingen van een oefenbeweging

Trainingsschema voor gevorderden

Oefening	1e t/m 4e week		5e t/m 8e week	
	S*	H*	S*	H*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Begin uw training steeds met opwarmoefeningen. Pauzeer gedurende de training na iedere oefening ca. 60 seconden en benut de pauze voor rek- en strekoefeningen. Traint u 2-3 keer per week met de PRIMUS 100 en benut elke gelegenheid om uw training aan te vullen, bijvoorbeeld door uitgebreide wandelingen, fietsen, zwemmen. U zult merken dat door regelmatig trainen uw fitheid en conditie op zeer korte termijn zullen verbeteren.

Bovengenoemde trainingsadviezen zijn alleen voor gezonde mensen bedoeld.

Waarschuwing!

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventuele gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.

Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid tot gevolg hebben. Laat voorafgaande aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met het apparaat voor u geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn. Boven- en ondergenoemde trainingsadviezen zijn alleen bestemd voor gezonde personen.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed, daar het voornamelijk voor volwassenen werd ontworpen. Door de natuurlijke speelheid van kinderen bij de omgang met het apparaat kunnen situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u kinderen toch tot het apparaat toelaat, dan dienen ze onder toezicht te zijn en op een juist gebruik gewezen te worden.

De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat het trainingsmechanisme niet in werking wordt gesteld vóórdat de totale montage heeft plaatsgevonden. Bij regelmatige training verdient het aanbeveling iedere één of twee maanden een controle van alle onderdelen, vooral van de schroefbevestigingen, uit te voeren. Om het bij de constructie voorziene veiligheidsniveau van het toestel te waarborgen, zal het gebruik van het toestel bij de eerste tekenen van slijtage moeten worden onderbroken en de versleten onderdelen door nieuwe worden vervangen.

Bij het omgaan met de lange of korte halter en de halterschijven dient op een correcte sluiting van de verstelringen/klemveren te worden gelet. De lange halterstang mag op de haltersteun in geen geval eenzijdig beïnvloed of ontlast worden. Vermijd hard afleggen van de gewichten op de haltersteun.

Träningsbänk PRIMUS 100 är ett mångsidigt och funktionellt hemmaträningsredskap för en optimal, styrkebetonad konditionsträning. Det är därför viktigt för resultatet som Du förväntar Dig av träningen att Du beaktar följande punkter:

1. Träna ej med för tunga vikter om Du är nybörjare.
2. Använd under de första träningspassen endast sådana vikter som Du kan klara 15 repetitioner med.
3. Se till att Du har en jämn andningsrytm: andas ut i belastningsfasen (koncentriska fasen) och andas in i avlastningsfasen (excentriska fasen). Stötandans ej.
4. Utför övningarna i ett lugnt och jämt tempo. Undvik ryck och häftiga rörelser.
5. Se till att inte lägga på eller ta bort vikter så att bänken blir ojämnt belastad.
6. Utför övningarna på ett sätt som inte belastar lederna maximalt, dvs lederna ska inte sträckas eller böjas fullt ut.
7. Under repetitioner bör den belastade muskulaturen hållas spänd hela tiden. Därför bör Du inte utföra övningen ända fram till redskapets stopp, det är bättre att börja med returfasen strax före anslaget.
8. Se till att hålla ryggen rak, dvs. svanka inte med ryggen eller böj ryggen för mycket.
9. Tänk på att musklernas omfång och Din prestationsförmåga ökar i snabbare takt än anpassningen av ledband, senor och leder. Facit: Genomför Ditt träningsprogram med långsamt ökande belastning.

OBS!

Innan Du påbörjar träningen bör Du kontrollera Ditt hälsotillstånd hos läkare, så att inga hinder föreligger för träning med redskapet. Utgå från läkarens bedömning när Du lägger upp träningsprogrammet.

Kortfattad presentation av några träningsmetoder

Skall man styrketräna är det lämpligt med en träningsmetod som ger bättre uthållighet. Detta betyder att övningar med lätta vikter (ca 40-50% av individuell "max-kraft"*) upprepas 15-20 gånger. Vid body-building (muskelupbyggnad) genomförs övningarna med tunga vikter (ca 60-80 % av individuell "max-kraft"*) 8-10 gånger. Sådana kraftanstängningar rekommenderas dock ej för nybörjare.

* Med "Max-kraft" menas här den maximala personliga prestandan som kan uppnås för att orka med en övning med tung viktbelastning.

Exempel träningschema

Träningschema för nybörjare

Övning	Vecka 1-2		Vecka 3-4		Vecka 5-6	
	O*	U*	O*	U*	O*	U*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

*O = omgång

*U = antal upprepnings

Träningschema för vana utövare

Övning	Vecka 1-4		Vecka 5-8	
	S*	R*	S*	R*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Börja varje träningspass med uppvärmning. Gör ett uppehåll av ca 60 sekunder mellan varje övningsomgång och använd tiden till uppmjukning och tämjning.

Träna 2-3 gånger per vecka med PRIMUS 100 och komplettera gärna träningen med t.ex. långa promenader, cykelturer, simning osv. Du kommer snart att märka att en regelbunden träning förbättrar Din kondition betydligt och att Du därför också mår mycket bättre.

Ovan nämnda och följande övningsexempel rekommenderas endast för fullt friska personer.

Observera!

Detta träningsredskap är utvecklat efter de senaste kraven, vad beträffar säkerhet och konstruktion. Delar som kan orsaka eventuella skador är väl skyddade.

Felaktig och överdriven träning kan medföra oönskade hälsorisker. Innan Du påbörjar träningen bör Du kontrollera Ditt hälsotillstånd hos läkare så att inga hinder föreligger för Din träning med ett redskap. Utgå från läkarens bedömning när Du lägger upp Ditt program. Detta träningsredskap ingen leksak för barn. Se därför till att detta redskap förvaras på ett tryggsamt sätt. Ett barns nyfikenhet samt lekbegär måste därför ovillkorligen hållas i minnet för undvikande av olyckor. Tillverkaren av detta redskap kan ej ställas till ansvar för otillbörligt användande.

Redskapet monterats efter noggrann beskrivning monteringsanvisning. Se till innan ni använder detta träningsredskap, att föreskriven montageanvisning har utförts med speciell noggrannhet.

Vid regelbunden användning av redskapet, rekommenderas en kontroll av diverse delar, i synnerhet skruvar ca. en gång i månaden. För att upprätthålla den konstruktivt fastlagda säkerhetsnivån måste redskapet tas ur bruk om någon detalj skulle uppvisa fel på grund av slitage. Först efter att den defekta detaljen bytts ut får redskapet användas på nytt.

Vid hanteringen av skivstång och hantlar och deras vikter ska Du alltid se till att vikten fixeras ordentligt med klämfjäders/låsringen. Lagg inte på eller ta bort vikter från skivstången så att den blir ojämnt belastad. Se till att vikterna inte sätts ner för hårt.

Instrucciones para el entrenamiento con el banco de pesas PRIMUS 100

El banco de pesas PRIMUS 100 es un aparato de gimnasia para el hogar polifacético y multifuncional, apropiado para un entrenamiento óptimo de condición y fuerza. Para efectuar un entrenamiento valioso para la salud, hay que observar imprescindiblemente ciertos puntos que les exponemos a continuación:

1. Evite como principiante un entrenamiento con pesos altos.
2. Use en las primeras unidades de entrenamiento pesos que pueda alzar 15 veces sin angustia respiratoria.
3. Observe un ritmo respiratorio regular: aspirar al sobrepasar la resistencia (fase concéntrica), inspirar al ceder (fase excéntrica). Evitar en todo caso la respiración entrecortada.
4. Ejecute todos los movimientos de forma uniforme. No los ejecute de golpe o rápidamente.
5. No cargar ni descargar el peso del banco de un sólo lado.
6. Para cuidar las articulaciones, no ejecute jamás los ejercicios hasta el límite de la capacidad de movimientos, es decir, no estirar ni flexionar las articulaciones por completo.
7. Durante las repeticiones de los entrenamientos se debiera de mantener la musculatura continuamente en tensión - por lo tanto, no lleve los movimientos hasta el tope del aparato; inicie la fase de retorno brevemente antes de llegar a él.
8. Mantenga recta la espalda en todos los ejercicios. Evite tanto el mantener ahuecada la espalda como el mantenerla curvada.
9. Tenga presente que su musculatura y su fuerza aumentan de forma más rápida que la acomodación de sus ligamentos, tendones y articulaciones. Resumiendo: Aumentar la resistencia sólo lentamente durante el transcurso del proceso de entrenamiento.

Indicación importante:

Antes de comenzar con el entrenamiento consulte con su médico si su estado de salud es apropiado para el entrenamiento con PRIMUS 100. El diagnóstico médico debiera de ser la base para la programación de su entrenamiento de condición.

Breve exposición de unos métodos de entrenamiento

Para el entrenamiento de formación física es apropiado el método de entrenamiento orientado a la constancia de fuerza. Esto significa que los ejercicios con pesos ligeros (aproximadamente 40 a 50 % de la "fuerza máxima*" individual) pueden ser repetidos de 15 a 20 veces. En el "Bodybuilding" (entrenamiento para la conformación de los músculos) se ejecutan con pesos pesados (aproximadamente 60 a 80 % de la "fuerza máxima*" individual) de 8 a 10 veces. Esta aplicación agotadora de fuerza no es recomendable para el principiante.

* Por fuerza máxima se entiende la capacidad de fuerza personal que puede ser movilizada para levantar un peso pesado una vez.

Tiempos para el desarrollo del entrenamiento

Plan de entrenamiento para principiantes

Ejercicio	1a.-2a. semana		3a.- 4a. semana		5a.- 6a. semana	
	S*	R*	S*	R*	S*	R*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

S* = Serie

R* = Repetición

Plan de entrenamiento para avanzados

Ejercicio	1a.- 4a. semana		5a.- 8a. semana	
	S*	R*	S*	R*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Comience su entrenamiento siempre con ejercicios de calentamiento. Descanse durante el entrenamiento después de cada ciclo durante un minuto aproximadamente y aproveche estos descansos para efectuar ejercicios de relajamiento y de elongación.

Entrene de 2 a 3 veces por semana con PRIMUS 100 y aproveche la oportunidad para complementar su entrenamiento, como por ejemplo: con largas caminatas, montando en bicicleta, nadando etc. Usted comprobará que con un entrenamiento regular, mejorará rápidamente su condición y su bienestar.

Las indicaciones arriba mencionadas y las siguientes se recomiendan sólo para personas sanas.

¡Advertencia!

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

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

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

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

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

En el caso de entrenar con pesas cortas y largas o con los discos de las pesas hay que prestar especial atención que la rosca sujetadora esté bien cerrada. Las pesas largas, en el sostén para las mismas, no deben ser nunca cargadas o descargadas de un sólo lado. Evite depositar con fuerza las pesas en el sostén.

La panca con manubrio PRIMUS 100 è uno strumento versatile e funzionale per l'attività sportiva a domicilio per un ottimo allenamento di formazione fisica, con sollecitazione della forza. Per un allenamento sano e valido bisogna osservare assolutamente alcuni punti che Vi illustreremo qui di seguito:

1. Da principiante evitare un allenamento con pesi troppo pesanti.
 2. Nelle prime unità di allenamento servirsi di pesi che si possono usare 15 volte senza affaticare il respiro.
 3. Provvedere a un ritmo respiratorio regolare; espirare nel superamento della resistenza (fase concentrica), inspirare nella cessione (fase eccentrica). Evitare assolutamente di affannarsi.
 4. Eseguite tutti i movimenti uniformemente, senza fare movimenti bruschi né veloci.
 5. Il caricamento o l'alleggerimento della panca con manubrio non deve essere fatto unilateralmente.
 6. Eseguite gli esercizi risparmiando le articolazioni, non arrivate mai fino al limite del movimento, cioè non fate uno stiramento e una flessione completi delle articolazioni.
 7. Durante le ripetizioni di allenamento, i muscoli attivati si dovrebbero tenere continuamente tesi - quindi non allenateVi fino all'arresto dell'attrezzo ma avviate poco prima la fase di ritorno.
 8. In tutti gli esercizi cercate di tenere sempre la schiena dritta ed evitare la formazione di una schiena cava o rotonda.
 9. Non dimenticate che lo sviluppo della Vostra muscolatura e della Vostra forza è più rapido degli adattamenti dei Vostri legamenti, tendini e le Vostre articolazioni
- Conclusione: aumentare gradatamente la resistenza nel continuo processo di allenamento.

Indicazione importante

Lasciate che sia il vostro medico di famiglia a verificare che le vostre condizioni di salute siano idonee all'allenamento con la panca PRIMUS 100, prima di iniziare gli esercizi di fitness. La diagnosi medica sarà una base per l'impostazione del Vostro programma di allenamento.

Breve descrizione di alcuni metodi di allenamento

Per l'allenamento con questo attrezzo si adatta il metodo di allenamento costante volto allo sviluppo della forza. Il che significa che gli esercizi con pesi leggeri (ca. 40-50 % della "forza massima*" individuale) devono essere ripetuti 15-20 volte.

Nel bodybuilding (allenamento per la formazione dei muscoli) gli esercizi vengono eseguiti 8-10 volte con pesi elevati (ca. 60-80% della "forza massima*" individuale). Tali impieghi di forza faticosi non sono però da raccomandare al principiante.

* Per "forza massima" qui s'intende l'espressione della forza massima personale che viene impiegata per sollevare una volta un peso elevato.

Esempi per un piano di allenamento

Piano di allenamento per principianti

Esercizio	1.-2. settimana		3.-4. settimana		5.-6. settimana	
	S*	No.*	S	No.*	S*	No.*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

*S = gioco o serie

*No.R. = numero delle ripetizioni

Piano di allenamento per avanzati

Esercizio	1.-4. settimana		5.-8. settimana	
	S*	R*	S*	R*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Iniziate il Vostro allenamento con esercizi di riscaldamento. Durante l'allenamento fate una pausa di 60 secondi dopo ogni fase e utilizzate le pause per fare esercizi di rilassamento e di stiramento.

Allenatevi due, tre volte la settimana con la vostra panca PRIMUS 100 e sfruttate ogni occasione propizia per completare il vostro programma d'allenamento, ad esempio con lunghe passeggiate, bicicletta, nuoto, ecc. Costaterete così che un allenamento regolare migliora le Vostre condizioni e il Vostro benessere fisico.

Le succitate istruzioni per l'allenamento si raccomandano solo per persone sane.

Avviso importante!

Vi state allenando con un attrezzo che dal punto di vista della sicurezza tecnica è stato costruito secondo gli ultimi ritrovati. I punti pericolosi che possono produrre ferite sono stati evitati e assicurati quanto più possibile. L'attrezzo non è affatto ideato per giocare ma principalmente è costruito per adulti.

Un allenamento erroneo o esagerato può compromettere la salute. Prima di cominciare l'allenamento cercate di assicurarvi presso il Vostro medico che le Vostre condizioni fisiche siano adatte per l'allenamento con apparecchio. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per il concepimento del Vostro programma di allenamento.

Fate attenzione però che con il bisogno naturale del gioco e del temperamento, tipici dei bambini, nel maneggio dell'attrezzo possono prodursi situazioni imprevedibili e pericoli, che escludono una responsabilità da parte del costruttore. Se fate avvicinare i bambini all'attrezzo, dovete spiegare loro l'utilizzazione corretta e sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito da una persona adulta. Fate in modo che l'allenamento non cominci prima del regolare montaggio.

Nel caso di allenamento regolare Vi consigliamo di controllare ogni mese o ogni due mesi le parti dell'attrezzo come anche gli elementi di fissaggio, particolarmente le viti, i bulloni e i fissaggio della corda. Per garantire il livello di sicurezza garantito dal progetto dell'attrezzo, è necessario vietarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

Durante gli esercizi di rotazione con manubri lunghi o corti e con dischi del manubrio, bisogna controllare che gli anelli e le molle di fissaggio siano ben serrati. Il manubrio lungo, quando è appoggiato, non può mai essere caricato o alleggerito da una parte sola. Evitate urti dei pesi sui supporti del manubrio o sui fermi.

Důležitá rada

Dříve, než zahájíme kondiční trénink na lavici PRIMUS 100, poraďte se s Vaším domácím lékařem, zda jste pro trénink na tomto zařízení po zdravotní stránce způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Krátké pojednání o některých tréninkových metodách.

Pro kondiční trening se hodí metoda orientovaná na silovou výdrž. To znamená, že je třeba opakovat cviky s lehkými zátěžemi 15 až 20 krát. Lehkou zátěž se zde rozumí zhruba 40 až 50% maximální individuální síly. Tato maximální síla je zátěž, kterou člověk může zvládnout pouze jedenkrát.

Pro trénink posilovací, tedy kulturistický se provádějí cviky 8 až 10 krát se zátěžemi těžkými. Takovými těžkými zátěžemi se rozumí 60 až 80% maximální síly individuální / viz. Předchozí odstavec /. Tento silový typ tréningu se však začátečníkovi nedoporučuje.

Příklady plánování treningu.

Tréninkový plán pro začátečníky

Cvičení	1.-2. Týden		3.-4. Týden		5.-6. Týden	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

* S = série

* Wdh = počet opakování

Tréninkový plán pro pokročilé

Cvičení	1.-4. Týden		5.-8. Týden	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Trénink zahajujte vždy s rozehrávacími cviky. Po každé sérii v průběhu tréninku dělejte zhruba 60 vteřinové přestávky a tyto využijte pro provádění uvolňovacích resp. protanovacích cviků.

Na lavici PRIMUS 100 trénujte 2-3x týdně a využijte každé příležitosti obohatit Váš trénink o vycházky, jízdu na kole, plavání atp. Zjistíte, že se při pravidelném tréninku skutečně velmi brzy zlepši Vaše kondice a pocít fyzické pohody.

Výše uvedené tréninkové pokyny se doporučují pouze zdravým osobám.

Bezpečnostní pokyny !

Budete trénovat na přístroji, který byl zkonstruován s přihlédnutím k nejnovějším bezpečnostně technickým poznatkům. Místa, na kterých by hrozilo nebezpečí úrazu, jsou co nejvíce vyloučena, a pokud se přece vyskytnou, pak jsou co nejlépe zabezpečena. Přístroj je koncipován výhradně pro používání dospělými osobami. Nesprávný, nebo nepřiměřený trénink může vést k poškození zdraví. Před jeho zahájením se proto nechte prohlédnout Vaším domácím lékařem, který zjistí, zda jste pro předpokládanou tělesnou zátěž způsobilí. Lékařský nález by pak měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Tento posilovací stroj není v žádném případě vhodný jako hračka. Mějte na paměti, že v důsledku přirozené hravosti a temperamentu dětí, může při jejich zacházení s přístrojem dojít k nepředvídatelným situacím a nebezpečím, za která výrobce nenese odpovědnost. Pokud dětem přesto přístup k náradí umožníte, musíte je poučit o správném zacházení a děti musíte mít neustále pod dohledem.

Montáž přístroje musí být provedena velmi pečlivě a to dospělou osobou. Zabezpečte, aby se na stroji nezačalo trénovat dříve, než bude zcela a řádně ukončena jeho montáž. Při pravidelném tréninkovém provozu, doporučujeme provádět každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech součástí stroje, jakož i upevňovacích prvků, zejména šroubů a svorníků.

Aby byla zachována stálá úroveň bezpečného používání přístroje tak, jak vyplývá z jeho konstrukce, je nutno v případě poškození nebo opořebování některé součástky, celý přístroj odstavit a příslušný díl okamžitě vyměnit.

Při manipulaci s dlouhými a krátkými činkami je třeba dbát na správné uzavření pomocí jisticích činkových kroužků/pružin. Činka s dlouhou tyčí uložená ve stojanech nesmí být v žádném případě jednostranně zatěžována nebo odlehčována. Vyvarujte se tvrdým nárazům činek nebo závaží do odkládacích vřel.



Tréninkový návod pro činkovou lavici PRIMUS 100

Činková lavice PRIMUS 100 je mnohostranným a víceúčelovým sportovním zařízením pro domácí použití, při kterém je kladen důraz na optimální, silově orientované kondiční trénování. Má-li být ale tento trénink po stránce zdravotní hodnotný, je třeba dbát některých bodů, které Vám chceme krátce popsat:

1. Jako začátečník se vyhybejte trénování s příliš těžkými zátěžemi.
2. Při prvních tréninkových dávkách používejte pouze takové zátěže které můžete zvládnout 15x bez křečovitého dýchání.
3. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání, při překonávání zátěže / t.j. ve fázi silové koncentrace/ - výdech, při uvolňování / t.j. ve fázi excentrické/ pak nádech. Bezpodmínečně zamezte křečovitému a trhavému dýchání.
4. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně a ne trhavě nebo rychle.
5. Na činkovou tyč přidávejte nebo z ní ubírejte zátěž tak, aby nedošlo k jednostrannému zatížení resp. odtížení.
6. Aby jste si chránili Vaše klouby, provádějte všechny pohyby tak, aby nebylo dosahováno krajní hranice pohybu t.j. nikdy až do naprostého natažení nebo ohnutí kloubů.
7. V případě opakovaného zatěžování je třeba příslušné svalstvo udržovat v trvalém napnutí. Proto netrénujte až do okamžiku dosažení konečné polohy zátěže na přístroji, kdy se tato dostane mimo silový stav, ale krátce předtím proveďte návratnou fázi příslušného cviku.
8. Při všech cvicích je třeba dbát na rovná záda, zamezte vytvoření zad vyduťých nebo ohnutých.
9. Mějte na paměti, že Vaše svalstvo a Vaše síla budou přibývat rychleji, než se tomu přizpůsobí vazivo, šlachy a klouby. Závěr : Silový účinek zátěže stupňujte v průběhu tréninků pouze jen zvolna.



Инструкции по тренировкам на силовой скамье PRIMUS 100

Силовая скамья PRIMUS 100 - это универсальный и многофункциональный тренажер для домашних тренировок. для спортивных занятий дома с акцентом на силовую тренировку и развитие мышц. Чтобы получить пользу от занятий на тренажере PRIMUS, прочитайте и всегда следуйте приведенным ниже инструкциям:

1. Начинаящим не следует тренироваться с большими отягощениями.
2. В первые тренировки используйте отягощения, которые Вы в состоянии поднять не менее 15 раз без задержки дыхания.
3. Дышите ровно: выполняйте выдох при преодолении отягощения (концентрическая фаза) и вдох - опуская отягощения (эксцентрическая фаза).
4. Выполняйте движения плавно, без рывков.
5. Не изменяйте нагрузку только с одной стороны. Нагрузка должна распределяться равномерно с обеих сторон грифа.
6. Чтобы предохранить суставы, не выполняйте упражнения с полной амплитудой, не сгибайте и не разгибайте суставы до упора.
7. Во время выполнения повторяющихся упражнений мышцы должны быть постоянно напряжены. Не выполняйте упражнения с полной амплитудой, начинайте обратное движение, немного не доходя до конечной точки.
8. Во время выполнения упражнений держите спину прямо. Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад.
9. Помните, что суставы развиваются не так быстро, как мышцы. Поэтому увеличивайте нагрузку постепенно.

Внимание!

До начала тренировки, обязательно проконсультируйтесь у вашего доктора, что вы можете заниматься на данном тренажере. Тренируйтесь в соответствии с рекомендациями врача.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка на выносливость лучше всего подходит для занятий по поддержанию хорошей физической формы. Для этого используйте небольшие отягощения (приблизительно 40-50% от Вашей максимальной силы*) по 15-20 раз.

Для наращивания мышечной массы (культуризма) упражнения следует выполнять с большими отягощениями (приблизительно 60-80% от Вашей максимальной силы*) по 8-10 раз. Однако такие тяжелые тренировки не рекомендуются начинающим.

* Максимальная сила - наибольший вес, который Вы в состоянии однократно преодолеть.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Программа для начинающих

Упр.	1-я - 2-я недели		3-я - 4-я недели		5-я - 6-я недели	
	П	Д	П	Д	П	Д
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	индив.	2	индив.	3	индив.

П - число подходов

Д - число движений в каждом подходе

Программа для подготовленных

Упр.	1-я - 4-я недели		5-я - 8-я недели	
	П	Д	П	Д
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	индив.	3	индив.

Всегда начинайте тренировку с разминки. После каждого сета в течение 1 минуты необходимо выполнять легкие упражнения на растяжение и расслабление. Тренируйтесь на тренажере 2 или 3 раза в неделю, сочетая эти занятия с пешими или велосипедными прогулками, плаванием и т.д. Вы скоро почувствуете, как регулярные тренировки улучшают Ваши физическую форму и самочувствие.

Тренировочные программы, указанные выше, предназначены исключительно для здоровых лиц.

Меры предосторожности

Вы используете тренажер, который создан в соответствии с новейшими нормами безопасности. Он предназначен только для взрослых.

Неправильно проводимые или чрезмерные занятия могут нанести вред Вашему здоровью. До начала занятий рекомендуется пройти консультацию у врача. В выборе тренировочных программ Вы должны руководствоваться заключением врача.

Помните, что тренажер это не игрушка. Не позволяйте детям играть с тренажером, они непредсказуемы и могут создавать опасные ситуации, за которые производитель не несет ответственности. Если Вы все же позволяете детям заниматься на тренажере - научите их правильно пользоваться устройством и присматривайте за их занятиями.

Сборка должна производиться взрослым, до ее окончания тренажер использовать нельзя.

При регулярных занятиях рекомендуется проверять исправность всех деталей (особенно винтов, гаек, болтов и тросов) каждые 1-2 месяца. Изношенные детали немедленно заменяйте - так Вы сохраните высокий уровень безопасности тренажера.

Следите, чтобы веса на гантелях и штангах были зафиксированы замками. Со штанги, лежащей на стойке, нельзя снимать веса только с одной стороны. Опустив штангу на стойку, немедленно зафиксируйте ее. Осторожно, не роняя, добавляйте веса и опускайте штангу на стойку.



Instrukcja treningowa do ławki PRIMUS

Ławka PRIMUS jest wielofunkcyjnym urządzeniem przeznaczonym do optymalnego treningu sprawnościowego. Aby trening był wartościowy pod względem zdrowotnym, należy koniecznie przestrzegać kilku zasad, które chcielibyśmy Państwu krótko przedstawiać:

1. Początkujący powinni unikać treningu ze zbyt dużymi ciężarami.
2. Przez pierwsze jednostki treningowe należy używać tylko takich obciążeń, które mogą Państwo pokonać 15 razy bez oddechu partego.
3. Proszę pamiętać o regularnym rytmie oddechu: przy pokonywaniu oporu (faza koncentryczna) wydech, przy ustępowaniu (faza ekscentryczna) wdech. Koniecznie unikać oddechu partego.
4. Proszę wszystkie ruchy wykonywać miarowo -ani gwałtownie, ani szybko.
5. Aby chronić stawy, nie należy nigdy ćwiczyć do granicy ruchu, tzn. żadnego pełnego wyprostowania, ani pełnego zginania stawów.
6. W czasie powtarzania obciążenia, aktywne mięśnie powinny być stale utrzymywane w napięciu - dlatego nie należy trenować aż do zderzaka krańcowego urządzenia lecz krótko przed tym rozpocząć fazę zwrotną.
7. Przy każdym ćwiczeniu należy pamiętać o wyprostowanych plecach - należy unikać zaokrąglonych i wklęsłych pleców.
8. Proszę stale pamiętać o tym, że Państwa mięśnie i siła przybierają szybciej niż możliwości dopasowania się Państwa ścięgien, stawów i węzłów.

Rada: Wielkość obciążenia w kolejnych treningach należy podnosić stopniowo.

Ważna wskazówka:

Przed podjęciem treningu należy skonsultować z lekarzem rodzinnym, czy względy zdrowotne pozwalają Państwu na trening na ławce PRIMUS. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania treningu. Powyższe wskazówki treningowe dotyczą wyłącznie osób zdrowych. Krótka prezentacja niektórych metod treningowych. Do treningu sprawnościowego nadaje się metoda ukierunkowana na wytrzymałość. Oznacza to, że ćwiczenia (ca 40- 50% indywidualnej "siły max") są powtarzane 15-20 razy.

W przypadku Bodybuildingu (trening rozbudowujący mięśnie), ćwiczenia z dużymi obciążeniami (ca 60-80% "max siły") przeprowadzane są 8-10 razy.

Takich wyczerpujących nakładów siły nie poleca się początkującym.

Przykłady zaplanowania treningu

Plan treningu dla początkujących

Ćwiczenie	1.-2. tydzień		3.-4. tydzień		5.-6. tydzień	
	S*	Wdh.*	S	Wdh.*	S*	Wdh.*
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
12	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.

*S = komplet albo seria

*Wdh = liczba powtórzeń

Plan treningu dla zaawansowanych

Ćwiczenie	1.-4. tydzień		5.-8. tydzień	
	S*	Wdh.*	S*	Wdh.*
1	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
12	2	15-20	3	15-20
13	2	individ.	3	individ.

Proszę zawsze zaczynać trening ćwiczeniami rozgrzewającymi. Proszę robić przerwy w czasie treningu po każdej serii, ok. 60 s i wykorzystywać te przerwy na ćwiczenia rozluźniające i rozciągające. Proszę trenować 2-3 razy w tygodniu i wykorzystywać każdą okazję aby uzupełnić trening spacerami, jazdą na rowerze, pływaniem itd.

Z czasem stwierdzą Państwo, że regularny trening poprawia Państwa sprawność i samopoczucie.

Powyższe i poniższe wskazówki treningowe dotyczą wyłącznie osób zdrowych.

Wskazówki ostrzegawcze

Trenują Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane według najnowszych osiągnięć technicznych. Możliwe niebezpieczne miejsca, które mogłyby przyczynić się do powstania skaleczeń zostały najlepiej jak to możliwe, zabezpieczone bądź zrezygnowano z nich w ogóle. Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania wyłącznie przez dorosłych.

Zły albo nadmierny trening może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu. Przed podjęciem treningu należy skonsultować z lekarzem, czy względy zdrowotne pozwalają Państwu na trening z tym urządzeniem. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania treningu.

Urządzenia w żadnym wypadku nie traktować jako zabawki dla dzieci. Proszę pamiętać o tym, że temperament dzieci prowadzi często do zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji, które wykluczają odpowiedzialność producenta.

Jeżeli jednak Państwo udostępnią dzieciom urządzenie, należy zapoznać je z właściwym użytkowaniem i nadzorować. Montaż urządzenia musi być przeprowadzony starannie, przez dorosłą osobę.

Proszę zadbać o to, aby urządzenie nie było użytkowane przed uprzednim montażem. Przy regularnym treningu zalecamy kontrolę wszystkich części urządzenia, jak też elementów mocujących, w szczególności śrub i bolców, co 1-2 miesiące. Aby zachować zapewniony konstrukcyjnie poziom bezpieczeństwa urządzenia, w przypadku zużycia części należy unieruchomić urządzenie i wymienić wszystkie uszkodzone elementy.

Przy ćwiczeniach z hantlami i sztangą, należy zawsze uważać na właściwe zamknięcie pierścieni zaciskowych. Długa sztanga nie może być w żadnym wypadku obciążana bądź odciążana jednostronnie. Proszę unikać mocnych uderzeń sztangą o wsporniki.

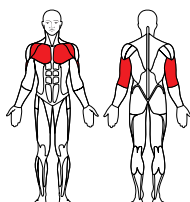


D 1. Bankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Langhantel wird breit von oben gefaßt.

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

Wirkung: Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 1. Push-up

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

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

Effect: Strengthens chest, shoulder and arm tricep muscles.

F 1. Exercice de pression en position allongée

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

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

Musculature: Grands pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras.

NL 1. Bankdrukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Pak de lange halterstang met gespreide armen bovenhands vast.

Oefening: laat het gewicht tot op uw borst zakken en druk dit weer naar boven.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de grote borstspier, voorste schouderpijeren en triceps getraind

S 1. Bänkpess

Utgångsläge: Ligg på rygg på bänken, fatta tag i skivstången ovanifrån.

Övning: Släpp ned skivstången till bröstet och tryck uppåt igen.

Påverkar: Stora bröstmuskulaturen, främre axelmuskulatur, triceps

E 1. Presión contra el Banco

Posición inicial: Posición de la espalda sobre el banco. La pesa larga se agarra en forma ancha desde arriba.

Movimiento: El peso se baja hasta el pecho y a continuación se eleva hacia arriba.

Efecto sobre: pectorales grandes, musculatura delantera de los hombros, músculo extensor del brazo.

I 1. Pressioni contro la panca

Posizione di partenza: schiena sulla panca piatta. Il manubrio lungo si afferra dall'alto con un'ampia presa.

Esecuzione del movimento: fare scendere il peso sino al petto e spingere di nuovo verso l'alto.

Azione: grande muscolatura dei pettorali, muscolatura delle spalle anteriore, muscolo estensore delle braccia.

CZ 1. Benchpress

Výchozí pozice: Leh zády na lavici. Dlouhá činka je držena nadhmatem a naširoko.

Průběh pohybu: Zátěž spouštějte až na prsa a opět tlačte směrem nahoru.

Působí na: Prsní svalstvo, přední část ramenního pletence, triceps.

RUS 1. Жим штанги лежа

Исходное положение: Лечь на скамью. Взяться за гриф широким хватом.

Выполнение: Опустить штангу на грудь, затем выжать вверх.

Область воздействия: Большие грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, трицепсы.

PL 1. Wyciskanie na ławce

Pozycja wyjściowa: leżymy na ławce na plecach. Chwytamy sztangę długą szeroko nachwytem.

Przebieg ćwiczenia: opuszczamy ciężar do klatki piersiowej, a następnie wyciskamy ponownie do góry.

Działanie: szerokie mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków, mięsień prostownik rąk.

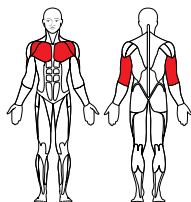


D 2. Kurzhantel Schrägbankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Schrägbank. Die Kurzhanteln werden von oben gegriffen, die Arme sind in Hochhalte.

Bewegungsausführung: Die Kurzhanteln in Schulterbreite herablassen und wieder nach oben drücken.

Wirkung: Obere Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 2. Inclined bench press with dumbbells

Starting position: Lie on the diagonal bench and take hold of the dumbbells from above. Arms stretched upwards.

Exercise: Lower the weights to the shoulders and push up again.

Benefits: Upper chest muscles, front shoulder muscles, arm tricep.

F 2. Développé des haltères courts, en position couchée sur le banc incliné

Position initiale: couché sur le dos sur le banc incliné. Prendre les haltères courts par le dessus, les bras étant levés.

Mouvement: descendre les haltères à la largeur des épaules, puis les développer de nouveau.

Musculation: muscles supérieurs de la poitrine, muscles avant des épaules, muscles d'extension des bras.

NL 2. Schuine-bank-drukken

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen, strek uw armen en pak de halters onderhands vast.

Oefening: laat de halters met gespreide armen tot uw borst zakken en druk deze weer omhoog.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de grote borst- en voorste schouderpijpen en de triceps getraind.

S 2. Hantelpress, snedställd liggbräda

Utgångsläge: Ligg på rygg på snedställd liggbräda. Ta tag i hantlarna uppifrån, ha armarna upplyfta.

Övning: Sänk hantlarna till axelhöjd, press upp igen.

Påverkar: Övre bröstmuskulaturen, främre axelmuskulaturen.

E 2. Fuerza contra la mancuerna sobre el banco inclinado

Posición inicial: De espaldas sobre el banco inclinado. Las mancuernas son tomados por arriba, los brazos están en posición subida.

Movimiento: Bajar las mancuernas a la altura de los hombros y volver a hacer fuerza hacia arriba.

Efecto sobre: La musculatura pectoral superior, los deltoides, los tríceps

I 2. Spingere il manubrio corto sul banco oblique

Posizione di partenza: far scendere i manubri corti fino alle spalle e spingere di nuovo verso l'alto.

Esecuzione del movimento: far scendere i pesi corti fino all'altezza della spalla e poi premere di nuovo verso l'alto.

Effetto: muscolatura superiore del petto, muscolatura anteriore delle spalle, estensore delle braccia.

CZ 2. Vzpírání ručních činek v šikmém lehu

Výchozí pozice: Leh na zádech na šikmé lavičce, dlouhou činku uchopíme nadhmatem a zešíroka.

Vedení pohybů: Leh na zádech na šikmé lavičce, ruční činky uchopíme nadhmatem, ruce jsou vzpaženy. Činky držte na šíři ramen a spouštějte je dolů, posléze je tlačte nahoru.

Působí na: Horní prsní svalstvo, přední svalstvo ramen, sval napínající paže.

RUS 2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА С НАКЛОНОМ

Исходное положение: Лечь на скамью, установленную с наклоном. Гантели над головой.

Выполнение: Опустить гантели до уровня груди, затем выжать вверх.

Область воздействия: Верхние грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, трицепсы.

PL 2. Wyciskanie na ławce ukośnej

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach na ławce ukośnej. Chwytny krótkie hantle nachwytem, ręce są w górze.

Przebieg ćwiczenia: opuszczamy hantle na szerokość barków, a następnie podnosimy ponownie.

Działanie: górne mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków, mięsień prostownik rąk.

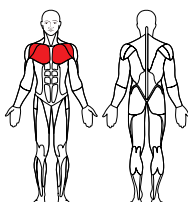


D 3. Fliegende Bewegung

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Kurzhanteln werden von unten gegriffen. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte.

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

Wirkung: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 3. "Flying"

Starting position: Lie on the bench. The short weight bars are grasped from beneath. The slightly bent arms are in front of the chest/trunk.

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

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F 3. Mouvements en tourbillon

Position initiale: couché sur le dos sur le banc. Empoigner les haltères courts par le bas. Les bras légèrement fléchis, se trouvant devant le corps.

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

Musclature: muscles de la poitrine, muscles avant des épaules

NL 3. Fly' s

Uitgangspositie: op uw rug op de bank gaan liggen. Pak de korte halterstang onderhands vast. Buig de armen licht naar boven.

Oefening: Laat de halters met licht gebogen armen zakken en breng deze weer omhoog.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de borst- en voorste schouder-spieren getraind.

S 3. Flyers

Utgångsläge: Ligg på ryggen på bänken. Fatta hantlarna underifrån.

Övning: Sänk hantlarna genom att sträcka ut armarna och pressa upp igen till utgångsläget.

Påverkar: Bröstmuskulaturen, främre axelmuskulaturen.

E 3. Movimiento de vuelo

Posición inicial: De espaldas sobre el banco. Las mancuernas son tomados desde abajo. Los brazos, ligeramente flexionados, se hallan delante del cuerpo.

Movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados en los codos se suben y se bajan las mancuernas hacia los lados.

Efecto sobre: La musculatura pectoral, los deltoides.

I 3. Movimento volante

Posizione di partenza: posizione del dorso sul banco. I pesi corti vengono presi di sotto. Con le braccia leggermente angolate nell' articolazione dei gomiti, i manubi corti vengono scesi lateralmente e riportati in alto.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti abbassare lateralmente i pesi corti e riportarli in alto.

Effetto: muscolatura del petto, muscolatura anteriore delle spalle

CZ 3. Mávání křídly

Výchozí pozice: Leh na zádech na lavičce, ruční činky držíme podhmatem, v lokti lehce pokrčené ruce jsou vzpaženy.

Vedení pohybu: Lehce pokrčenými pažemi skláníme činky do strany a pak opět nahoru.

Působí na: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo.

RUS 3. РАЗВОДКА С ГАНТЕЛЯМИ

Исходное положение: Лечь на скамью. Взять гантели хватом снизу. Поднять над головой.

Выполнение: Опустить гантели в стороны, затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц

PL 3. Ruch naśladowujący latanie

pozycja wyjściowa: leżymy na plecach na płaskiej ławce. Chwytemy krótkie hantle podchwyceniem. Lekko zgięte ręce znajdują się w pozycji przed sobą.

Przebieg ćwiczenia: przy pomocy rąk lekko zgiętych w stawie łokciowym krótkie hantle opuszczane są w bok i ponownie podnoszone do góry.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie barków.

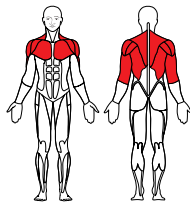


D 4. Überzüge

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Kurzhantel mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Hantel oberhalb der Brust halten.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Kurzhantel langsam hinter den Kopf – bis auf Schulterhöhe – gesenkt. Danach die Kurzhantel wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Wirkung: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armstrecker



GB 4. Pull-overs

Starting position: Flat on the bench facing upwards. Take hold of a dumbbell in each hand. Hold the dumbbells above the chest with the arms slightly bent.

Exercise: Keeping the arms bent slightly at the elbows, lower the dumbbells slowly behind the head until at shoulder level. Pull back into the starting position.

Benefits: Chest muscles, shoulder and back muscles, arm triceps

F 4. Pull-over

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc plat. Prendre l'haltère court à deux mains et le tenir au-dessus de la poitrine, les bras légèrement fléchis.

Mouvement: les bras étant légèrement fléchis au coude, laisser descendre lentement l'haltère derrière la tête – jusqu'à hauteur des épaules – puis revenir à la position initiale.

Musclature: pectoraux, muscles antérieurs des épaules, dorsaux, extenseurs des bras

NL 4. Pullover

Uitgangspositie: rga op uw rug op de bank liggen. De korte halter met beide handen vastpakken en met licht gebogen armen aan de bovenkant van de borst houden.

Bewegingsuitvoering: met licht gebogen armen de halter langzaam achter het hoofd tot op schouderhoogte laten zakken. Daarna de halter weer in de uitgangspositie brengen.

Getrainde spiergroepen: Met deze oefening worden de borst- en rugspieren, voorste schouderpijpen en triceps getraind

S 4. Snett "baklyft"

Utgångsläge: Ligg på rygg på bänken. Greppa korthantlarna med båda händerna. Håll hanteln med lätt böjda armar ovanför bröstet.

Övning: Håll armarna lätt vinklade och för korthanteln långsamt bakom huvudet. Sänk hanteln till skulderhöjd återgå sedan sakta i utgångsläge.

Påverkar: Bröstmuskulatur, främre axelmuskulatur, rygg- och armmuskulatur

E 4. Tracción por encima de la cabeza

Posición inicial: Posición de la espalda sobre el banco. Tomar la mancuerna con ambas manos. Mantener la mancuerna sobre el pecho con los brazos ligeramente inclinados.

Movimiento(s): Con los brazos ligeramente angulados en el codo se baja la mancuerna por detrás de la cabeza – hasta la altura de los hombros. Después, llevar el carro corto a la posición inicial.

Efecto sobre: La musculatura pectoral, musculatura delantera de los hombros, dorsal y los triceps

I 4. Pull-over

Posizione di partenza: schiena sulla panca piatta. Prendere i manubri corti con tutte e due le mani. Con le braccia leggermente piegate tenere il manubrio al di sopra del petto.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente angolate nell'articolazione dell'avambraccio si abbassa lentamente il manubrio corto dietro la testa fino all'altezza delle spalle. Dopo riportare il manubrio corto di nuovo nella posizione di partenza.

Effetto: muscolatura del petto, muscolatura delle spalle anteriore, dell'estensione delle braccia

CZ 4. Pullover přes lavici

Výchozí pozice: Leh zády na lavici. lednoručka je držena obouruč. Lehce pokrčenými pažemi držte jednoruční činku nad brudníkem.

Provedení pohybu: Jednoruční činka je pomalu spouštěna lehce pokrčenými pažemi v loktech za hlavu až do výše ramen. Poté vedte činku zpět do výchozí pozice.

Působí na: svalstvo prsou, přední část ramenního pletence, zad a ramen

RUS 4. Отведение рук с гантелью за голову

Исходное положение: Лечь на скамью. Взяться за гантель двумя руками хватом снизу. Руки с гантелью, слегка согнутые в локтях, подняты над головой.

Выполнение: Медленно опускать руки за голову, затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Мышцы груди, плечевого пояса, передний пучок дельтовидных мышц, спины и трицепсы.

PL 4. Przenoszenie ciężaru za głowę

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach na ławce. Chwytemy krótkie hantle obiema rękami. Lekko zgiętymi rękami trzymamy hantle powyżej klatki piersiowej.

Przebieg ćwiczenia: przy pomocy rąk lekko zgiętych w stawie łokciowym krótkie hantle są opuszczane za głowę - na wysokość barków. Następnie prowadzimy krótkie hantle do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, barków, pleców, mięsień prostownik rąk.

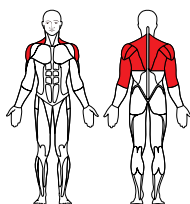


D 5. Fliegende Bewegung rückwärts

Ausgangsposition: Bauchlage auf der Schrägbank. Die Kurzhanteln werden von oben gegriffen. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte knapp über dem Boden.

Bewegungsausführung: Mit leicht in den Ellenbogen gelenkten Armen werden die Kurzhanteln in Körperseithalte gebracht und wieder herabgesenkt.

Wirkung: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 5. Flying movement backwards

Starting position: Face down on the diagonal bench. The dumbbells are grasped from above. The arms are slightly bent and are held in front of the body just above the floor.

Exercise: With arms slightly bent at the elbow, the dumbbells are raised to the level of the body and then lowered again.

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

F 5. Mouvement arrière épaules

Position initiale: Position allongée sur le ventre sur le banc incliné. Saisir les haltères courts par le haut. Les bras légèrement pliés se trouvent devant le corps, un peu au-dessus du sol.

Mouvement: les bras étant légèrement pliés au caoude, amener les haltères courts sur le côté et les descendre ensuite.

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

NL 5. Bend-over laterals

Uitgangspositie: ga met de buik op de schuine bank liggen. Pak de korte halterstangen bovenhands vast. Houd hierbij uw armen licht gebogen. Uw armen bevinden zich nu iets boven de grond.

Oefening: buig hierbij licht uw armen, breng de halters omhoog tot op lichaamshoogte en beweeg deze daarna weer naar beneden.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de brede rug- en schouder-spieren en de biceps getraind.

S 5. Flyers, bakåt

Utgångsläge: Ligg på mage på den snedställda bänken. Fatta hantlarna uppifrån. Håll armarna lätt böjda framför kroppen och en liten bit över golvet.

Övning: För armarna uppåt och åt sidan med lätt vinklade armbågar och sänk ned till utgångsläget.

Påverkar: Ryggmuskeln, axelmuskulatur, triceps

E 5. Movimiento de vuelo hacia atrás

Posición inicial: El vientre en el banco inclinado. Las mancuernas son tomadas desde arriba. Los brazos, ligeramente flexionados, se encuentran extendidos delante del cuerpo a escasa altura sobre el suelo.

Movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados en los codos se llevan las barras cortas al lado del cuerpo y son descendidas a continuación

Efecto sobre: El dorsal ancho, los hombros, dorsal y los tríceps

I 5. Movimento volante all'indietro

Posizione di partenza: posizione a pancia in giù sulla panca obliqua. I pesi corti si prendono dall'alto. Le braccia leggermente piegate si trovano in posizione di tenuta davanti al corpo poco distanti dal suolo.

Esecuzione del movimento: con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti si portano le braccia in posizione laterale del corpo e si riabbassano.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, estensore delle braccia

CZ 5. Mávání křídly v leže na břichu

Výchozí pozice: Leh břichem na šikmé lavici. Ruční činky uchopeny nadhmatem. Lehce pokrčené ruce se nacházejí v předpažení těsně nad zemí.

Vedení pohybu: Pažemi, které jsou lehce pokrčeny v loktech, dáváme činky tak, aby ruce byly upaženy.

Působí na: široký sval zádový, ramenní svalstvo, sval natahující paže.

RUS 5. РАЗВОДКА РУК С ГАНТЕЛЯМИ В СТОРОНЫ, ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Исходное положение: Лечь лицом вниз на наклонную скамью. Взять гантели хватом сверху. Руки слегка согнуты и находятся чуть выше уровня пола.

Выполнение: Поднять слегка согнутые в локтях руки с гантелями до уровня тела. Затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Мышцы спины, плеч, трицепсы.

PL 5. Ruch naśladowący latanie do tyłu

pozycja wyjściowa: leżymy na brzuchu na ławce ukośnej. Chwytamy krótkie hantle nachwytem. Lekko zgięte ręce znajdują się nieco nad podłogą.

Przebieg ćwiczenia: rękami lekko zgiętymi w stawie łokciowym podnosimy krótkie hantle w bok, a następnie ponownie opuszczamy.

Działanie: mięśnie pleców, barków, mięsień prostownik rąk.

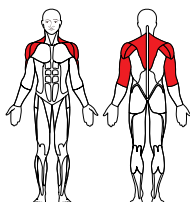


D 6. Kurzhantel Nackendrücken

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Die Hände fassen die Kurzhanteln von oben. Die Kurzhanteln werden auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen gehalten.

Bewegungsausführung: Die Arme werden im Ellenbogengelenk gestreckt und die Kurzhanteln zur Hochhalte gebracht. Danach Kurzhanteln wieder auf Schulterhöhe absenken.

Wirkung: Schulter-/Nackermuskulatur, Armstrecker



GB 6. Neck presses with dumbbells

Starting position: Sit on the bench and take hold of the dumbbells from above. Hold the dumbbells at shoulder level with the arms bent.

Exercise: Straighten the arms at the elbows and bring the dumbbells to the "arm raised" position. Then lower the short weight bars back to shoulder level.

Benefits: Shoulder/neck muscles, arm triceps

F 6. Haltères courts dans la nuque

Position initiale: assis bien droit sur le banc. Les mains empoignent les haltères courts par le haut. Tenir les haltères courts à hauteur des épaules, les bras étant pliés. Descendre ensuite les haltères courts jusqu'à hauteur des épaules.

Mouvement: étendre les bras et lever les haltères courts.

Musclature: Muscles des épaules et de la nuque, muscles d'extension des bras

NL 6. Nekdrukken

Uitgangspositie: ga rechtop op de bank zitten. Pak de halters bovenhands vast. Houd de halters op schouderhoogte.

Oefening: strek uw armen en laat de halters vervolgens weer tot op schouderhoogte zakken.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de schouder-, nek- en de triceps getraind

S 6. Hantelpress

Utgångsläge: Sitt rakt på bänken. Fatta hantlarna uppifrån. Håll hantlarna i axelhöjd med böjda armar.

Övning: Sträck armarna i armbågsleden och press upp hantlarna. Därefter sänks hanteln ned till axelhöjd.

Påverkar: Tränar axlar, nacke och triceps

E 6. Fuerza a la nuca con mancuerna

Posición inicial: Sentado recto sobre el banco. Las manos toman la mancuerna desde arriba. Las mancuernas son sostenidas a la altura de los hombros con los brazos flexionados.

Movimiento: Los brazos son estirados en los codos y las mancuernas son llevados a la posición en alto. A continuación bajar las mancuernas hasta la altura de los hombros.

Efecto sobre: músculos del cuello/hombros, tríceps.

I 6. Pressione del manubrio corto contro la nuca

Posizione di partenza: sedile dritto sul banco. Le mani predono i manubri corti dall'alto. I manubri corti vengono tenuti all'altezza delle spalle con braccia piegate.

Esecuzione del movimento: le braccia vengono stirate nell'articolazione del gomito e i manubri corti vengono portati in alto. Dopo riabbassare i pesi corti all'altezza delle spalle.

Effetto: potenziamento dei deltoidi, dei dorsali e dei bicipiti.

CZ 6. Vzpírání ručních činek v sedě

Výchozí pozice: Sed vzpřímený na lavičce, ruce uchopí činky nadhmatem. Činky držíme pokrčenými pažemi ve výši ramen.

Vedení pohybu: Paže se v loktech napřimují a činky se dostávají vzhůru..

Působí na: Ramenní svalstvo a svaly šíje, natahovače paží

RUS 6. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ВВЕРХ (СИДЯ)

Исходное положение: Сидя на скамье, держать гантели хватом сверху на уровне плеч согнутыми руками.

Выполнение: Поднимать гантели, выпрямляя руки вверх. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Дельтовидная мышца, трицепс, трапецевидная мышца

PL 6. Wyciskanie krótkich hantli

Pozycja wyjściowa: siadamy prosto na ławce. Chwyamy rękami hantle od góry. Hantle trzymane są na wysokości barków. Ramiona są zgięte.

Przebieg ćwiczenia: Prostujemy ramiona w stawie łokciowym, a hantle podnosimy do góry. Następnie opuszczamy hantle z powrotem na wysokość barków.

Działanie: mięśnie barków, karku, mięsień prostownik rąk.

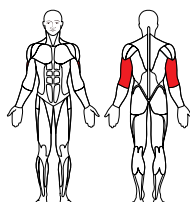


D 7. Armstrecken mit der Kurzhantel

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Kurzhantel von oben fassen. Die Kurzhantel wird bei stark angewinkeltem Arm hinter dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Arm in die Hochhalteposition über den Kopf strecken und wieder in die Ausgangsposition absenken. Nach Abschluß der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Wirkung: Armstrecker



GB 7. Arm extension with the short weight bar

Starting position: Sit upright on the bench. Grasp the short weight bar from above. Hold the weight bar behind the head with the arm bent at the elbow.

Movement: Stretch the arm into the overhead position and lower it again to the starting position. Repeat the movement several times and then change hands.

Effect: strengthens arm tricep muscles.

F 7. Étirement des bras avec haltère court

Position initiale: Position assise bien droite sur le banc. Saisir le haltère court par le haut. Tenir le haltère court derrière la tête, le bras fortement fléchi.

Exécution des mouvements: Tendre le bras au-dessus de la tête en position de maintien élevé, puis l'abaisser à nouveau dans sa position initiale. Les répétitions désirées une fois terminées, recommencer avec l'autre bras.

Musclature: Muscles tendeurs des bras

NL 7. Armstrekoefening met een korte halterstang

Uitgangspositie: Ga rechtop op de bank zitten. Pak de korte halterstang bovenhands vast en houd hem met gebogen arm achter het hoofd.

Oefening: strek uw arm tot boven uw hoofd en breng deze weer tot in de uitgangspositie naar beneden. Na deze oefening meerdere malen uitgevoerd te hebben, dient u dezelfde oefening met uw andere arm uit te voeren.

Getrainde spieren: triceps

S 7. Armsträckning med hantel

Utgångsläge: Sitt rakt på bänken. Fatta tag i hanteln uppifrån. Håll hanteln med stark vinklad arm bakom huvudet.

Övning: Sträck upp armen över huvudet och sänk tillbaka till utgångsläget. Byt arm efter avslutad serie.

Påverkar: Triceps

E 7. Estirar los brazos con las pesas cortas

Posición inicial: Sentado en forma recta en el banco. Agarrar desde arriba las pesas cortas. Se sostienen las pesas cortas detrás de la cabeza con el brazo flexionado en forma de ángulo cerrado.

Movimiento: estirar los brazos sobre la cabeza y volver a bajarlos a la posición inicial. Después de concluir la repetición del ejercicio cambiar de brazo.

Efecto sobre: musculo extensor del brazo

I 7. Estensione delle braccia con il manubrio corto

Posizione di partenza: Posizione seduta eretta sulla panca. Afferrare il manubrio piccolo dall'alto. Il manubrio piccolo è tenuto dietro la testa con il braccio fortemente piegato ad angolo.

Esecuzione del movimento: Stendere il braccio alzato sopra la nuca e abbassare di nuovo alla posizione di partenza. Cambiare il lato dopo avere terminato le ripetizioni dell'esercizio.

Azione: muscolo estensore delle braccia

CZ 7. Napínání paže s jednoruční činkou

Výchozí pozice: Sed vzpřímený na lavici. Jednoruční činka držena nadhmatem. Jednoruční činka je při silné ohnuté paži držena za hlavou.

Průběh pohybu: Paži napínejte pohybem vedeným přes hlavu až do úplného propnutí a poté ji opět spouštějte do výchozí pozice. Jakmile dosáhnete požadovaného počtu opakování, strany vyměňte.

Působí na: Triceps

RUS 7. Выпрямление руки с гантелью

Исходное положение: Сесть на скамью. Спина прямая. Взять гантель хватом сверху. Гантель за головой. Рука согнута в локте.

Выполнение: Выпрямить руку так, чтобы гантель находилась над головой. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить данное упражнение несколько раз и затем поменять руки.

Область воздействия: трицепсы.

PL 7. Prostowanie rąk z krótkimi hantlami

Pozycja wyjściowa: siadamy prosto na ławce. Chwytny krótkie hantle od góry. Są one trzymane za głowę przy silnie zgiętych rękach.

Przebieg ćwiczenia: prostujemy rękę nad głowę i następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej. Po zakończeniu powtarzania ćwiczenia zmieniamy stronę.

Działanie: mięsień prostownik rąk.

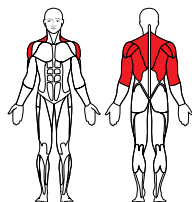


D 8. Kick-back

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

Bewegungsausführung: Den Arm im Ellenbogengelenk rückwärts strecken und wieder senken. Nach Abschluß der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Wirkung: Armstrecker, Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur



GB 8. Kick-back

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

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

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

F 8. Extension des bras vers l'arrière

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

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

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

NL 8. Kick-back

Uitgangspositie: de rechter arm en het rechtse been geknield op de halterbank steunen. Pak met de linkse hand de korte halterstang vast. De elleboog in een hoek van negentig graden gebogen, de arm vrij van het bovenlichaam.

Bewegingsuitvoering: de arm in het ellebooggewricht naar achteren strekken en weer laten zakken. Na de oefeningsherhalingen de andere arm nemen.

Getrainde spiergroepen: Met deze oefening worden de brede rug- en schouderpijeren en de triceps getraind

S 8. Kick-back

Utgångsläge: Stötta höger arm och höger ben i knästående mot träningsbänken. Fatta tag i hanteln med vänster hand. Armen hålls i 90° vinkel och hålls nära överkroppen.

Övning: Armen förs i armbagsläge bakåt och sträcks ut och sänks åter i utgångsläge. Byt sidan efter några repetitioner.

Påverkar: Breda ryggmuskeln, axelmuskulatur, triceps

E 8. Extensión del brazo hacia atrás

Posición inicial: 5) De rodillas apoyar el brazo derecho y la pierna derecha contra el banco de pesas. La mano izquierda agarra las pesas cortas. El brazo está en un ángulo de 90° respecto al codo y es mantenido cerca del cuerpo.

Movimiento(s): Estirar el brazo hacia atrás en el codo y volver a bajarlo. Después de terminar los movimientos de repetición, cambiar el lado.

Efecto sobre: El dorsal ancho, los hombros, dorsal y los tríceps

I 8. Kick-back

Posizione di partenza: Appoggiare il braccio destro e la gamba destra sulla panca con manubrio in posizione a ginocchia piegate. La mano sinistra afferra il manubrio piccolo. Il braccio è piegato a 90° nell'articolazione dell'avambraccio e viene tenuto aderente al busto.

Esecuzione del movimento: stirare il braccio all'indietro nell'articolazione dell'avambraccio ed abbassarlo di nuovo. Dopo la ripetizione dei movimenti cambiare lato.

Effetto: largo muscolo del dorso, muscolatura delle spalle, estensore delle braccia

CZ 8. Kick-back

Výchozí pozice: Pravou paži a pravou nohu opřete vkleče na činkové lavici. Levá ruka drží jednoruční činku. Paže je v lokti pokrčena o 90 stupňů a je držena těsně u těla.

Průběh pohybu: Paži v lokti napínajte směrem dozadu a opět ji spouštějte. Po dosažení požadovaného počtu opakování strany vyměňte.

Působí na: Triceps, široký sval zádový, ramenní svalstvo, sval natahující paže

RUS 8. Выпрямление руки с гантелью

Исходное положение: Опереться правой рукой и коленом правой ноги на скамью. Взять гантель в левую руку. Рука согнута в локте под углом 90 град. Плечо прижато к туловищу.

Выполнение: Выпрямить руку с гантелью. Затем вернуться в исходное положение. Повторить данное упражнение несколько раз и затем поменять руки.

Область воздействия: Мышцы плечевого пояса и трицепсы, Мышцы спины

PL 8. Kick-back

Pozycja wyjściowa: opieramy prawą rękę i prawą nogę w pozycji kłęzącej na ławce. Lewa dłoń trzyma krótką hantle. Ręka jest zgięta w stawie łokciowym pod kątem 90° i trzymana bezpośrednio przy ciele.

Przebieg ćwiczenia: prostujemy rękę w stawie łokciowym do tyłu i ponownie opuszczamy. Po zakończeniu powtarzania ćwiczenia zmieniamy stronę.

Działanie: mięsień prostownik rąk, mięśnie barków, pleców.

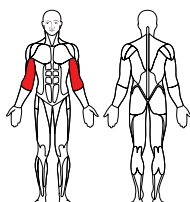


D 9. Kurzhantel Bizeps-Curl

Ausgangsposition: Rückenlehne in steiler Position einstellen. Sitz auf der Bank, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Kurzhanteln werden von unten gegriffen. Die Arme sind fast gestreckt.

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

Wirkung: Armbeuger



GB 9. Biceps curl

Starting position: Fix the backrest in upright position. Sit on the bench with the back against the backrest. Grasp the short weight bars from below with the arms almost fully stretched.

Movement: Bend the arms alternately at the elbows and then return them to the starting position.

Effect: Strengthens the arm bicep muscles.

F 9. Flexion des biceps avec haltère court

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos appuyé contre le dossier. Saisir les haltères courtes d'en bas. Les bras sont presque tendus.

Exécution des mouvements: Fléchir les bras l'un après l'autre au coude, puis les tendre à nouveau dans leur position initiale.

Musculation: Fléchisseurs des bras.

NL 9. Bicepstraining met korte halterstang

Uitgangspositie: de rugplank rechtop zetten. Ga op de bank zitten met de rug tegen het rugkussen. Pak de halters onderhands vast en houd uw armen nagenoeg gestrekt.

Oefening: buig telkens een arm zover mogelijk en breng deze daarna in de uitgangspositie terug.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de biceps getraind

S 9. Biceps-curl med hantel

Utgångsläge: Ställ in ryggstödet så rakt det går. Sitt rakt på bänken, luta ryggen mot ryggstödet. Fatta tag i hanteln underifrån. Håll armarna nästan sträckta.

Övning: Böj än vänster, än höger arm i armbågen och sträck därefter ut till utgångsläget.

Påverkar: Biceps

E 9. Pesas cortas, biceps-Curl

Posición inicial: Colocar el respaldo en posición vertical. Sentándose en el banco en forma recta, la espalda se apoya en el acolchado. Se agarran las pesas cortas desde abajo. Los brazos están casi estirados.

Movimiento: ir doblando los brazos en forma alterna y posteriormente llevarlos a la posición inicial.

Efecto sobre: biceps

I 9. Manubrio corto, Curl per i bicipiti

Posizione di partenza: Schienale in posizione eretta. Seduti diritti sulla panca, la schiena è appoggiata all'imbottitura dello schienale. I piccoli manubri sono afferrati dal basso. Le braccia sono quasi distese.

Esecuzione del movimento: Flettere le braccia al gomito con movimenti alternati e, quindi, stenderle di nuovo alla posizione di partenza.

Azione: muscolo flessore delle braccia

CZ 9. Bicepsový zdvih s jednoručními činkami

Výchozí pozice: Zádový polštář uvedte do polohy kolmé k zemi. Sed vzpřímený na lavici, záda spočívají na zádovém polštáři. Jednoruční činky jsou drženy podhmatem a paže jsou téměř napnuty.

Průběh pohybu: Paže pokrčujte střídavě v loktech a opět je napínejte do výchozí pozice.

Působí na: Biceps

RUS 9. Сгибание рук с гантелями

Исходное положение: Зафиксировать спинку скамьи в максимально вертикальном положении. Сесть на скамью, оперевшись на спинку спиной. Гантели взять хватом снизу. Руки выпрямлены почти полностью.

Выполнение: Сгибать поочередно руки в локтях. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Бицепсы

PL 9. Trening bicepsów przy pomocy hantli

pozycja wyjściowa: siadamy na ławce ukośnej. Hantle krótkie chwytamy od dołu. Ręce są prawie wyprostowane.

Przebieg ćwiczenia: zginamy na przemian ręce w stawie łokciowym, a następnie prostujemy do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięsień zginacz rąk.

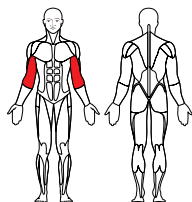


D 10. Bizeps-Curl am Curlpult

Ausgangsposition: Aufstecken und Sichern des Curlpults. Sitz auf der Bank. Kurzhantel von unten fassen. Der Oberarm liegt fest auf dem Curlpult.

Bewegungsausführung: Arm im Ellenbogengelenk stark anwinkeln und wieder bis zur Vorhalte senken.

Wirkung: Armbeuger



GB 10. Biceps curls with preacher curl

Starting position: Attach and secure preacher curl. Sit on the bench and take hold of the dumbbells from below. Upper arms on the preacher cushion.

Exercise: Bend the arms at the elbows and straighten again raising and lowering the dumbbells.

Benefits: Arm flexors

F 10. Exercice des biceps au pupitre exerciseur

Position initiale: mettre le pupitre exerciseur en place et le fixer. S'asseoir sur le banc. Empoigner les haltères courts par le dessous. Le bras supérieur repose bien sur le pupitre exerciseur.

Mouvement: plier de manière très prononcée les bras au coude, l'étendre et descendre l'haltère.

Musclulation: muscles de flexion des bras

NL 10. Bicepstraining met Bicepstrainer

Utgangspostie: monter de bicepstrainer. Ga op de bank zitten. Pak de halter bovenhands vast. Uw bovenarm ligt hierbij op de bicepstrainer.

Oefening: Buig uw arm zover mogelijk en strek deze daarna. Herhaal deze oefening met uw andere arm.

Met deze oefening wordt de biceps getraind

S 10. Biceps-curl på curlmaskinen

Utgångsläge: Montera och säkra curlmaskinen. Sitt på bänken. Fatta hanteln underifrån. Överarm tryckt mot curlmaskinen.

Övning: Vinklar armen hårt i armbågsleden och sänk tillbaka till utgångsläget.

Påverkar: biceps

E 10. Ejercicio para los biceps en el pupitre curler

Posición inicial: Montar y asegurar el pupitre curler. Sentado sobre el banco. Tomar el carro corto desde abajo. El brazo se halla sobre el pupitre curl.

Movimiento: Flexionar el brazo en el codo y volver a bajarlo.

Efecto sobre: Los bíceps

I 10. Bicipite Curl al pulpito Curl

Posizione di partenza: inserire e fissare il pulpito Curl. Sedile sul banco. Prendere il manubrio corto dal basso. Il braccio si trova fermo sul pulpito Curl.

Esecuzione del movimento: angolare fortemente il braccio nell'articolazione del gomito e infine abbassarlo di nuovo nella posizione precedente.

Effetto: flessione delle braccia

CZ 10. Posilování bicepsů na opěrci

Výchozí pozice: Nasadíme a zajistíme posilovací opěrku. Sed na lavičce, činka uchopena podhmatem, paže spočívá na opěrci.

Vedení pohybu: Paže se silně pokrčuje v lokti a opět se vrací do předpažení.

Působí na: Sval ohýbající paže

RUS 10. СГИБАНИЕ РУК НА ПЮПИТРЕ

Исходное положение: Установить пюпитр. Сесть на скамью, держа гантель хватом снизу. Плечо лежит на пюпитре.

Выполнение: Сгибать руки в локтях. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: Бицепсы

PL 10. Trening bicepsów na pulpicie

Pozycja wyjściowa: mocujemy pulpit treningowy. Siadamy na ławce. Chwytny krótką hantle. Ramię leży na pulpicie.

Przebieg ćwiczenia: zginamy rękę mocno w stawie łokciowym, a następnie opuszczamy przed siebie.

Działanie: mięsień zginacz rąk.

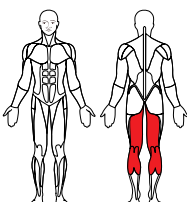


D 11. Beinbeugen

Ausgangsposition: Bauchlage auf der Bank. Die Oberschenkel liegen knapp oberhalb der Knie auf den Beinpolstern. Die Fersen werden unter den oberen Fußpolstern des Curlers fixiert.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk beugen und strecken.

Wirkung: Beinbeugemuskulatur, Wadenmuskulatur



GB 11. Leg bend

Starting position: Lie face downwards on the bench. The thighs are supported by the bench just above the knee. The heels are hooked under the upper foot pads of the leg curl unit.

Movement: Bend and stretch the legs at the knee.

Effect: Leg-hamstring muscles, calf muscles.

F 11. Flexion des jambes

Position initiale: Se mettre à plat ventre sur le banc. Les cuisses reposent sur la surface d'appui, juste au-dessus des genoux. Placer les talons sous les appuis supérieurs du dispositif.

Exécution des mouvements: Fléchir et tendre les jambes aux genoux.

Effet: Fléchisseurs des jambes, muscles des mollets.

NL 11. Beenbuigen

Uitgangspositie: Ga op uw buik op de bank liggen. Uw bovenbenen bevinden zich nu iets hoger dan uw knieën op de beenrollen. Uw wreeven drukken nu tegen de bovenste voetrollen van de curler.

Oefening: strek en buig uw benen.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de beenbuig- en kuitspieren getraind

S 11. Benlyft

Utgångsläge: Ligg på magen på bänken. Låren ska ligga mot benkuddarna strax ovanför knäna. Håll hämlarna hårt mot de övre fotkuddarna på curlen.

Övning: Böj och sträck benen i knälederna.

Påverkar: Benböjningsmuskulatur, vadmuskulatur

E 11. Flexión de las piernas

Posición inicial: El abdomen contra el banco. La parte superior de las piernas están colocadas en el acolchado para las piernas. Fijar los talones bajo el acolchado superior para los pies del Curl.

Movimiento: Flexionar y estirar las piernas.

Efecto sobre: musculatura de las piernas, musculatura de las pantorrillas.

I 11. Flessione delle gambe

Posizione di partenza: Le cosce si trovano leggermente sopra alle ginocchia sopra all'imbottitura delle gambe. I talloni sono fissati sotto all'imbottitura posteriore del piede.

Esecuzione del movimento: Flettere le gambe all'articolazione delle ginocchia e stenderle.

Azione: muscoli flessori delle gambe, musculatura dei polpacci.

CZ 11. Zanožování

Výchozí pozice: Leh břichem na lavici. Stehna spočívají na polstrovaní a nad koleny se opírají o pěnový válec. Nohy jsou fixovány v oblastech achylový paty za zanožovací díl.

Průběh pohybu: Nohy napínáte a pokrčujete v kolenních kloubech.

Působí na: Hamstringy (zadní část stehna), lýtka.

RUS 11. Сгибание ног

Исходное положение: Лечь на горизонтальную скамью животом вниз. Упоры для ног должны быть под коленкой. Пятки под верхние валики блока.

Выполнение: Сгибать и разгибать ноги в коленях.

Область воздействия: Сгибатели ног, икроножные мышцы.

PL 11. Zginanie nóg

Pozycja wyjściowa: leżymy na brzuchu na ławce. Uda znajdują się nieco powyżej kolan na podpórkach do nóg. Pięty są zaczepione pod podpórką do stóp.

Przebieg ćwiczenia: nogi zginać i prostować w stawie kolanowym.

Działanie: mięśnie zginacze nóg, mięśnie łydek.

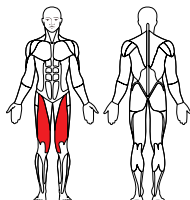


D 12. Bein Strecken

Ausgangsposition: Sitz auf der Bank. Die Kniekehlen befinden sich auf den Beinpolstern. Die Fußgelenke befinden sich hinter den unteren Fußpolstern des Curlers.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk strecken und beugen.

Wirkung: Bein Streckmuskulatur



GB 12. Leg extension

Starting position: Sit upright on bench. The back of the knees are resting on the leg rests. The ankles are behind the lower foot rests of the leg curl unit.

Exercise: Bend and straighten the legs at the knees.

Benefits: Leg quadriceps

F 12. Etendre les jambes

Position initiale: Assis sur le banc. Le creux des genoux sur les manchons rembourrés pour les jambes. Les articulations des pieds se trouvent derrière les manchons capitonnés arrière pour les pieds.

Mouvement: étendre les jambes aux genoux et les plier.

Musculation: muscles d'extension des jambes.

NL 12. Been strekken

Uitgangspositie: Ga op de bank zitten. Uw knieholten rusten hierbij op de beenrollen. Uw wreeven bevinden zich achter de onderste voetrollen van de curler.

Oefening: strek en buig uw benen.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de beenstrekspijeren getraind

S 12. Bencurl, framåt

Utgångsläge: Sitt på bänken. Knävecken ligger på fotkuddarna. Fotlederna ligger an mot den nedre fotkudden på curlern.

Övning: Sträck och böj benen i knäleden.

Påverkar: bensträckarmuskulaturen

E 12. Estirar las piernas

Posición inicial: Sentado sobre el banco. Los gluteos se encuentran sobre los acolchonamientos para las piernas. Las articulaciones del pie se encuentran detrás de los acolchonamientos del curler para los pies.

Movimiento: Estirar y flexionar las piernas en la rodilla.

Efecto sobre: Los gemelos

I 12. Stiramento delle gambe

Posizione di partenza: sedile sulla panca. I popliti si trovano sulle imbottiture delle gambe. Le articolazioni dei piedi si trovano dietro le imbottiture inferiori dei piedi del curler.

Esecuzione del movimento: stirare le gambe nell'articolazione delle ginocchia e piegare.

Effetto: muscolatura dell'estensore delle gambe.

CZ 12. Vzpírání zátěže nohama v sedě

Výchozí pozice: Sed na lavičce, kolenní klouby se nacházejí na nožním polstru, nožní klouby pak zabírají pod spodním polstrem posilovače nohou.

Vedení pohybu: Nohy v kolenním kloubu pokrčujeme, a opět narovnááme.

Působí na: Svaly natahující nohy

RUS 12. РАЗГИБАНИЕ НОГ

Исходное положение: Сесть прямо. Средний валик под коленями, нижний под голеностопами.

Выполнение: Сгибать и разгибать ноги в коленях.

Область воздействия: Разгибатели ног

PL 12. Prostowanie nóg

Pozycja wyjściowa: siadamy na ławce. Dotki podkolanowe znajdują się na podpórkach pod nogi. Stawy skokowe znajdują się pod dolnymi podpórkami do stóp.

Przebieg ćwiczenia: prostujemy i zginamy nogi w stawie kolanowym.

Działanie: mięśnie prostowniki nóg, mięśnie czworogłowe uda.

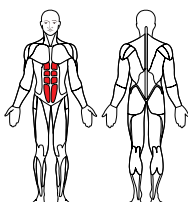


D 13. Teil-Sit-up

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt, die Füße befinden sich auf den Beinpolstern. Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingeroht, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Wirkung: Bauchmuskulatur



GB 13. Abdominal crunches

Starting position: Reclining on the bench. The hips and knees are bent. The feet are on the leg rests. The hands are in contact with the neck.

Exercise: The upper torso is lifted forward, raised slightly and lowered again. Do not lift the pelvis area off the bench.

Benefits: Abdominals

F 13. Redresser le tronc en partie

Position initiale: allongé de dos sur le banc. Les articulations des hanches et des genoux pliées, les pieds reposent sur les manchons capitonnés pour les jambes, les mains dans la nuque.

Mouvement: rouler le tronc, le lever légèrement puis le laisser redescendre. ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin.

Musculation: les abdominaux

NL 13. Gedeeltelijke sit-up

Uitgangspositie: ga op uw rug op de bank liggen. Heupen en knieën zijn hierbij gebogen, uw voeten rusten op de beenrollen. Leg uw handen in uw nek.

Oefening: breng uw bovenlichaam naar beneden, vervolgens iets omhoog en laat dit daarna weer zakken. Lendewervelkolom en bekken mag u niet omhoog brengen.

Getrainde spieren: Met deze oefening worden de buikspieren getraind.

S 13. Sit -up

Utgångsläge: ligg på ryggen på bänken. Böj höft- och knälederna och håll fötterna på benkuddarna. Håll händerna bakom nacken.

Övning: Rulla upp överkroppen något och sänk ned igen. Lyft ej korsryggen och bäckenet.

Påverkar: Magmuskulatur

E 13. Sit-up parcial

Posición inicial: Sentado recto sobre el banco. Tomar la mancuerna por arriba. La mancuerna se sostiene con el brazo fuertemente flexionado detrás de la cabeza.

Movimiento: Estirar el brazo hacia arriba sobre la cabeza y volver a bajarlo a la posición inicial. Después de terminadas las repeticiones, cambiar el lado.

Efecto sobre: Abdominales

I 13. Parte - Sit-up

Posizione di partenza: schiena sulla panca. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia sono piegate, i piedi si trovano sull'imbottitura delle gambe. Le mani toccano la nuca.

Esecuzione del movimento: il busto si arrotola, si solleva leggermente e poi si abbassa di nuovo. Non sollevare la colonna delle vertebre lombari e il bacino.

Effetto: muscolatura del ventre.

CZ 13. Sklopky z lehu

Výchozí pozice: Leh zády na lavičce, kolenní a kyčelní klouby jsou pokrčeny, nohy se opírají o nožní polstry posilovače nohou. Ruce se opírají o krk.

Vedení pohybu: Horní část těla se lehce nadzvedává a sklápí, následuje opět spuštění na lavičku. Bederní část páteře a pánve se nezvedají.

Působí na: Břišní svalstvo.

RUS 13. СГИБАНИЯ КОРПУСА

Исходное положение: Лечь на скамью лицом вверх. Ноги, согнутые в коленях, упираются в валики. Руки за головой.

Выполнение: Медленно поднять и опустить верхнюю часть корпуса, не отрывая от скамьи таз.

Область воздействия: Пресс.

PL 13. "Brzuski"

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach na ławce. Stawy biodrowe i kolanowe są zgięte, stopy znajdują się na podpórkach do nóg. Dłonie dotykają karku.

Przebieg ćwiczenia: górne partie ciała są zgięte, lekko unoszone, a następnie opuszczane. Nie podnosić kręgosłupa i miednicy.

Działanie: mięśnie brzucha.

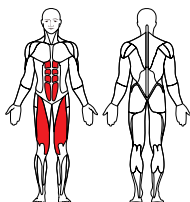


D 14. Teil - Sit-up am Curlpult

Ausgangsposition: Curlpult aufstecken und arretieren. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel liegen über dem Curlpult. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt und Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingrollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Wirkung: Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Beinstreckmuskulatur



GB 14. Abdominal crunches with preacher curl

Starting position: Fit and lock the preacher curl. Lie on the bench with the calves over the curl. The hips and knees are bent. The hands are in contact with the neck.

Exercise: "Roll up" and raise the trunk. Do not lift the bottom from the bench.

Benefits: Abdominals, hip muscles, leg extensors

F 14. Redresser le tronc au pupitre

Position initiale: mettre le pupitre à biceps en place et l'arrêter. Couché le dos sur le banc, les tibias sur le pupitres à biceps. Les articulations des hanches et des genoux sont pliées et les mains dans la nuque.

Mouvement: fléchir le buste et le soulever légèrement. Ne pas lever la colonne vertébrale lombaire ni le bassin.

Musculation: les abdominaux, flexion des hanches, muscles d'extension des jambes.

NL 14. Sit-up met de curlpult

Uitgangspositie: monteer de bicepstrainer. Ga op uw rug op de bank liggen. Uw kuiten liggen nu op de bicepstrainer. Houd uw handen in uw nek. Uw heupen en knieën dienen hierbij gebogen te zijn.

Oefening: richt u een beetje op en buig uw bovenlichaam licht. Breng uw lendewervelkolom en bekken niet onhoog.

Met deze oefening worden de buik-, heupbuig- en beenstrekspijnen getraind.

S 14. Sit-up på curlen

Utgångsläge: Montera curlmaskinen och säkra. Ligg på rygg på bänken. Underbenen i läge över curlmaskinen. Böj höft- och knälederna och håll armarna bakom nacken.

Övning: "Rulla upp" överkroppen till lätt upplyft läge, men med korsrygg och bäcken tryckta mot underlaget.

Påverkar: Magmuskulatur, höftböjarmuskulatur, framsidan lår-muskulatur.

E 14. Sit-up parcial en el pupitre curl

Posición inicial: Montar y fijar el pupitre de curling. Las pantorrillas se colocan por encima del pupitre de curling. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas y las manos se encuentran en la nuca.

Movimiento: El torax se encurva se levanta ligeramente. No levantar la columna ni tumbarse ni la cadera.

Efecto sobre: Abdominales, flexión de cadera, log gemelos.

I 14. Sit-up al banco del curl

Posizione di partenza: arrestare e inserire il pulpito Curl. Posizione del dorso sul banco. Le gambe si trovano sopra il pulpito Curl. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia sono piegate e le mani toccano la nuca.

Esecuzione del movimento: il busto viene ruotato e sollevato leggermente. Non sollevare la colonna vertebrale lombare e il bacino.

Effetto: muscolatura del ventre, muscolatura femorale, muscolatura dell'estensore delle gambe

CZ 14. Částečné sklopky s použitím opěrky

Výchozí pozice: Nasadíme opěrku pro posilování paží a zajistíme ji. Bérce položíme přes tuto opěrku. Kyčelní a kolenní klouby jsou pokrčeny, ruce se dotýkají krku.

Vedení pohybů: Horní část těla se lehce nadzvedne a sklápí, následuje návrat do výchozí pozice. Bederní část páteře a pánev se nezvedají.

Působí na: Břišní svalstvo, svalstvo ohýbající kyčle, svalstvo ohýbající nohy.

RUS 14. СГИБАНИЯ КОРПУСА (С ПЮПИТРОМ)

Исходное положение: Закрепить пюпитр. Лечь на скамью, икры положить на пюпитр. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой.

Выполнение: Поднять корпус, не отрывая таз.

Область воздействия: Пресс, бедра, квадрицепсы.

PL 14. "Brzuski" z wykorzystaniem pulpitu

Pozycja wyjściowa: założyć i zamocować pulpit treningowy. Leżymy na plecach na ławce. Podudzia leżą nad pulpiciem. Stawy biodrowe i kolanowe są zgięte, a dłonie dotykają karku.

Przebieg ćwiczenia: górne partie ciała są zgięte, lekko podnoszone, a następnie opuszczane. Nie podnosić kręgosłupa i miednicy.

Działanie: mięśnie brzucha, mięśnie zginacze bioder, mięśnie prostowniki nóg.

D	Trainingstabelle	S Satzzahl	W Wiederholungen	G Gewicht (kg)
GB	Training table	S Number of sets	W Repetitions	G Weight (kg)
F	Tableau d'entraînement	S Nombre de séances	W Répétitions	G Poids (kg)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
S	Träningschema	S Antal/omgång	W Repetitioner	G Vikt (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Ciclos	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
CZ	Tréningová tabulka	S Počet sérií	W Opakování	G Závaží
RUS	Тренировочная таблица	S Количество подходов	W Повторы	G Вес
PL	Tabela treningowa	S Liczba serii	W Powtórzenia	G Ciężar (kg)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Övning nr. Ejercicio Núm. Esercizio-N. Cvik Číslo : Номер упражнения Nr ćwiczenia	Datum Date Fecha Dne Число Data													
		S												
W														
G														
	S													
	W													
	G													
	S													
	W													
	G													
	S													
	W													
	G													
	S													
	W													
	G													
	S													
	W													
	G													
	S													
	W													
	G													