



# KETTLER

## Trainingsanleitung für instant gym-Trainingsbank TORSO

Art.-Nr. 7410-550



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

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



## D Trainingsanleitung für die instant gym-Trainingsbank TORSO

Die Trainingsbank TORSO ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsportgerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnesstraining insbesondere mit Kurzhanteln. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

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

Fazit: Den Belastungswiderstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern. Steigern Sie daher Ihr Training in folgender Reihenfolge:

- I. Steigerung der Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten pro Woche)
- II. Steigerung des Trainingsumfangs (Anzahl der Sätze pro Übung)
- III. Steigerung der Intensität (Erhöhung des Trainingsgewichts)

### Wichtiger Hinweis:

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

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

### Trainingsempfehlung

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

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

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

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

### Beispiele für die Trainingsplanung

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

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

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

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

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einem Aufwärmsetz. Die Pausen sollten Sie zu Lockerungsübungen nutzen. Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrem TORSO und nutzen Sie jede Gelegenheit Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc.

Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern wird.

### Warnhinweise

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

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

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

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

Beim Umgang mit Kurzhanteln sowie Hantelscheiben ist auf den korrekten Verschluss der Feststellringe zu achten.

## GB Instructions for using the instant gym exercise bench TORSO

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

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use weights that can be used for 15 repetitions without gasping for breath.
3. Always breathe regularly: breath out when pushing against the load (concentric phase) and breath in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. All movements must be carried out to their full extent to avoid contraction of the muscles. However, in the bending and stretching positions, sufficient muscular tension is essential to prevent undue strain on the joints.
6. Special attention must be paid to the stability of the back. For this reason, the tension on the abdominal muscles should be kept at a constant level during exercise.
7. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power.

For this reason, increase the load slowly in the course of your exercise program. Your training should therefore be increased gradually in the following sequence:

- I. Increase the frequency of exercising (number of sessions per week)
- II. Increase the amount of exercising (number of sets per exercise)
- III. Increase the difficulty of the exercise (increase exercising weight)

**Important** before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the TORSO exercise bench. Base your program on the result of this medical examination.

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

### Recommendation

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

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

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

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

### Sample plans for training:

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

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

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

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

Always start your training session with a set of movements to warm up. Use intervals in exercising to loosen up. Exercise 2-3 times per week with your TORSO and take every opportunity to increase your program of exercise, e.g. by taking long walks, jogging, cycling, swimming etc.

You will find that regular exercise increases your physical fitness as well as your feeling of general wellbeing.

### Caution!

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

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

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

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

When using dumbbells with weight disks, make sure that the weight locking collars are correctly secured.

## F Instructions pour l'utilisation du banc d'entraînement TORSO

Le banc d'entraînement TORSO est un appareil de musculation pour l'entraînement chez soi. Multi-fonctionnel, il est particulièrement adapté aux exercices avec haltères. 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:

1. Evitez de vous entraîner avec des haltères trop lourdes si venez de débiter.
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. Veillez à conserver un rythme de respiration régulier, expirez en soulevant la charge (phase concentrique), inspirez lorsque vous relâchez (phase excentrique). Eviter en tout cas la respiration entre-coupée.
4. Effectuez vos mouvements avec régularité, sans à-coups ni gestes brusques.
5. Tous les mouvements doivent être exécutés sur toute leur amplitude afin d'éviter tout raccourcissement des muscles. Il faut cependant veiller à ce que les muscles soient suffisamment tendus lorsqu'ils sont pliés et en extension afin de minimiser la sollicitation des articulations.
6. Il faut particulièrement veiller à garder le dos stable. C'est pourquoi il est recommandé de garder les muscles abdominaux constamment tendus pendant l'entraînement.
7. N'oubliez que lors d'un entraînement répété, vos muscles et votre force augmenteront plus rapidement que l'adaptation de vos ligaments, tendons et articulations.

Dosez la charge et la résistance en conséquence et au fur et à mesure de votre programme d'entraînement. Ayez donc un entraînement progressif respectant l'ordre suivant :

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

### Remarque importante :

Avant de commencer, consulter son médecin pour savoir si l'entraînement avec le banc d'entraînement TORSO convient ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices.

**Les conseils d'utilisation et les programmes d'entraînement ci-joint sont sonnés à titre indicatif pour des personnes avec un bon bilan de santé.**

### Recommandation d'entraînement

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

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

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

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

### Exemples de programme d'entraînement

#### Semaine 1-4 entraînement d'endurance (env. 40-60% de la force maximale)

| Séries | Répétitions | Récupération | Vitesse-d'exécution |
|--------|-------------|--------------|---------------------|
| 2 - 4  | 16 - 20     | 60 sec.      | Rapide              |

#### Semaine 5-8 entraînement de musculation (env. 60-80% de la force maximale)

| Séries | Répétitions | Récupération | Vitesse-d'exécution |
|--------|-------------|--------------|---------------------|
| 3 - 4  | 10 - 14     | 3 - 4 min.   | Modéré doucement    |

Commencez toujours votre entraînement avec une série d'échauffement. Vous devriez mettre les pauses à profit pour des exercices d'assouplissement. Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine avec votre TORSO et profitez de chaque occasion de compléter votre entraînement, comme par exemple en faisant des promenades prolongées, du jogging, du vélo, de la natation etc.

Vous constaterez qu'un entraînement régulier améliorera votre forme et votre sentiment de bien-être.

### 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 courts, s'assurer de la fixation correcte des bagues de serrage.

De trainingsbank TORSO is een veelzijdig en multifunctioneel sporttoestel voor een optimale fitnesstraining met de nadruk op kracht, vooral met korte halters. Voor een waardevolle training voor de gezondheid moeten in elk geval een aantal punten absoluut in acht genomen worden:

1. Vermijd als beginner een training met te zware gewichten.
2. Gebruik tijdens de eerste trainingssessies slechts gewichten die u 15 keer zonder persademhaling kunt optillen.
3. Zorg voor een regelmatige ademhaling: bij het overwinnen van de weerstand (concentrische fase) uitademen, bij het ontspannen (excentrische fase) inademen. Persademhaling absoluut vermijden.
4. Voer alle bewegingen gelijkmatig en niet schokkend of snel uit.
5. Alle bewegingen moeten in de volledige bewegingsomvang uitgevoerd worden om verkortingen van de musculatuur te voorkomen. In de buig- en strekposities moet echter voor voldoende spierspanning gezorgd worden, om gewrichtsbelastingen te beperken.
6. Er moet bijzondere aandacht besteed worden aan rugstabiliteit. Daarom is het raadzaam tijdens de training een constante spanning in de buikmusculatuur te houden.
7. Houd er altijd rekening mee, dat uw musculatuur en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassingen van de banden, pezen en gewrichten.

Besluit: De belastingsweerstand tijdens het trainingsproces slechts langzaam verhogen. Bouw daarom uw training als volgt op:

- I. Verhoging van de trainingsfrequentie (trainingseenheden per week)
- II. Verhoging van de trainingsomvang (aantal sets per oefening)
- III. Verhoging van de intensiteit (verhoging van het trainingsgewicht)

### Belangrijke aanwijzing:

Laat voor de start van de fitnesstraining door uw huisarts bevestigen, dat u voor de training met de trainingsbank TORSO lichamelijk geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

**De hierboven en hieronder vermelde trainingsaanwijzingen gelden uitsluitend voor gezonde personen.**

### Trainingsadvies

Voor fitnesstraining of gezondheidsgeoriënteerde krachttraining is de krachthoudings- en spieropbouwtraining (hypertrofietraining) het best geschikt. Bij krachthoudingstraining wordt met lichte gewichten (ca. 40-50 % van de maximale kracht\*) en een vlotte maar gecontroleerde bewegingssnelheid getraind. Het aantal herhalingen bedraagt 16-20.

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

Na een krachthoudingsprogramma van ca. 4 weken is een gematigde spieropbouwtraining absoluut haalbaar. Vooral op latere leeftijd is het belangrijk spiermassa te behouden of op te bouwen, om gewrichten te stabiliseren en te ontlasten.

\* Maximale kracht wordt hier beschouwd als maximale persoonlijke krachtinspanning die geleverd kan worden om een zwaar gewicht een keer op te tillen.

### Voorbeelden voor de trainingsplanning

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

| Sets | Herhalingen | Pauze   | Bewegings-snelheid |
|------|-------------|---------|--------------------|
| 2-4  | 16-20       | 60 sec. | Vlot               |

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

| Sets | Herhalingen | Pauze      | Bewegings-snelheid |
|------|-------------|------------|--------------------|
| 3-4  | 10-14       | 3 - 4 min. | Matig langzaam     |

Begin uw training altijd met een opwarmset. De pauzes moet u gebruiken voor ontspanningsoefeningen. Train 2-3 keer per week met uw TORSO en gebruik elke gelegenheid om uw training aan te vullen, bijv. door lange wandelingen te maken, te joggen, te fietsen, te zwemmen enz.

U zult vaststellen, dat een regelmatige training uw fitheid en uw gevoel van welbehagen zal verbeteren.

### Waarschuwingen

U traint met een toestel dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste inzichten gebouwd werd. Mogelijke gevaarlijke plaatsen die letsels kunnen veroorzaken, zijn bij het toestel zoveel mogelijk vermeden en beveiligd. Het toestel is uitsluitend voor gebruik door volwassenen ontworpen. Verkeerde of overmatige training kan gezondheidsschade veroorzaken. Laat voor het begin van de training door uw huisarts controleren, of u lichamelijk voor de training met dit toestel geschikt bent. De diagnose van de arts moet de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma vormen.

Het toestel is in geen geval geschikt als speelgoed. Houd er rekening mee, dat door de natuurlijke speelbehoefte en het temperament van kinderen bij de omgang met het toestel onvoorziene situaties en risico's kunnen optreden, die alle aansprakelijkheid van de fabrikant uitsluiten.

Als u het toestel toch laat gebruiken door kinderen, moeten ze op het juiste gebruik gewezen worden en onder toezicht staan.

De montage van het toestel moet zorgvuldig en door een volwassen persoon uitgevoerd worden. Zorg ervoor, dat de training niet voor een reglementaire voltooiing van de montage gestart wordt. Bij regelmatige trainingen raden wij aan, om de een tot twee maanden een controle uit te voeren van alle onderdelen en van de bevestigingselementen, in het bijzonder van de schroeven en bouten. Opdat het bouwkundig bepaalde veiligheidsniveau van het toestel behouden zou blijven, moet het toestel in geval van slijtage buiten gebruik genomen worden en moeten de door slijtage beschadigde delen onmiddellijk vervangen worden.

Bij het gebruik van korte halters en halterschijven moet voor een correcte sluiting van de vastzettingen gezorgd worden.

## E Instrucciones de uso del banco de entrenamiento TORSO

El banco de entrenamiento TORSO es un aparato de gimnasia doméstico versátil y multifunción para realizar un entrenamiento muscular óptimo, especialmente con pesas. No obstante para llevar a cabo un entrenamiento saludable y válido se deben tener en cuenta obligatoriamente algunos puntos que le indicamos brevemente a continuación:

1. Los principiantes deben evitar realizar un entrenamiento con pesas demasiado pesadas.
2. Durante las primeras sesiones utilice pesas que pueda levantar 15 veces sin respirar entrecortadamente.
3. Mantenga un ritmo de respiración regular: expirar cuando levante el peso (fase concéntrica), inspirar cuando lo baje (base excéntrica). Evitar en cualquier caso la respiración entrecortada.
4. Realice todos los movimientos de forma uniforme, sin movimientos bruscos y rápidos.
5. Todos los movimientos se deben realizar con toda su amplitud para evitar acortamientos de la musculatura. No obstante en las posiciones de contracción y estiramiento debe haber una suficiente tensión muscular para minimizar la carga de las articulaciones.
6. Se debe prestar especial atención a la estabilidad de la espalda. Por eso, durante el entrenamiento se recomienda mantener una tensión constante en la musculatura abdominal.
7. No olvide que su musculatura y su fuerza siempre aumentarán más rápidamente que la adaptación de sus ligamentos, tendones y articulaciones.

Resumen: aumentar lentamente la carga a lo largo de un proceso continuo de entrenamiento. Por eso realice un entrenamiento progresivo según el orden siguiente:

- I. Aumento de la frecuencia del entrenamiento (sesiones de entrenamiento semanales)
- II. Aumento del volumen de entrenamiento (número de repeticiones del ejercicio)
- III. Aumento de la intensidad (aumento de los pesos utilizados)

### Nota importante:

Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de familia si usted se encuentra en condiciones saludables para entrenar con el banco de entrenamiento TORSO. El diagnóstico del médico debe servir de base para establecer su programa de ejercicios.

**Las instrucciones de uso mencionadas anteriormente y las siguientes son recomendables únicamente para personas con un buen estado de salud.**

### Recomendación para el entrenamiento

Para un entrenamiento para mantenerse en forma o para un entrenamiento muscular pensado para mantener un buen estado de salud, los ejercicios más apropiados son el entrenamiento de resistencia o de musculación (ejercicios para hipertrofia). En el caso del entrenamiento de resistencia se trabaja con pesos ligeros (aprox. el 40-50% de la fuerza máxima\*) y una velocidad de movimiento rápida pero controlada. El número de repeticiones se sitúa entre 16 y 20.

En el caso del entrenamiento de musculación se trabaja con pesos más pesados (aprox. el 60-80% de la fuerza máxima\*) y una velocidad de los movimientos moderadamente lenta.

Después de una programa de resistencia de aproximadamente 4 semanas se puede practicar perfectamente un entrenamiento de musculación moderado. Precisamente con la edad es importante mantener o desarrollar la masa muscular para estabilizar y descargar las articulaciones.

\* Aquí la fuerza máxima se entiende como la capacidad de fuerza personal que se puede emplear para levantar una vez una carga pesada.

## Ejemplos de la planificación del entrenamiento

### Semana 1-4 resistencia (aprox. 40-60% de la fuerza máxima)

| Series | Repeticiones | Pausa | Velocidad del movimiento |
|--------|--------------|-------|--------------------------|
| 2-4    | 16-20        | 60 s  | Rápida                   |

### Semana 5-8 musculación (aprox. 60-80% de la fuerza máxima)

| Series | Repeticiones | Pausa      | Velocidad del movimiento |
|--------|--------------|------------|--------------------------|
| 3-4    | 10-14        | 3 - 4 min. | Moderadamente lenta      |

Empiece su entrenamiento siempre con una serie de calentamiento. Las pausas se deben utilizar para realizar ejercicios de relajación. Entrene 2 o 3 veces por semana con su banco TORSO y aproveche cualquier ocasión para completar su entrenamiento, por ejemplo con largos paseos, jogging, bicicleta, natación, etc.

Constatará que un entrenamiento regular mejorará su forma física y su bienestar.

### Advertencia

Usted está entrenando con un aparato que se ha diseñado de acuerdo a modernos principios de seguridad. Los posibles puntos peligrosos que podrían causar lesiones se han evitado o protegido en este aparato. El aparato está pensado exclusivamente para ser utilizado por personas adultas.

Un entrenamiento mal planificado o excesivo puede ser nocivo para la salud. Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de familia si usted se encuentra en condiciones saludables para entrenar con este aparato. El diagnóstico del médico debe servir de base para establecer su programa de ejercicios.

Este aparato no es un juguete. Tenga presente que debido a la tendencia natural a jugar y al temperamento de los niños al manejar el aparato se pueden originar situaciones y peligros imprevisibles que excluyen cualquier responsabilidad por parte del fabricante.

Si de todas formas permite que los niños jueguen con el aparato, deberá enseñarles cómo se utiliza y vigilarlos.

El montaje del aparato debe realizarse con cuidado y por una persona adulta. Asegúrese de no empezar el entrenamiento antes de terminar correctamente el montaje. En caso de un entrenamiento regular recomendamos realizar un control cada mes o cada dos meses de todas las piezas del aparato y de los elementos de sujeción, especialmente los tornillos y los pernos. Para que se mantenga el nivel de seguridad del aparato se prescindirá de utilizar el aparato en caso de desgaste y se cambiarán inmediatamente las piezas dañadas por el desgaste.

En caso de utilizar pesas y mancuernas, es necesario prestar atención al cierre correcto de los anillos de sujeción.

## I Istruzioni per l'allenamento per la panca da training instant gym TORSO

La panca da training TORSO è un attrezzo sportivo da casa versatile e multifunzionale, per un ottimale allenamento fitness dedicato al potenziamento muscolare utilizzando manubri corti. Per un allenamento che si riveli prezioso per la salute, è tuttavia essenziale osservare alcuni punti qui di seguito brevemente illustrati:

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

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

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

### Nota importante:

Prima di iniziare l'allenamento fitness, consultare il medico di famiglia per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con la panca da training TORSO. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento.

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

### Consigli per l'allenamento

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

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

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

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

### Esempi di pianificazione dell'allenamento

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

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

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

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

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

### Avvertimenti

Vi state allenando con un attrezzo che, dal punto di vista della sicurezza tecnica, è stato costruito secondo i più recenti ritrovati. Sono stati evitati il più possibile o quanto meno resi più sicuri punti pericolosi che possono causare ferite. L'attrezzo è stato concepito per essere utilizzato esclusivamente dagli adulti.

Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico di famiglia per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento.

L'attrezzo non è idoneo al gioco dei bambini. Si tenga presente che, a causa del naturale bisogno di giocare e del temperamento tipici dei bambini, nel maneggiare l'attrezzo possono prodursi situazioni imprevedibili e pericoli che escludono qualsiasi responsabilità da parte del costruttore.

Se tuttavia si permette ai bambini di avvicinarsi all'attrezzo, è necessario spiegare loro il corretto utilizzo e sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo dev'essere eseguito accuratamente e da parte di un adulto. Non iniziare l'allenamento prima di aver eseguito regolarmente il montaggio dell'attrezzo. Nel caso in cui ci si alleni regolarmente, si consiglia di controllare ogni 1-2 mesi tutte le parti che compongono l'attrezzo e gli elementi di fissaggio, in particolare viti e bulloni. Al fine di garantire il livello di sicurezza previsto dal progetto dell'attrezzo, è necessario evitarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

Nel maneggiare i manubri corti e i pesi a disco, assicurarsi che gli anelli di fissaggio siano correttamente serrati.

ławka treningowa TORSO jest wielostronnym i wielofunkcyjnym domowym przyrządem sportowym, umożliwiającym optymalny trening siłowo-sprawnościowy, w szczególności z wykorzystaniem hantli. Dla zapewnienia zdrowego i skutecznego treningu należy przestrzegać jednak kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu pokrótce przedstawić poniżej:

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

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

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

### Ważna wskazówka:

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

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

### Zalecenia treningowe

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

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

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

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

### Przykłady planowania treningu

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

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

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

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

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

### Ostrzeżenia

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

Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

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

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

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

Podczas używania hantli oraz talerzy do nich należy pamiętać o prawidłowym zabezpieczeniu ich pierścieniami ustalającymi.



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

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

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

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

### Indicação importante:

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

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

### Treino recomendado

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

No caso do treino muscular, utilizam-se cargas pesadas (aprox. 60-80% da força máxima\*) e a velocidade de movimentos é mais lenta.

Após completar um programa de treino de resistência de aprox. 4 semanas, é perfeitamente possível levar a cabo um treino muscular moderado. Especialmente as pessoas mais idosas devem ter o cuidado de manter ou ganhar massa muscular, para estabilizar as articulações e aliviar o esforço a que são sujeitas.

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

### Exemplos para planejar o treino

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

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

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

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

Comece sempre o seu treino com uma série de exercícios de aquecimento. Aproveite os intervalos para executar exercícios de relaxamento. Treine 2-3 vezes por semana com o seu TORSO e aproveite todas as oportunidades para complementar o seu treino, p.ex. dando longos passeios, correndo, andando de bicicleta, nadando, etc.

Verá como a sua condição física e o seu bem-estar beneficiarão se treinar regularmente.

### Indicações de aviso

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

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

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

Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.

A montagem do aparelho tem de ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente. Se fizer exercício regularmente, recomendamos que inspeccione todas as partes do aparelho a cada um a dois meses, bem como os elementos de fixação, em especial as porcas e os parafusos. A fim de garantir o nível de segurança da construção deste aparelho, suspenda a utilização do aparelho em caso de desgaste e substitua de imediato as peças desgastadas.

Ao manusear halteres e discos, certifique-se de que aperta bem as anilhas de aperto.

TORSO træningsbænk er en alsidig og multifunktionel hjemmetræningsmaskine til optimal fitnessstræning med vægt på styrketræning med små vægte. For at sikre, at træningen har en gavnlig virkning på dit helbred, vil vi kort præsentere dig for nogle regler, som er vigtige at følge:

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

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

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

### OBS:

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

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

### Anbefalet træning

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

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

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

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

### Eksempler til træningsskemaet

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

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

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

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

Begynd altid træningen med opvarmning. Anvend pauserne til at lave nogle øvelser, der løsner op for musklerne. Træn 2-3 gange i ugen med din TORSO og udnyt enhver lejlighed til at supplere træningen med lange gåture, løb, cykling, svømning osv.

Du vil konstatere, at du styrker din kondition og dit velbefindende, hvis du træner regelmæssigt.

### Advarsler

Du træner med en maskine, som er udviklet i henhold til de seneste krav, hvad angår sikkerhed og konstruktion. Steder, som evt. kan udgøre en fare, er enten fjernet på denne maskine eller afskærmet/sikret. Maskinen er udelukkende konstrueret til voksne.

Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader. Før du påbegynder træningen, bør du tale med din læge, så du er sikker på, at dit helbred kan klare træningen med TORSO træningsbænken. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

Maskinen må under ingen omstændigheder benyttes som legetøj til børn. Tænk på, at børns temperament og deres naturlige behov for leg kan føre til uforudseelige situationer i forbindelse med maskinen, og producenten hæfter ikke for følgevirkningerne.

Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte maskinen, skal de instrueres i den korrekte brug af maskinen og være under konstant opsyn.

Maskinen skal samles nøjagtigt efter monteringsvejledningen af en voksen. Du må ikke benytte maskinen, før du er sikker på, at den er samlet forsvarligt. Ved regelmæssig brug af maskinen anbefales det at kontrollere alle dele og befæstelselementer, især skruer og bolte, mindst hver anden måned. For at bibeholde maskinens konstruktionsmæssige sikkerhedsniveau, skal den, hvis den er slidt, straks tages ud af drift, og må ikke benyttes igen, før de slidte dele er udskiftet.

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

## CZ Tréninkový návod pro univerzální posilovací lavici TORSO

Univerzální posilovací lavice TORSO je mnohostranná a multifunkční domácí sportovní nářadí pro optimální silově orientovaný fitness trénink, zejména s krátkými činkami. Pro zdravotně hodnotný trénink je ovšem bezpodmínečně nutné dodržovat některé body, které bychom vám chtěli stručně popsat:

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

### Důležité upozornění:

Před zahájením fitness tréninku si nechte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s univerzální posilovací lavicí TORSO zdravotně způsobilí.. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

**Výše uvedené a následující tréninkové pokyny jsou doporučeny pouze pro zdravé osoby.**

### Tréninkové doporučení

Pro fitness trénink popř. zdravotně orientované posilování je nejlépe vhodný silový vytrvalostní trénink a trénink pro budování svalové hmoty (hypertrofický trénink). Při silovém vytrvalostním tréninku se trénuje s lehkými hmotnostmi (cca 40-50% maximální síly\*) a plynulou, ale kontrolovanou rychlostí pohybu. Počet opakování je mezi 16-20.

Při tréninku pro budování svalové hmoty se trénuje s těžkými hmotnostmi (cca 60-80% maximální síly\*) a mírně pomalou rychlostí pohybu.

Po programu silového vytrvalostního tréninku v délce cca 4 týdnů, je mírný trénink pro budování svalové hmoty bez problémů realizovatelný. Právě ve stáří je důležité udržení svalové hmoty resp. její dobudování, a tím umožnění stabilizace a odlehčení kloubů.

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

### Příklady pro plán tréninku

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

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

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

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

Začněte s Vaším tréninkem vždy cviky lehké gymnastické rozcvičky. Přestávky byste měli využít k uvolňovacím cvikům. Trénujte s Vaší univerzální posilovací lavicí TORSO 2-3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění Vašeho tréninku, např. dlouhými procházkami, joggingem, jízdou na kole, plaváním atd.

Brzy zjistíte, že pravidelný trénink zlepší Vaši kondici a zdravotní stav

### Varování

Trénujete s nářadím, které bylo z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruováno podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuelně mohla způsobit zranění, jsme se snažili u tohoto nářadí pokud možno co nejvíce vyhnout nebo je zajistit. Nářadí je koncipováno výlučně pro použití dospělými osobami.

Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem prověřit, zda jste pro trénink s tímto nářadím zdravotně způsobilí. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.

Nářadí v žádném případě není vhodné jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, resp. temperamentu dětí, může při manipulaci s nářadím dojít k nepředvídatelným situacím a nebezpečí, které nespádají do odpovědnosti výrobce.

Když přesto děti na nářadí pustíte, je nutno je řádně poučit o správném používání nářadí a je třeba na ně dohlížet.

Montáž nářadí musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby nebyl tréninkový provoz zahájen před řádným ukončením montáže. Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme vždy za jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly nářadí a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň nářadí, je při opotřebením nutné nářadí přestat používat a opotřebené díly okamžitě vyměnit.

Při zacházení s jednoručními činkami a kotouči činek je nutno dát pozor na správné zavření zajišťovacích kroužků.



max. 130 kg

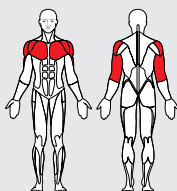


### D 1. Kurzhanteldrücken auf der Flachbank

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Flachbank. Arme sind fast gestreckt, Kurzhanteln befinden sich über dem Schultergelenk.

**Bewegungsausführung:** Beugen des Ellenbogengelenkes, Absenken der Kurzhantel auf Brusthöhe, anschließend wieder nach oben drücken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



### GB 1. Bench pressing with dumbbells

**Starting position:** Lie on your back on the flat bench. The arms are stretched almost to their full extent. The dumbbells are directly above the shoulder joint.

**Exercise:** Lower the weights to shoulder level and push them up again.

**Benefits:** Chest muscles, front shoulder muscles, arm extensors

### F 1. Développé couché avec haltères

**Position initiale :** Allongé sur le dos sur le banc à plat. Les bras sont presque en extension, les haltères courts se trouvant au-dessus de l'articulation des épaules.

**Mouvement :** Descendez les haltères à hauteur des épaules puis remontez.

**Muscles sollicités :** Pectoraux, muscles avant des épaules, triceps

### NL 1. Optillen van korte halters op de platte bank

**Uitgangspositie:** ruglig op de platte bank.

De armen zijn bijna gestrekt, de korte halters bevinden zich boven het schoudergewricht.

**Bewegingsuitvoering:** buigen van het ellebooggewricht, de korte halters op borsthoogte laten zakken, aansluitend weer naar boven drukken.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouder spieren, armstreckers

### E 1. Levantar las pesas sobre el banco horizontal

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco horizontal.

Los brazos están casi extendidos, las pesas se encuentran sobre la articulación de los hombros.

**Movimiento:** flexión de la articulación del codo, descenso de las pesas a la altura del pecho, después subir de nuevo.

**Músculos solicitados:** pectoral mayor, deltoides anterior, tríceps



max. 130 kg



### I 1. Sollevamento dei manubri corti sulla panca piana

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca piana.

Le braccia sono quasi distese, i manubri si trovano al di sopra dell'articolazione della spalla.

**Esecuzione del movimento:** flettere le articolazioni dei gomiti, abbassare i manubri all'altezza del petto, poi distendere nuovamente le braccia verso l'alto.

**Muscolatura sollecitata:** grandi pettorali, deltoidi anteriori, estensori del braccio

### PL 1. Wyciskanie hantli na płaskiej ławce

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na płaskiej ławce.

Ramiona są prawie wyprostowane, hantle trzymamy nad barkami.

**Wykonywanie ruchów:** uginamy staw łokciowy, opuszczamy hantle na wysokość piersi, następnie wyciskamy je ponownie do góry.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe większe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

### P 1. Supino com halteres, deitado de costas

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco.

Os braços estão praticamente todos esticados e os halteres estão por cima da articulação do ombro.

**Execução do movimento:** dobre os cotovelos, baixe os halteres à altura do peito e, de seguida, volte a levantá-los.

**Músculos trabalhados:** músculo peitoral maior, músculos deltóides, bíceps

### DK 1. Bænkpres med håndvægte

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på en flad bænk

Armene skal være strakte, og håndvægtene skal være lige over skulderledet.

**Øvelse:** Bøj albuerne, sænk håndvægtene til brysthøjde, og pres dem opad igen.

**Muskler, der trænes:** De store brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

### CZ 1. Zvedání jednoručních činek na ploché lavici

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na ploché lavici

Paže jsou téměř natažené, jednoruční činky jsou nad ramenním kloubem.

**Provedení pohybu:** Ohněte loketní kloub, spusťte činky do výše prsou, následně je zvedněte nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Velké prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, natahovače paží

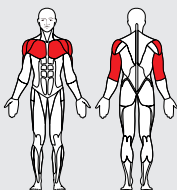


## D 2. Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Schrägbank. Arme sind fast gestreckt, Kurzhanteln befinden sich über dem Schultergelenk.

**Bewegungsabführung:** Beugen des Ellenbogengelenkes, Absenken der Kurzhantel auf Brusthöhe, anschließend wieder nach oben drücken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Obere Brustmuskulatur, vordere Schulter-muskulatur, Armstrecker



## GB 2. Inclined bench pressing with dumbbells

**Starting position:** Lie down on the inclined bench as shown. The arms are stretched almost to their full extent. The dumbbells are directly above the shoulder joint.

**Exercise:** Lower the weights to shoulder level and push them up again.

**Benefits:** Upper chest muscles, front shoulder muscles, arm extensors

## F 2. Développé incliné avec haltères

**Position initiale :** Cochez-vous sur le banc incliné, dos à plat. Les bras sont presque en extension, les haltères courts se trouvant au-dessus de l'articulation des épaules.

**Mouvement :** Descendez les haltères à hauteur des épaules puis remontez.

**Muscles sollicités :** Pectoraux, muscles avant des épaules, triceps

## NL 2. Optillen van korte halters op de schuine bank

**Uitgangspositie:** ruglig op de schuine bank.

De armen zijn bijna gestrekt, de korte halters bevinden zich boven het schoudergewricht.

**Bewegingsuitvoering:** buigen van het ellebooggewricht, de korte halters op borsthoogte laten zakken, aansluitend weer naar boven drukken.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouder spieren, armstreckers

## E 2. Levantar las pesas en el banco inclinado

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco inclinado.

Los brazos están casi extendidos, las pesas se encuentran sobre la articulación del hombro.

**Movimiento:** flexión de la articulación del codo, descenso de las pesas a la altura de pecho, después subir de nuevo.

**Músculos solicitados:** pectoral superior, deltoides anterior, tríceps



## I 2. Sollevamento dei manubri corti sulla panca obliqua

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca obliqua.

Le braccia sono quasi distese, i manubri corti si trovano al di sopra dell'articolazione della spalla.

**Esecuzione del movimento:** flettere le articolazioni dei gomiti, abbassare i manubri corti all'altezza del petto, poi distendere nuovamente le braccia verso l'alto.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali superiori, deltoidi anteriori, estensori del braccio

## PL 2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na ławce skośnej.

Ramiona są prawie wyprostowane, hantle trzymamy nad barkami.

**Wykonywanie ruchów:** uginamy staw łokciowy, opuszczamy hantle na wysokość piersi, następnie wyciskamy je ponownie do góry.

**Obciążone mięśnie:** górne mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, mięsień trójkłowy ramienia

## P 2. Supino com halteres, inclinado

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco inclinado.

Os braços estão praticamente todos esticados e os halteres estão por cima da articulação do ombro.

**Execução do movimento:** dobre os cotovelos, baixe os halteres à altura do peito e, de seguida, volte a levantá-los.

**Músculos trabalhados:** músculo peitoral superior, músculos deltóides, bíceps

## DK 2. Skrå bænkpres med håndvægte

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på den skrå bænke

Armene skal være strakte, og håndvægtene skal være lige over skulderledet.

Bevægelse: Bøj albuerne, sænk håndvægtene til brysthøjde, og pres dem opad igen.

**Muskler, der trænes:** Øverste brystmuskler, forreste skuldermuskler, armstrækkere

## CZ 2. Zvedání jednoručních činek na šikmé lavici

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na šikmé lavici

Paže jsou téměř natažené, jednoruční činky jsou nad ramenním kloubem.

**Provedení pohybu:** Ohněte paže v lokti, spusťte činky do výše prsou, následně je zvedněte nahoru.

**Namáhané svalstvo:** Horní prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, natahovače paží



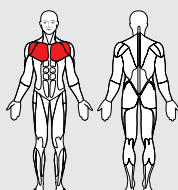


### D 3. Fliegende Bewegung

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Bank. Die fast gestreckten Arme befinden sich senkrecht über der Brust.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



### GB 3. ???

**Starting position:** Lie on the bench. The arms are stretched almost to their full extent vertically above the chest.

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

**Benefits:** Chest muscles, front shoulder muscles

### F 3. Exercices avec haltères "Ecartés latéraux"

**Position initiale :** couchez-vous sur la planche. Les bras presque en extension se trouvent à la verticale au-dessus de la poitrine.

**Mouvement :** Descendez les haltères puis ramenez vers le haut, vos bras restent fléchis

**Muscles sollicités :** Pectoraux, muscles des épaules

### NL 3. Vliegende beweging

**Uitgangspositie:** ruglig op de bank. De bijna gestrekte armen bevinden zich verticaal boven de borst.

**Bewegingsuitvoering:** met lichtjes in het ellebooggewricht gebogen armen laat u de korte halters opzij zakken en brengt ze daarna weer naar boven.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouder spieren

### E 3. Movimiento de vuelo

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco. Los brazos casi extendidos se encuentran en vertical sobre el pecho.

**Movimiento:** con los brazos flexionados ligeramente por el codo, las pesas se bajan a un lado y se suben de nuevo.

**Músculos solicitados:** pectoral, deltoides anterior



### I 3. Farfalla

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca. Le braccia quasi distese si trovano in posizione verticale sopra il petto.

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

**Muscolatura sollecitata:** pettorali, deltoidi anteriori

### PL 3. Ruch motylkowy

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na ławce. Prawie wyprostowane ramiona są utrzymywane prostopadłe nad pierściami.

**Wykonywanie ruchów:** lekko ugiętymi w łokciach ramionami opuszczamy hantle na boki i ponownie unosimy do góry.

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

### P 3. Crucifixo

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco. Os braços quase esticados encontram-se na vertical por cima do peito.

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

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

### DK 3. Flyes

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. De let bøjede arme er lodret over brystet.

**Øvelse:** Sænk håndvægtene ud til siderne med let bøjede arme og pres dem op igen.

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

### CZ 3. Letný pohyb

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na lavici. Téměř natažené paže jsou kolmo nad hrudí.

**Provedení pohybu:** S mírně pokrčenými pažemi v lokti se jednoruční inky spouštějí ke straně a zase zvedají nahoru.

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



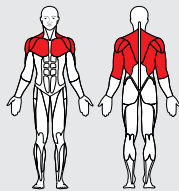


#### D 4. Kurzhantel Überzüge

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Bank. Die Kurzhanteln 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.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker



#### GB 4. Dumbbell pull-over

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

**Exercise:** Keep the arms slightly bent at the elbows. Lower the dumbbells slowly behind the head until you reach shoulder level. Pull back into the starting position.

**Benefits:** Chest muscles, shoulder muscles, broad back muscle, arm extensors

#### F 4. Développés aux haltères courts

**Position initiale :** Couchez-vous sur le banc, dos à plat, prenez une haltère courte à deux mains et tenez-la au dessus de la poitrine, vos bras légèrement fléchis.

**Mouvement :** Ramenez vos coudes vers l'arrière et descendez l'haltère derrière la tête. Revenez en position initiale.

**Muscles sollicités :** Pectoraux, dorsaux, extenseurs des bras

#### NL 4. Korte halters pull-over

**Uitgangspositie:** ruglig op de bank. De korte halters met beide handen vastnemen. Met licht gebogen armen de halters boven de borst houden.

**Bewegingsuitvoering:** met lichtjes in het ellebooggewricht gebogen armen laat u de korte halters langzaam achter het hoofd – tot op schouderhoogte – zakken. Daarna de korte halters terug naar de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** borstspieren, voorste schouderspieren, brede rugspieren, armstrekkers

#### E 4. Pull overs con pesas

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco. Sujetar unas pesas con las dos manos. Con los brazos ligeramente flexionados mantener las pesas sobre el pecho.

**Movimiento:** con los brazos ligeramente flexionados por el codo, las pesas se bajan lentamente por detrás de la cabeza – hasta la altura de los hombros–. Después las pesas se llevan de nuevo a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** pectoral, deltoides anterior, dorsal ancho, tríceps



#### I 4. Pull-over con manubrio corto

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca. Afferrare il manubrio con entrambe le mani. Tenere il manubrio al di sopra del petto tenendo le braccia leggermente flesse.

**Esecuzione del movimento:** con le braccia leggermente piegate ad angolo nelle articolazioni dei gomiti, abbassare lentamente il manubrio dietro la testa arrivando all'altezza delle spalle. Successivamente riportare il manubrio nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** pettorali, deltoidi anteriori, grandi dorsali, estensori del braccio

#### PL 4. Unoszenie hantli zza głowy

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach na ławce. Chwytny hantel obydwoma dłońmi. Lekko ugiętymi ramionami utrzymać hantel nad piersią.

**Wykonywanie ruchów:** lekko ugiętymi w łokciach ramionami opuszczamy hantel powoli za głowę – do wysokości barków. Następnie odprowadzamy hantel ponownie na pozycję wyjściową.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie piersiowe, przednie mięśnie barkowe, najszerzy mięsień grzbietu, mięsień trójgłowy ramienia

#### P 4. Pullover com haltere

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco. Segure no haltere com as duas mãos. Dobre os braços ligeiramente e levante o haltere acima do peito.

**Execução do movimento:** com os braços ligeiramente dobrados nos cotovelos, desça o haltere lentamente atrás da cabeça – até à altura do ombro. De seguida, levante o haltere novamente até à posição inicial.

**Músculos trabalhados:** músculos peitorais, músculos deltóides, grande músculo dorsal, bíceps

#### DK 4. Pullovers med håndvægte

**Udgangstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Tag fat i håndvægtene med begge hænder. Hold vægtene over brystet med let bøjede arme.

**Øvelse:** Med let bøjede albuer føres håndvægtene om bag hovedet – og sænkes til skulderhøjde. Derefter føres vægtene tilbage i udgangstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Brystmuskler, forreste skuldermuskler, den brede rygmuskel, armstrækkere

#### CZ 4. Přetahování jednoruční činky

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na lavici. Jednoruční činku uchopíte oběma rukama. S mírně ohnutými pažemi držte činku nad hrudí.

**Provedení pohybu:** S mírně pokrčenými pažemi v lokti se činka spustí pomalu za hlavu – až do výše ramen. Potom se přetáhne opět zpět do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo, široké zádechové svaly, natahovače paží

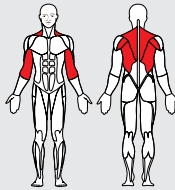




### D 5. Rudern einarmig

**Ausgangsposition:** Linker Arm und linkes Knie sind auf der Bank abgestützt. Der Rücken wird gerade gehalten. Die rechte Hand hält die Kurzhantel. Der Arm ist annähernd gestreckt.

**Bewegungsausführung:** Die Kurzhantel zur Brust ziehen. Dabei den Arm dicht am Oberkörper vorbeiführen. Anschließend die Kurzhantel wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.



**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger

### GB 5. Single arm rowing

**Starting position:** Rest the left hand and the left knee on the weight bench. Back straight. The weight bar is held in the right hand. Arm is almost stretched.

**Exercise:** Pull the dumbbell to the chest with the arms sweeping close to the body. Lower the dumbbell again. Repeat the exercise and then change sides.

**Benefits:** Back and shoulder muscles, arm-bending muscles

### F 5. ???

**Position initiale :** Positionnez un genou sur le banc, votre bras en appui. De l'autre main saisissez l'haltère courte, votre bras étant pratiquement en extension.

**Mouvement :** Ramenez l'haltère vers le buste puis redescendez en contrôlant la charge. Répétez l'exercice puis changez de côté.

**Muscles sollicités :** Muscles des épaules, dorsaux, biceps

### NL 5. Roeien eenarmig

**Uitgangspositie:** linkerarm en linkerknie steunen op de bank. De rug wordt recht gehouden. De rechterhand houdt de korte halter vast. De arm is bijna gestrekt.

**Bewegingsuitvoering:** de korte halter naar de borst trekken. Daarbij de arm dicht bij het bovenlichaam houden. Daarna de korte halter weer laten zakken. Na het einde van de set van kant verwisselen.

**Gebruikte spieren:** rug- en schouder spieren, armbuigspieren

### E 5. Remar con un brazo

**Posición inicial:** el brazo izquierdo y la rodilla izquierda están apoyados en el banco. La espalda se mantiene recta. La mano derecha sostiene las pesas. El brazo está casi extendido.

**Movimiento:** llevar las pesas hacia el pecho. Mantener el brazo junto al tronco. Después volver a bajar las pesas. Después de repetir el ejercicio cambiar de lado.

**Músculos solicitados:** dorsal y deltoides, tríceps



### I 5. Vogata con un solo braccio

**Posizione di partenza:** il braccio e il ginocchio sinistri sono appoggiati sulla panca. La schiena va tenuta diritta. La mano destra regge il manubrio. Il braccio è quasi disteso.

**Esecuzione del movimento:** portare il manubrio al petto tenendo contemporaneamente il braccio vicino al busto. Successivamente riabbassare il manubrio. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiare lato.

**Muscolatura sollecitata:** dorsali e deltoidi, flessori del braccio

### PL 5. Podciąganie hantla jedną ręką

**Pozycja wyjściowa:** lewe ramię i lewe kolano są podparte na ławce. Plecy utrzymujemy proste. Prawa dłoń trzyma hantel. Ramię jest prawie wyprostowane.

**Wykonywanie ruchów:** podciągnąć hantel do piersi. Ramię prowadzić przy tym przy samym tułowi. Następnie opuścić hantel. Po zakończeniu zadanej ilości powtórzeń zmienić stronę.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie pleców i barków, biceps

### P 5. Levantamento de halteres com um braço

**Posição inicial:** apoie o braço e o joelho esquerdos no banco. Mantenha as costas direitas. Segure no haltere com a mão direita. Estique o braço, mas não completamente.

**Execução do movimento:** levante o haltere em direção ao peito, mantendo o braço junto ao tronco. De seguida, volte a baixar o haltere. Execute as repetições do exercício e troque de lado.

**Músculos trabalhados:** músculos dorsais e deltóides, músculo flexor do braço

### DK 5. Enarmet roning

**Udgangsstilling:** Støt med venstre arm og venstre knæ på bænken. Hold ryggen ret. Hold håndvægten med højre hånd. Armen skal være næsten helt strakt.

**Øvelse:** Træk håndvægten ind mod brystet. Før samtidigt armen tæt forbi overkroppen. Sænk håndvægten igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Ryg- og skuldermuskler, armbøjere

### CZ 5. Veslování jednou paží

**Výchozí poloha:** Levá paže a levé koleno jsou opřeny na lavici. Žáda držíme zpříma. Pravá ruka drží jednoruční činku. Paže je skoro natažena.

**Provedení pohybu:** Činku přitáhněte k hrudi. Paži vedte těsně u horní části těla. Návazně činku opět pusťte. Po ukončení opakování cviku vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Zádové a ramenní svalstvo, ohýbače paží





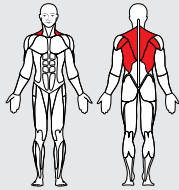


### D 6. Fliegende Bewegung rückwärts

**Ausgangsposition:** Bauchlage auf der Bank. Die Arme sind leicht angewinkelt. Die Kurzhanteln befinden sich knapp über dem Boden auf Schulterhöhe.

**Bewegungsausführung:** Mit fast gestreckten Armen werden die Kurzhanteln zur Seite geführt und dabei die Schulterblätter zusammengezogen. Anschließend werden die Arme in die Ausgangsposition abgesenkt.

**Beanspruchte Muskulatur:** Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armstrecker



### GB 6. Reverse Flies

**Starting position:** Lie on the bench face down. The arms are slightly flexed at the elbow. The dumbbells are just above the floor opposite the shoulders.

**Exercise:** With the arms almost stretched, move the dumbbells to the side. The shoulder blades are pulled together. Then lower the arms back to the starting position.

**Benefits:** Dorsal muscles, shoulder muscles, arm extensors

### F 6. Mouvement arrière épaules

**Position initiale :** Allongé de ventre sur le banc. Les bras sont légèrement pliés. Les haltères courts se trouvent légèrement au-dessus du sol, à hauteur d'épaule.

**Mouvement :** Les haltères courts sont ramenés sur le côté, avec les bras presque en extension, les omoplates étant en même temps contractées. Les bras sont ensuite redescendus jusqu'à leur position de départ.

**Muscles sollicités :** Grandes muscles du dos, muscles des épaules, muscles d'extension des bras

### NL 6. Vliegende beweging rugwaarts

**Uitgangspositie:** buiklig op de bank. De armen zijn lichtjes gebogen. De korte halters bevinden zich laag boven de vloer op schouderhoogte.

**Bewegingsuitvoering:** met bijna gestrekte armen worden de korte halters opgetild waarbij de schouderbladen naar elkaar getrokken worden. Daarna laat u de armen naar de uitgangspositie zakken.

**Gebruikte spieren:** brede rugspieren, schouder spieren, armstrekkers

### E 6. Movimiento de vuelo hacia atrás

**Posición inicial:** tumbarse boca abajo sobre el banco. Los brazos están ligeramente flexionados. Las pesas se encuentran ligeramente por encima del suelo a la altura de los hombros.

**Movimiento:** con los brazos casi extendidos se llevan las pesas hacia los lados contrayendo los omóplatos. Después se bajan los brazos a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** dorsal ancho, deltoides, tríceps



### I 6. Farfalla all'indietro

**Posizione di partenza:** distendersi con il ventre sulla panca. Le braccia sono leggermente piegate ad angolo. I manubri corti sono appena al di sopra del pavimento all'altezza delle spalle.

**Esecuzione del movimento:** con le braccia quasi distese portare i manubri ai lati contraendo contemporaneamente le scapole. Successivamente riabbassare le braccia nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** grandi dorsali, deltoidi, estensori del braccio

### PL 6. Ruchy motylkowe do tyłu

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na brzuchu. Ramiona są lekko ugięte. Hantle znajdują się tuż nad ziemią na wysokości barków.

**Wykonywanie ruchów:** prawie wyprostowanymi ramionami unosimy hantle na boki i ściągamy przy tym łopatki. Następnie ramiona opuszczamy do pozycji wyjściowej.

**Obciążone mięśnie:** mięsień najszerszy grzbietu, mięśnie barkowe, mięsień trójgłowy ramienia

### P 6. Crucifixo inverso

**Posição inicial:** deite-se no banco de barriga para baixo. Os braços estão ligeiramente dobrados. Os halteres encontram-se um pouco acima do nível do chão, alinhados com os ombros.

**Execução do movimento:** com os braços esticados, mas não totalmente, levante os halteres para o lado e tensione as omoplatas. De seguida, desça os braços para a posição inicial.

**Músculos trabalhados:** grande músculo dorsal, músculos deltóides, bíceps

### DK 6. Reverse flies

**Udgangsstilling:** Læg dig på maven på bænken. Bøj armene en smule. Håndvægtene holdes lidt over gulvet i skulderhøjde.

**Øvelse:** Med næsten strakte arme føres håndvægtene ud til siden, idet skulderbladene trækkes sammen. Derefter sænkes armene tilbage til udgangstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Den brede rygmuskel, skuldermuskler, armstrækkere

### CZ 6. Letný pohyb dozadu

**Výchozí poloha:** Poloha na břiše na lavičce. Paže jsou mírně pokrčeny. Jednoruční činky jsou těsně nad podlahou na úrovni ramen.

**Provedení pohybu:** S téměř nataženými pažemi jsou činky vedeny ke straně a lopatky přitom staženy k sobě. Následně se paže spustí do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Široký zádový sval, ramenní svalstvo, natahovače paží



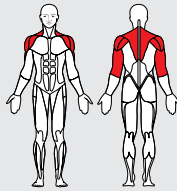


### D 7. Kurzhantel Nackendrücken

**Ausgangsposition:** Gerader Sitz auf der Bank. Die Arme sind gestreckt und die Kurzhanteln über dem Kopf zusammengeführt.

**Bewegungsausführung:** Die Arme werden im Ellenbogengelenk gebeugt und die Kurzhanteln bis auf Schulterhöhe abgesenkt. Danach die Arme wieder strecken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Schultermuskulatur, Armstrecker



### GB 7. Shoulder press with dumbbells

**Starting position:** Sit upright on the bench. The arms are stretched and the dumbbells are moved together above the head.

**Exercise:** The arms are bent at the elbow and the dumbbells lowered to shoulder level. Then stretch the arms again.

**Benefits:** shoulder muscles, arm extensors

### F 7. Haltères courtes dans la nuque

**Position initiale :** Assis bien droit sur le banc. Position assise à la verticale sur le banc. Les bras sont en extension et les haltères courts ramenés ensemble au-dessus de la tête.

**Mouvement :** Les bras sont penchés à l'articulation des coudes et les haltères courts sont descendus jusqu'à hauteur d'épaule. Puis tendre à nouveau les bras.

**Muscles sollicités :** Muscles des épaules, muscles d'extension des bras

### NL 7. Korte halter nekdrukken

**Uitgangspositie:** rechte zithouding op de bank. De armen zijn gestrekt en de korte halters zijn boven het hoofd bij elkaar.

**Bewegingsuitvoering:** de armen worden in het ellebooggewricht gebogen en de korte halters laat u tot op schouderhoogte zakken. Daarna de armen weer strekken.

**Gebruikte spieren:** schouderspieren, armstrekkers

### E 7. Pesas hacia la nuca

**Posición inicial:** sentarse con la espalda recta en el banco. Los brazos están extendidos y las pesas juntas sobre la cabeza.

**Movimiento:** los brazos se flexionan por el codo y las pesas se bajan hasta la altura de los hombros. Después se vuelven a extender los brazos.

**Músculos solicitados:** deltoides, tríceps



### I 7. Sollevamento dei manubri corti all'altezza della nuca

**Posizione di partenza:** sedersi sulla panca tenendo la schiena diritta. Le braccia sono distese e i manubri vengono portati insieme al di sopra della testa.

**Esecuzione del movimento:** flettere le braccia nelle articolazioni dei gomiti e abbassare i manubri fino ad arrivare all'altezza delle spalle. Poi distendere nuovamente le braccia.

**Muscolatura sollecitata:** deltoidi, estensori del braccio

### PL 7. Wyciskanie hantli przy szyi

**Pozycja wyjściowa:** siedzimy wyprostowani na ławce. Ramiona są wyprostowane, trzymają hantle blisko siebie nad głową.

**Wykonywanie ruchów:** uginamy ramiona w łokciach i opuszczamy hantle na wysokość barków. Następnie ponownie prostujemy ramiona.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie barkowe, mięsień trójkłowy ramienia

### P 7. Puxada à nuca com halteres

**Posição inicial:** sente-se no banco com as costas direitas. Estique os braços e levante os halteres acima da cabeça.

**Execução do movimento:** dobre os braços nos cotovelos e desça os halteres até à altura dos ombros. De seguida, volte a esticar os braços.

**Músculos trabalhados:** músculos deltóides, bíceps

### DK 7. Skulderpres med håndvægte

**Udgangstilling:** Sæt dig ret op på bænken. Stræk armene og før håndvægtene ind mod hinanden over hovedet.

**Øvelse:** Bøj albuerne og sænk håndvægtene til skulderhøjde. Stræk så armene igen.

**Muskler, der trænes:** Skuldermuskler, armstrækkere

### CZ 7. Zvedání jednoručních činek v záhlaví

**Výchozí poloha:** Vzpřímený sed na lavici. Paže jsou natažené a jednoruční činky drženy nad hlavou.

**Provedení pohybu:** Paže se ohýbají v lokti a činky jsou spuštěny až do výše ramen. Potom jsou paže opět nataženy.

**Namáhané svalstvo:** Ramenní svalstvo, natahovače paží



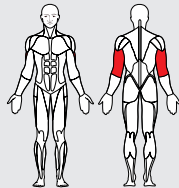


### D 8. Trizeps drücken sitzend

**Ausgangsposition:** Der Arm ist annähernd gestreckt, die freie Hand fixiert den Oberarm am Ellenbogengelenk.

**Bewegungsausführung:** Die Kurzhantel hinter dem Kopf absenken, anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken. Nach Beendigung des Satzes die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armstrecker



### GB 8. Triceps press-up, seated

**Starting position:** The arm is almost stretched. The other hand holds the upper arm in position at the elbow.

**Exercise:** Lower the dumbbell down behind the head, then stretch the arm back to the starting position. Change sides after completing a set of exercises.

**Benefits:** arm extensors

### F 8. Presser les triceps en étant assis

**Position initiale :** Le bras est presque en extension, la main libre fixant la partie supérieure du bras sur l'articulation du coude.

**Mouvement :** Descendre l'haltère court derrière la tête, puis faire à nouveau une extension jusqu'à la position de départ. Changer de côté une fois que la série est terminée.

**Muscles sollicités :** Muscles d'extension des bras

### NL 8. Triceps drukken zittend

**Uitgangspositie:** de arm is bijna gestrekt, de vrije hand fixeert de bovenarm aan het ellebooggewricht.

**Bewegingsuitvoering:** de korte halter achter het hoofd laten zakken, vervolgens weer naar de uitgangspositie brengen. Na het einde van de set van kant verwisselen.

**Gebruikte spieren:** armstrekkers

### E 8. Presión de tríceps sentado

**Posición inicial:** el brazo está casi extendido, la mano libre fija el antebrazo por el codo.

**Movimiento:** bajar las pesas detrás de la cabeza, después volver a extender a la posición inicial. Después de acabar la serie cambiar de lado.

**Músculos solicitados:** tríceps



### I 8. Pressione dei tricipiti da seduti

**Posizione di partenza:** Il braccio è quasi disteso, la mano libera tiene il braccio in posizione all'altezza dell'articolazione del gomito.

**Esecuzione del movimento:** abbassare il manubrio dietro la testa, poi distendere nuovamente il braccio fino alla posizione di partenza. Dopo aver terminato la serie cambiare lato.

**Muscolatura sollecitata:** estensori del braccio

### PL 8. Ćwiczenia na triceps w pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** ramię jest niemal wyprostowane, wolna dłoń unieruchamia górną część ramienia przy stawie łokciowym.

**Wykonywanie ruchów:** opuszczamy hantel za głowę, następnie prostujemy ponownie do pozycji wyjściowej. Po zakończeniu serii zmieniamy stronę.

**Obciążone mięśnie:** mięsień trójgłowy ramienia

### P 8. Tríceps sentado com haltere unilateral

**Posição inicial:** estique o braço, mas não totalmente, e com a mão livre apoio o antebraço pelo cotovelo.

**Execução do movimento:** desça o haltere atrás da cabeça e, de seguida, volte a esticar o braço na posição de saída. Depois de terminar a série de exercícios, repita com o outro braço.

**Músculos trabalhados:** tríceps

### DK 8. Triceps pushups, siddende

**Udgangsstilling:** Stræk armen næsten helt ud, og hold fast i overarmen ved albuen med den anden arm.

**Øvelse:** Sænk håndvægten ned bag hovedet, og stræk så armen til udgangsstillingen igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Armstrækkere

### CZ 8. Zvedání vsedě – Trénink tricepsu

**Výchozí poloha:** Paže je přibližně natažena, volná ruka fixuje nadloktí v loketním kloubu.

**Provedení pohybu:** Jednoruční činku spusťte za hlavou, následně opět vraťte do výchozí polohy. Po ukončení sady vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Natahovače paží



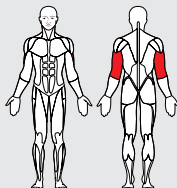


### D 9. Vorgebeugtes Armstrecken knieid

**Ausgangsposition:** Linker Arm und linkes Bein sind auf der Hantelbank abgestützt. Die rechte Hand fasst die Kurzhantel. Der Arm ist im 90° Winkel im Ellenbogengelenk gebeugt und wird dicht am Oberkörper gehalten.

**Bewegungsausführung:** Den Arm im Ellenbogengelenk nach hinten strecken und wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armstrecker



### GB 9. Triceps kick-backs kneeling

**Starting position:** Rest the left hand and the left knee on the weight bench. The weight bar is held in the right hand. With the right elbow bent at 90° and hold tightly in against the body.

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

**Benefits:** Arm extensors

### F 9. Extension du bras à genoux

**Position initiale :** Prenez appui avec votre genou et votre bras gauche sur le banc, une haltère courte dans la main droite. Maintenez votre bras plié, le coude au niveau de la taille.

**Mouvement :** Etendez l'avant bras vers l'arrière puis redescendez. Répétez l'exercice puis changez de côté.

**Muscles sollicités :** Triceps

### NL 9. Voorovergebogen armen strekken op de knie

**Uitgangspositie:** linkerarm en linkerbeen steunen op de trainingsbank. De rechterhand houdt de korte halter vast. De arm is in een hoek van 90° in het ellebooggewricht gebogen en wordt dicht tegen het bovenlichaam gehouden.

**Bewegingsuitvoering:** de arm in het ellebooggewricht naar achteren strekken en weer laten zakken. Na het einde van de set van kant verwisselen.

**Gebruikte spieren:** armstrekkers

### E 9. Extensión tríceps de rodillas

**Posición inicial:** el brazo izquierdo y la pierna izquierda están apoyados sobre el banco. La mano derecha sostiene las pesas. El brazo está flexionado en ángulo recto en el codo y se mantiene junto al tronco.

**Movimiento:** extender el brazo por el codo hacia atrás y volver a bajar. Después de terminar las repeticiones del ejercicio cambiar de lado.

**Músculos solicitados:** tríceps



### I 9. Estensione del braccio in ginocchio

**Posizione di partenza:** il braccio e la gamba sinistri sono appoggiati sulla panca. La mano destra regge il manubrio. Il braccio è flesso a 90° nell'articolazione del gomito e viene tenuto vicino al busto.

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

**Muscolatura sollecitata:** estensori del braccio

### PL 9. Prostowanie ramion z pozycji pochylonej kłęcząc

**Pozycja wyjściowa:** lewe ramię i lewa noga są podparte na ławce. Prawa dłoń chwytą hantel. Ramię jest ugięte w łokciu pod kątem 90°, trzymamy je ściśle przy tułowiu.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy ramię w łokciu do tyłu i ponownie opuszczamy. Po zakończeniu powtórzeń zmieniamy stronę.

**Obciążone mięśnie:** mięsień trójgłowy ramienia

### P 9. Extensão do braço com o joelho dobrado

**Posição inicial:** apoie o braço e a perna esquerdos no banco. Segure no haltere com a mão direita. Dobre o braço pelo cotovelo num ângulo de 90° e mantenha-o junto ao tronco.

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

**Músculos trabalhados:** tríceps

### DK 9. Triceps kick-backs, knælende

**Udgangsstilling:** Støt med venstre arm og venstre knæ på vægtbænken. Hold håndvægten i højre hånd. Bøj armen i en 90° vinkel og hold den tæt ind til overkroppen.

**Øvelse:** Stræk armen bagud i albuen og sænk den igen. Skift side efter et sæt.

**Muskler, der trænes:** Armstrækkere

### CZ 9. Narovnění pokrčené paže v kleku

**Výchozí poloha:** Levá paže a levé koleno jsou opřeny na lavičce. Pravá ruka drží jednoruční činku. Paže je v lokti ohnuta v úhlu 90° a loket držen těsně u horní části těla.

**Provedení pohybu:** Paži natáhněte v lokti při pohybu směrem dozadu a opět spusťte. Po ukončení opakování cviku vyměňte stranu.

**Namáhané svalstvo:** Natahovače paží

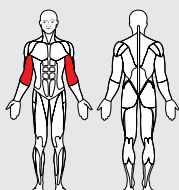


### D 10. Biceps-Curls beidarmig

**Ausgangsposition:** Sitz auf der Schrägbank. Die Arme sind gestreckt. Die Kurzhanteln werden seitlich neben dem Körper gehalten.

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

**Beanspruchte Muskulatur:** Armbeuger



### GB 10. Biceps curls, both arms

**Starting position:** Sit on the sloping bench. The arms are stretched. Hold the dumbbells at the side beside the body.

**Exercise:** Raise the dumbbells alternately by bending the arms at the elbows and then straighten into the starting position again.

**Benefits:** Arm-bending muscles (biceps)

### F 10. Biceps-Curls avec deux bras

**Position initiale :** Position assise sur le banc oblique. Les bras sont en extension. Les haltères courts sont tenus latéralement à côté du corps.

**Mouvement :** Fléchissez alternativement les coudes en soulevant les haltères. Redescendez en contrôlant la charge.

**Muscles sollicités :** Les biceps

### NL 10. Biceps-curls beide armen

**Uitgangspositie:** op de schuine bank zitten. De armen zijn gestrekt. De korte halters worden naast het lichaam gehouden.

**Bewegingsuitvoering:** de armen afwisselend buigen en vervolgens terug naar de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** armbuigers

### E 10. Curl de bíceps en ambos brazos

**Posición inicial:** sentado en el banco inclinado. Los brazos extendidos. Las pesas se mantienen a un lado junto al cuerpo.

**Movimiento:** flexionar los brazos de forma alterna por el codo y después volver a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** bíceps



### I 10. Curl bicipiti con entrambe le braccia

**Posizione di partenza:** sedersi sulla panca obliqua. Le braccia sono distese. I manubri vengono tenuti lateralmente vicini al corpo.

**Esecuzione del movimento:** flettere alternatamente le braccia e poi distenderle nuovamente nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** flessori del braccio

### PL 10. Ćwiczenie na biceps, oburęcznie

**Pozycja wyjściowa:** siadamy na ławce skośnej. Ramiona są wyprostowane. Hantle trzymamy z boku ciała.

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

**Obciążone mięśnie:** biceps

### P 10. Curls com halteres, bilateral

**Posição inicial:** sente-se no banco inclinado. Estique os braços. Segure os halteres ao lado do corpo.

**Execução do movimento:** dobre os braços alternadamente pelo cotovelo e, de seguida, volte a esticá-los na posição inicial.

**Músculos trabalhados:** músculo flexor do braço

### DK 10. Biceps curls med begge arme

**Udgangsstilling:** Sæt dig på den skrå bænk. Armene skal være strakte. Hold håndvægtene i siden af kroppen.

**Øvelse:** Bøj armene skiftevis og stræk dem så tilbage til udgangsstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Armbøjere

### CZ 10. Zdvihy na biceps obě paže

**Výchozí poloha:** Sed na šikmé lavici. Paže jsou nataženy. Jednoruční činky držíme bočně vedle těla.

**Provedení pohybu:** Paže se střídavě ohýbají v lokti a návazně narovnáávají opět do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Ohýbače paží





max. 130 kg

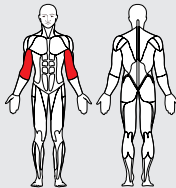


### D 11. Biceps-Curls einarmig

**Ausgangsposition:** Sitz am Ende der Bank mit vorgebeugtem Oberkörper. Der Ellenbogen wird an der Oberschenkelinnenseite abgestützt. Der Arm ist gestreckt.

**Bewegungsausführung:** Den Arm im Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Armbeuger



### GB 11. Single arm biceps curls

**Starting position:** Sit at the end of the bench with the upper body bent forward. Rest the elbows on the inside of the thighs. The arm is stretched.

**Exercise:** Bend the arm at the elbow and then stretch it again into starting position.

**Benefits:** Arm bending muscles (biceps)

### F 11. Biceps-Curls avec un bras

**Position initiale :** Position assise à l'extrémité du banc, le haut du corps penché en avant. Le coude s'appuie sur l'intérieur de la cuisse. Le bras est en extension.

**Mouvement :** Soulevez l'haltère en pliant le coude puis redescendez en contrôlant la charge.

**Muscles sollicités :** Biceps

### NL 11. Biceps-curls eenarmig

**Uitgangspositie:** op het einde van de bank zitten met een voorovergebogen bovenlichaam. De elleboog wordt aan de binnenkant van het bovenbeen ondersteund. De arm is gestrekt.

**Bewegingsuitvoering:** de arm buigen en vervolgens terug naar de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** armbuigers

### E 11. Curl de bíceps de un brazo

**Posición inicial:** sentado en el extremo del banco con el tronco inclinado hacia delante. El codo se apoya en la parte interna del muslo. El brazo extendido.

**Movimiento:** flexionar el brazo por el codo y después volver a extender a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** bíceps



max. 130 kg



### I 11. Curl bicipiti con un solo braccio

**Posizione di partenza:** sedersi all'estremità della panca con il busto piegato in avanti. Il gomito è appoggiato sull'interno della coscia. Il braccio è disteso.

**Esecuzione del movimento:** flettere il braccio e poi distenderlo nuovamente nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** flessori del braccio

### PL 11. Ćwiczenie na biceps, jednoręcznie

**Pozycja wyjściowa:** siadamy na końcu ławki z pochylonym do przodu tułowiem. Łokieć podpieramy na wewnętrznej stronie uda. Ramię jest wyprostowane.

**Wykonywanie ruchów:** ugiąć ramię w łokciu i następnie ponownie wyprostować do pozycji wyjściowej.

**Obciążone mięśnie:** biceps

### P 11. Curls com halteres, unilateral

**Posição inicial:** sente-se na ponta do banco com o tronco inclinado para a frente. Apoie o cotovelo na parte de dentro da coxa. Estique o braço.

**Execução do movimento:** dobre o braço pelo cotovelo e, de seguida, volte a esticá-lo na posição inicial.

**Músculos trabalhados:** músculo flexor do braço

### DK 11. Biceps curls, med én arm

**Udgangsstilling:** Sæt dig på enden af bænken med kroppen foroverbøjet. Støt albuen på indersiden af låret. Armen skal være strakt.

**Øvelse:** Bøj armen og før den tilbage til udgangsstillingen igen.

**Muskler, der trænes:** Armbøjere

### CZ 11. Zdvihy na biceps jedna paže

**Výchozí poloha:** Sed na konci lavice s předkloněnou horní částí těla. Loket je opřen na vnitřní části stehna. Paže je natažena.

**Provedení pohybu:** Paže se ohýbá v lokti a návazně narovnává opět do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Ohýbače paží



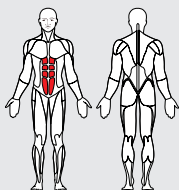


### D 12. Crunch 1

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Bank. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt, die Füße befinden sich auf den Beinpolstern. Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

**Bewegungsausführung:** Der Oberkörper wird eingeroht, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Rückenpolster. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### GB 12. Crunch 1

**Starting position:** Lie down on the bench. The hips and knees are bent. The feet are placed on the leg rest. The tips of the fingers point towards the back of the head.

**Exercise:** The upper torso is lifted, raised slightly and then lowered again. The lower back remains lying on the bench. Do NOT pull the head upwards with the hands.

**Benefits:** Stomach muscles

### F 12. Crunch 1

**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 bouts des doigts sont orientés vers l'arrière de la tête.

**Mouvement :** Rouler le tronc, le lever légèrement puis le laisser redescendre. ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin. Le bas de la colonne vertébrale reste sur le coussin du siège. Ne PAS tirer avec les mains dans la nuque.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux

### NL 12. Crunch 1

**Uitgangspositie:** ruglig op de bank. Heup- en kniegewrichten zijn gebogen, de voeten bevinden zich op de beenkussens. De vingertoppen zijn aan het achterhoofd.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam wordt opgerold, lichtjes opgetild en daarna weer naar beneden gelaten. De lenden blijven op het kussen. NIET met de handen in de nek trekken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 12. Crunch 1

**Posición inicial:** tumbarse apoyando la espalda sobre el banco. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas, los pies se encuentran sobre las almohadillas para las piernas. Las puntas de los dedos de la mano se dirigen hacia la nuca.

**Movimiento:** el tronco se enrolla, se eleva ligeramente y después se vuelve a la posición inicial. Las vértebras lumbares permanecen en contacto con la almohadilla para la espalda. NO empujar la nuca con las manos.

**Músculos solicitados:** abdominales



### I 12. Crunch 1

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sulla panca. Le articolazioni del bacino e delle ginocchia sono piegate, i piedi sono sul cuscino di appoggio per le gambe. Le punte delle dita sono orientate verso l'occipite.

**Esecuzione del movimento:** arrotolare il busto, sollevarlo leggermente e poi riabbassarlo. La colonna vertebrale (zona lombare) rimane appoggiata allo schienale. NON tirare la nuca con le mani.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### PL 12. Brzuski 1

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na plecach. Biodra i kolana są ugięte, stopy znajdują się na uchwytach pod nogi. Czubki palców skierowane są w stronę tyłu głowy.

**Wykonywanie ruchów:** „zwijamy” tułów, lekko go unosimy i następnie ponownie opuszczamy. Lędźwiowy odcinek kręgosłupa pozostaje na ławce. NIE ciągnąc rękoma za kark.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### P 12. Crunch 1 (abdominais)

**Posição inicial:** deite-se de costas no banco. Dobre os joelhos e os quadris e coloque os pés no apoio para as pernas. As pontas dos dedos apontam para a nuca.

**Execução do movimento:** curve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Mantenha a coluna lombar assente na prancha acolchoada. NÃO puxe o pescoço com as mãos.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 12. Crunch 1

**Udgangstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Bøj hofter og knæ, og placer fødderne på benstøtterne. Fingerspidserne vender ind mod baghovedet.

**Øvelse:** Rul op med overkroppen, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Lænden må ikke løftes fra bænken. Du må IKKE løfte nakken op med hænderne.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 12. Crunch 1

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na lavici. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty, chodidla položena na polstrování lavice. Prsty směřují k zátýlku.

**Provedení pohybu:** Horní část těla se pokrčí, mírně nadzvedne a potom opět spustí zpět. Bederní páteř zůstává na polstrování zádové opěrky. NEPŘITAHUJTE se rukama v zátýlku.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo



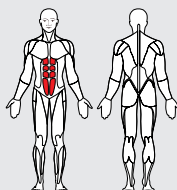


### D 13. Crunch 2

**Ausgangsposition:** Auf der Bank liegend, im Hüft und Kniegelenk 90° gebeugt. Handflächen schieben an der Hüfte vorbei.

**Bewegungsausführung:** Der Oberkörper wird eingeroht, leicht angehoben und danach wieder abgesenkt. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Rückenpolster.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### GB 13. Crunch 2

**Starting position:** Lie on the bench with hips and knees bent at 90 degrees. The hands push forward past the thighs.

**Exercise:** The upper torso is lifted forward, raised slightly and then lowered again. The lower back remains lying flat on the bench.

**Benefits:** Stomach muscles

### F 13. Crunch 2

**Position initiale :** Couché sur le banc, penché, penché à 90° au niveau de la hanche et de l'articulation du genou. Les paumes de la main glissent sur les fesses.

**Mouvement :** Rouler le tronc, le lever légèrement puis le laisser redescendre. ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin. Le bas de la colonne vertébrale reste sur le coussin du siège.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux

### NL 13. Crunch 2

**Uitgangspositie:** op de bank liggen, de heupen en knieën 90° gebogen. De handpalmen schuiven voorbij de heupen.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam wordt opgerold, lichtjes opgetild en daarna weer naar beneden gelaten. De lenden blijven op het kussen.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 13. Crunch 2

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el banco, flexionar en ángulo recto la articulación de la cadera y de las rodillas. Las palmas de las manos se colocan más allá de la cadera.

**Movimiento:** se enrolla el tronco, se eleva ligeramente y después se vuelve a la posición inicial. Las vértebras lumbares permanecen en contacto con la almohadilla para la espalda.

**Músculos solicitados:** abdominales



### I 13. Crunch 2

**Posizione di partenza:** distendersi sulla panca con il bacino e le ginocchia piegati a 90°. I palmi delle mani spingono all'altezza del bacino.

**Esecuzione del movimento:** arrotolare il busto, sollevarlo leggermente e poi riabbassarlo. La colonna vertebrale (zona lombare) rimane appoggiata allo schienale.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### PL 13. Brzuski 2

**Pozycja wyjściowa:** leżąc na ławce uginamy biodra i kolana pod kątem 90°. Powierzchnie dłoni przesuwają się po biodrach.

**Wykonywanie ruchów:** „zwijamy” tułów, lekko go unosimy i następnie ponownie opuszczamy. Lędźwiowy odcinek kręgosłupa pozostaje na ławce.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### P 13. Crunch 2 (abdominais)

**Posição inicial:** deitado no banco, dobre os quadris e os joelhos a 90°. Empurre as palmas das mãos para a frente ao lado dos quadris.

**Execução do movimento:** encurve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Mantenha a coluna lombar assente na prancha acolchoada.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 13. Crunch 2

**Udgangsstilling:** Læg dig på bænken, med hofter og knæ bøjet 90°. Skub hænderne fremad forbi hofterne.

**Øvelse:** Rul overkroppen op, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Lænden må ikke løftes fra bænken.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 13. Crunch 2

**Výchozí poloha:** Vleže na lavici, kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°. Plochu dlaní přisuňte k pánvi.

**Provedení pohybu:** Horní část těla se pokrčí, mírně nadzvedne a potom opět spustí zpět. Bederní páteř zůstává na polstrování zádové opěrky.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo





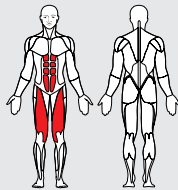


#### D 14. Sit-ups auf dem Schrägbrett

**Ausgangsposition:** Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenklänge ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

**Bewegungsausführung:** Oberkörper aufrichten und senken. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



#### I 14. Sit-up sulla panca inclinata

**Posizione di partenza:** Regolare l'appoggio per i piedi a seconda della lunghezza delle proprie gambe. Tenere fermi i piedi dietro l'appoggio ed inclinare il busto all'indietro. Le punte delle dita sono orientate verso l'occipite.

**Esecuzione del movimento:** raddrizzare il busto e riabbassarlo. NON tirare la nuca con le mani.

**Muscolatura sollecitata:** addominali, flessori del bacino, estensori delle gambe

#### GB 14. Sit-ups on inclined bench

**Starting position:** Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower your body into a reclining position. The tips of the fingers point towards the back of the head.

**Exercise:** Raise the upper body and lower again. Do NOT pull the head upwards with the hands.

**Benefits:** Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

#### PL 14. Brzuski na ławce skośnej

**Pozycja wyjściowa:** ustawić uchwyt pod stopy odpowiednio do długości naszych ud. Stopy unieruchamiamy w uchwytach i kładziemy się na plecach. Czubki palców skierowane są w stronę tylnej części głowy.

**Wykonywanie ruchów:** podnosimy i opuszczamy tułów. NIE ciągnąć rękoma za kark.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

#### F 14. Relevé de buste sur la planche abdominale

**Position initiale :** Réglez les mousses cale-pieds en fonction de la longueur de vos jambes. Calez bien vos pieds puis inclinez votre buste en arrière, vos mains sur la nuque. Les bouts des doigts sont orientés vers l'arrière de la tête.

**Mouvement :** Redressez le buste. Répétez l'exercice. Ne PAS tirer avec les mains dans la nuque.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux, les ischios jambes

#### P 14. Abdominais tradicionais sobre prancha inclinada (Sit-up)

**Posição inicial:** ajuste o apoio dos pés de acordo com o comprimento das pernas. Prenda os pés atrás do respectivo apoio e incline o tronco para trás. As pontas dos dedos apontam para a nuca.

**Execução do movimento:** eleve e baixe o tronco. NÃO puxe o pescoço com as mãos.

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

#### NL 14. Sit-ups op de schuine bank

**Uitgangspositie:** stel de voetkussens in overeenstemming met de lengte van uw onderbenen in. De voeten worden achter de voetkussens gefixeerd en het bovenlichaam wordt in ruglig gebracht. De vingertoppen zijn aan het achterhoofd.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam oprichten en laten zakken. NIET met de handen in de nek trekken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren, heupbuigers, beenstrekkers

#### DK 14. Situps på skrå bænk

**Udgangstilling:** Indstil fodstøtterne i forhold til længden på dine underben. Fikser fødder bagved støtterullerne og læg dig med ryggen på bænken. Fingerspidserne peger ind mod baghovedet.

**Øvelse:** Løft overkroppen og sænk den igen. Du må IKKE løfte nakken op med hænderne.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler, hoftøbøjere, benenes strækkemuskler

#### E 14. Sit-ups en el banco inclinado

**Posición inicial:** ajuste el reposapiés de acuerdo a la longitud de sus piernas. Los pies se sujetan detrás de los reposapiés y el tronco se coloca apoyando la espalda en el banco. Las puntas de los dedos de la mano se dirigen hacia la nuca.

**Movimiento:** levantar y bajar el tronco. NO empujar la nuca con las manos.

**Músculos solicitados:** abdominales, psoas-iliaco, cuádriceps

#### CZ 14. Sit-up na šikmé lavici

**Výchozí poloha:** Nastavte si polstrované opěrky nohou v souladu s délkou Vašich holení. Nohy opřete za polstrovanými opěrkami a horní částí těla se položte dozadu. Špičky prstů směřují k zátylku.

**Provedení pohybu:** Vztyčte a spusťte dolů horní část těla. NEPŘITAHUJTE se rukama v zátylku.

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





### D 15. Sit-ups auf dem Schrägbrett mit Drehung

**Ausgangsposition:** Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkelgröße ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Fingerspitzen zeigen zum Hinterkopf.

**Bewegungsausführung:** Oberkörper nach rechts gedreht aufrichten. Oberkörper senken und wieder nach links gedreht aufrichten. NICHT mit den Händen im Nacken ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker

### GB 15. Sit-ups on inclined bench, varied

**Starting position:** Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower your body into a reclining position. The tips of the fingers point towards the back of the head.

**Exercise:** When raising the torso into an upright position turn slowly to the right (not any further as shown). Lower torso and then repeat for left hand side. Do NOT pull the head upwards with the hands.

**Benefits:** Stomach and abdominal muscles, hip flexors, leg extensors

### F 15. Relevé de buste avec rotation sur la planche abdominale

**Position initiale :** Réglez les mousses cale-pieds en fonction de la longueur de vos jambes. Calez bien vos pieds puis inclinez votre buste en arrière, vos mains sur la nuque. Les bouts des doigts sont orientés vers l'arrière de la tête.

**Mouvement :** Redressez le buste en effectuant une rotation vers la droite. Répétez l'exercice en alternant les rotations Droite-Gauche. Ne PAS tirer avec les mains dans la nuque.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux, muscles obliques, les ischios jambiers

### NL 15. Sit-ups op de schuine bank met draaibeweging

**Uitgangspositie:** stel de voetkussens in overeenstemming met de lengte van uw onderbenen in. De voeten worden achter de voetkussens gefixeerd en het bovenlichaam wordt in ruglig gebracht. De vingertoppen zijn aan het achterhoofd.

**Bewegingsuitvoering:** het bovenlichaam naar rechts gedraaid oprichten. Het bovenlichaam laten zakken en weer naar links gedraaid oprichten. NIET met de handen in de nek trekken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren, schuine buikspieren, heupbuigers, beenstrekkers

### E 15. Sit-ups en el banco inclinado con rotación

**Posición inicial:** ajuste el reposapiés de acuerdo a la longitud de sus piernas. Los pies se sujetan detrás de los reposapiés y el tronco se coloca apoyando la espalda en el banco. Las puntas de los dedos de la mano se dirigen hacia la nuca.

**Movimiento:** levantar el tronco girado hacia la derecha. Bajar el tronco y volverlo a levantar girado hacia la izquierda. NO empujar la nuca con las manos.

**Músculos solicitados:** abdominales, abdominales oblicuos, psoas-iliaco, cuádriceps



### I 15. Sit-up sulla panca inclinata con rotazione

**Posizione di partenza:** Regolare l'appoggio per i piedi a seconda della lunghezza delle proprie gambe. Tenere fermi i piedi dietro l'appoggio ed inclinare il busto all'indietro. Le punte delle dita sono orientate verso l'occipite.

**Esecuzione del movimento:** raddrizzare il busto ruotandolo verso destra. Riabbassare il busto e riaddrizzarlo ruotandolo verso sinistra. NON tirare la nuca con le mani.

**Muscolatura sollecitata:** addominali, addominali obliqui, flessori del bacino, estensori delle gambe

### PL 15. Brzuszki na ławce skośnej z rozciąganiem

**Pozycja wyjściowa:** ustawić uchwyt pod stopy odpowiednio do długości naszych ud. Stopy unieruchamiamy w uchwytach i kładziemy się na plecach. Czubki palców skierowane są w stronę tylnej części głowy.

**Wykonywanie ruchów:** unosimy tułów skręcając go równocześnie w prawo. Opuszczamy tułów i ponownie podnosimy skręcając go w lewo. NIE ciągnąc rękoma za kark.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha, mięśnie skośne brzucha, mięsień udowo-łędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

### P 15. Abdominais tradicionais sobre prancha inclinada, com rotação

**Posição inicial:** ajuste o apoio dos pés de acordo com o comprimento das pernas. Prenda os pés atrás do respectivo apoio e incline o tronco para trás. As pontas dos dedos apontam para a nuca.

**Execução do movimento:** eleve o tronco para a direita. Baixe o tronco e volte a elevá-lo para a esquerda. NÃO puxe o pescoço com as mãos.

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

### DK 15. Situps på skrå bænk med drejning

**Udgangsstilling:** Indstil fodstøtterne i forhold til længden på dine underben. Fikser fødderne bag støtterullerne og læg dig med ryggen på bænken. Fingerspidserne peger ind mod baghovedet.

**Øvelse:** Drej overkroppen til højre, mens du løfter overkroppen. Sænk overkroppen og løft overkroppen igen, mens du drejer den til venstre. Du må IKKE løfte nakken op med hænderne.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler, skrå mavemuskler, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

### CZ 15. Sit-up na šikmé lavici s otočením

**Výchozí poloha:** Nastavte si polstrované opěrky nohou v souladu s délkou Vašich holení. Nohy opřete za polstrovanými opěrkami a horní část těla se položte dozadu. Špičky prstů směřují k zátylku.

**Provedení pohybu:** Horní část těla vztyčte s otočením doprava. Spusťte horní část těla dolů a napřimte se opět s otočením doleva. NEPŘITAHUJTE se rukama v zátylku.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo, šikmé břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, napínače nohou



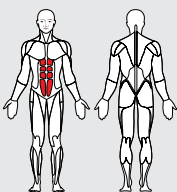


### D 16. Beinheben gebeugt

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Beine sind in den Kniegelenken 90° gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Becken aufrichten, Lendenwirbelsäule einrollen, Knie zum Oberkörper anheben und wieder absenken.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### I 16. Sollevamento a gambe piegate

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sull'imbottitura di sostegno. Le mani afferrano l'appoggio per le gambe. Le gambe sono piegate a 90° a livello delle ginocchia.

**Esecuzione del movimento:** raddrizzare il bacino, arrotolare la colonna vertebrale (zona lombare), sollevare le ginocchia verso il busto e riabbassarle.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### GB 16. Knee upward pull

**Starting position:** Lie down on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The legs are bent to a 90° angle at the knees.

**Exercise:** Raise pelvis, raise lower back, lift knees towards upper body and lower again.

**Benefits:** Stomach muscles

### PL 16. Unoszenie ugiętych nóg

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na plecach. Ręce obejmują uchwyty pod nogi. Nogi uginamy w kolanach pod kątem 90°.

**Wykonywanie ruchów:** unosimy miednicę, zwijamy lędźwiowy odcinek kręgosłupa, unosimy kolana do tułowia i ponownie opuszczamy.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### F 16. ???

**Position initiale :** Allongé de dos sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les manchons pour jambes. Celles-ci sont fléchies à 90° aux genoux.

**Mouvement :** Redresser le bassin, enrôler le bas de la colonne vertébrale, lever le genou vers le haut du corps et l'abaisser à nouveau.

**Muscles sollicités :** Abdominaux

### NL 16. Benen optillen gebogen

**Uitgangspositie:** ruglig op het steunkussen. De handen omvatten de beenkussens. De knieën zijn 90° gebogen.

**Bewegingsuitvoering:** bekken oprichten, lendenwervelkolom oprollen, knieën tot het bovenlichaam optillen en weer laten zakken.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 16. Levantar las piernas flexionadas

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el asiento. Las manos agarran el reposapiernas. Las piernas están flexionadas en ángulo recto por las rodillas.

**Movimiento:** alzar la pelvis, enrollar las vértebras lumbares, levantar las rodillas hacia el tronco y volver a bajarlas.

**Músculos solicitados:** abdominales

### P 16. Elevação das pernas dobradas

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. Dobre os joelhos a 90°.

**Execução do movimento:** eleve a bacia, encurve a coluna lombar, levante os joelhos para o tronco e volte a baixá-los.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 16. Benløft med bøjede ben

**Udgangstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Tag fat i benstøtterne med hænderne Bøj knæene 90°.

**Øvelse:** Løft op i bækkenet, rund den nederste del af rygsøjlen, løft knæene op mod overkroppen og sænk dem igen.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 16. Zvedání pokrčených nohou

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Nohy pokrčeny v kolenou po úhlem 90°.

**Provedení pohybu:** Nadzvedněte pánev, přitáhněte bederní páteř, kolena zvedněte k horní části těla a opět spusťte zpět.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo



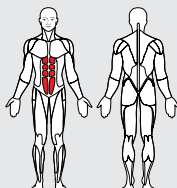


### D 17. Beckenheben

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Hüfte ist um 90° gebeugt, die Beine sind fast gestreckt und sind senkrecht.

**Bewegungsausführung:** Becken anheben und wieder senken. Beine dabei senkrecht halten.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur



### GB 17. Pelvis lift

**Starting position:** Lie down on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The hips are bent at 90°, the legs are almost stretched in the vertical position.

**Exercise:** Raise and lower the pelvis area. Keep the legs in the vertical position.

**Benefits:** Stomach muscles

### F 17. Lever de bassin

**Position initiale :** Allongez-vous, votre dos sur la planche capitonnée. Vos mains empoignent les manchons en mousse. La hanche est penchée à 90°, les jambes étant presque en extension et à la verticale.

**Mouvement :** Relevez vos jambes et le bassin légèrement. Fléchissez vos genoux et revenez ensuite en position initiale.

**Muscles sollicités :** Abdominaux

### NL 17. Bekken optillen

**Uitgangspositie:** ruglig op het steunkussen. De handen omvatten de beenkussens. De heupen bevinden zich in een hoek van 90°, de benen zijn bijna gestrekt en verticaal.

**Bewegingsuitvoering:** bekken optillen en weer laten zakken. Benen daarbij verticaal houden.

**Gebruikte spieren:** buikspieren

### E 17. Levantar la pelvis

**Posición inicial:** apoyar la espalda sobre el asiento. Las manos agarran el reposapiernas. La cadera está flexionada en ángulo recto, las piernas están casi extendidas y en posición vertical.

**Movimiento:** levantar la pelvis y volverla a bajar. Mantener las piernas en posición vertical.

**Músculos solicitados:** abdominales



### I 17. Sollevamento del bacino

**Posizione di partenza:** distendersi con la schiena sull'imbottitura di sostegno. Le mani afferrano l'appoggio per le gambe. Il bacino è piegato a 90°, le gambe sono quasi distese e in posizione verticale.

**Esecuzione del movimento:** sollevare il bacino e riabbassarlo tenendo contemporaneamente le gambe in posizione verticale.

**Muscolatura sollecitata:** addominali

### PL 17. Unoszenie miednicy

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na plecach. Dłonie obejmują uchwyty pod nogi. Uginamy biodra pod kątem 90°, nogi są prawie wyprostowane i wyciągnięte do pozycji pionowej.

**Wykonywanie ruchów:** unosimy miednicę i ponownie opuszczamy. Nogi trzymamy przy tym w pozycji pionowej.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha

### P 17. Elevação da bacia

**Posição inicial:** deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. Dobre os quadris a 90°, estique as pernas, mas não totalmente, e mantenha-as na vertical.

**Execução do movimento:** eleve e baixe a bacia. Mantenha as pernas na vertical.

**Músculos trabalhados:** músculos abdominais

### DK 17. Bækkenløft

**Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen på bænken. Tag fat i benstøtterne med hænderne. Bøj hoften 90°, benene skal være svagt bøjede i lodret stilling.

**Øvelse:** Løft bækkenet og sænk det igen. Benene skal være lodrette.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler

### CZ 17. Zvedání pánve

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Kyčle ohnuty v úhlu 90°, nohy téměř nataženy a kolmo zvednuty.

**Provedení pohybu:** Zvedněte pánev a opět ji spusťte dolů. Nohy přitom držte kolmo.

**Namáhané svalstvo:** Břišní svalstvo



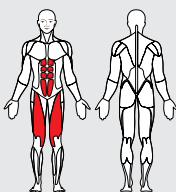


### D 18. Klappmesser mit gebeugten Beinen sitzend

**Ausgangsposition:** Sitz auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Hüft- und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Streckbewegung der Hüfte und der Kniegelenke. Danach beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



### I 18. Jack-knife con le gambe piegate da seduti

**Posizione di partenza:** sedersi sull'imbottitura di sostegno. Le mani afferrano l'appoggio per le gambe. Le articolazioni del bacino e delle gambe sono piegate a 90°.

**Esecuzione del movimento:** stirare il bacino e le ginocchia. Successivamente flettere il bacino e le ginocchia nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** addominali, flessori del bacino, estensori delle gambe

### GB 18. Bent legs, jack-knife, seated

**Starting position:** Sit down on top of the bench. The hands grasp the leg rest. The hip and knee joints are bent at a 90° angle.

**Exercise:** Stretching movement of the hips and knee joints. Then bend hips and knees back into starting position.

**Benefits:** Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

### PL 18. „Scyzoryk” z ugiętymi nogami, z pozycji siedzącej

**Pozycja wyjściowa:** siadamy na ławce. Dłonie obejmują uchwyty pod nogi. Biodra i kolana są ugięte pod kątem 90°.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy biodra i kolana. Następnie uginamy biodra i kolana do pozycji wyjściowej.

**Obciążone mięśnie:** mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-łędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

### F 18. Rabattement assis les jambes penchées

**Position initiale :** Assis sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les manchons capitonnés pour les jambes. Hanches et genoux fléchis à 90°

**Mouvement :** Étendre les hanches et les genoux. Flechir ensuite hanches et genoux dans la position initiale.

**Muscles sollicités :** Les abdominaux, muscles de flexion des hanches, muscles d'extension des jambes

### P 18. Abdominal com encolhimento de pernas, sentado

**Posição inicial:** sente-se na prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. Dobre os quadris e os joelhos num ângulo de 90°.

**Execução do movimento:** estique os quadris e os joelhos. De seguida, dobre os quadris e os joelhos, voltando à posição inicial.

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

### NL 18. Knipmes met gebogen benen zittend

**Uitgangspositie:** zitten op het steunkussen. De handen omvatten de beenkussens. De heupen en knieën zijn 90° gebogen.

**Bewegingsuitvoering:** strekbeweging van de heupen en knieën. Daarna de heupen en knieën terug in de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** buikspieren, heupbuigers, beenstreckers

### DK 18. Jackknives med bøjede ben, siddende

**Udgangstilling:** Sæt dig på bænken. Tag fat i benstøtterne med hænderne. Hofte og knæ er bøjet i en 90° vinkel.

**Øvelse:** Stræk ud i hofte og knæ. Bøj så hofte og knæ tilbage til udgangstillingen.

**Muskler, der trænes:** Mavemuskler, hoftebøjere, benenes strækkemuskler

### E 18. Posición en navaja sentada con piernas flexionadas

**Posición inicial:** sentarse sobre el extremo del asiento. Las manos agarran el reposapiernas. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas en ángulo recto.

**Movimiento:** movimiento de extensión de la cadera y de las rodillas. Después la cadera y las rodillas se flexionan a la posición inicial.

**Músculos solicitados:** abdominales, psaos-iliaco, cuádriceps

### CZ 18. Sklapovačky s pokrčenými nohama v sedu

**Výchozí poloha:** Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°.

**Provedení pohybu:** Protážení pánve a kolenních kloubů. Potom ohnutí pánve a kolen do výchozí polohy.

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



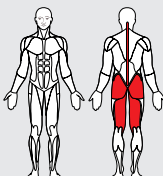


### D 19. Beinrückheben

**Ausgangsposition:** Bauchlage auf dem Auflagepolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Hände fassen das Auflagepolster. Hüfte und Beine sind gestreckt.

**Bewegungsausführung:** Senken und heben der Beine ergeben einen Bewegungszyklus.

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



### GB 19. Leg lifts, backwards

**Starting position:** Lie facing the bench. Level hips with the knee support. Grasp the board with both hands. Legs stretched.

**Exercise:** Raise the legs and then lower them again gently.

**Benefits:** Seat muscles, back extensors, leg flexors

### F 19. Relever les jambes

**Position initiale :** Couché, le ventre sur la planche, les hanches à hauteur du repose-genoux. Les mains empoignent la planche. Etendre hanches et jambes.

**Mouvement :** Baisser et lever les jambes forment un cycle de mouvements.

**Muscles sollicités :** Muscles des fesses, muscles d'extension du dos, muscles de flexion des jambes

### NL 19. Benen achterwaarts optillen

**Uitgangspositie:** buiklig op het steunkussen. De heupen bevinden zich ter hoogte van de knieleuningen. De handen omvatten het steunkussen. Heupen en benen zijn gestrekt.

**Bewegingsuitvoering:** optillen en laten zakken van de benen resulteren in een bewegingscyclus.

**Gebruikte spieren:** bilspieren, rugstrekkers, beenbuigers

### E 19. Levantar las piernas hacia atrás

**Posición inicial:** apoyarse boca abajo sobre el banco. La cadera se encuentra a la altura del reposapiernas. Las manos agarran el banco. La cadera y las piernas están extendidas.

**Movimiento:** bajar y subir las piernas constituye un movimiento cíclico.

**Músculos solicitados:** glúteos, sacro lumbar, flexor



### I 19. Sollevamento gambe

**Posizione di partenza:** distendersi con il ventre sull'imbottitura di sostegno. Il bacino si trova all'altezza del supporto per le ginocchia. Le mani afferrano l'imbottitura di sostegno. Il bacino e le gambe sono distesi.

**Esecuzione del movimento:** il sollevamento e l'abbassamento delle gambe formano un ciclo di movimento.

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura dei glutei, estensori del dorso, flessori delle gambe

### PL 19. Unoszenie nóg do tyłu

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na brzuchu. Biodra znajdują się na wysokości podpórki pod kolana. Dłonie obejmują ławkę. Biodra i nogi są wyprostowane.

**Wykonywanie ruchów:** cykl ruchów składa się z unoszenia i opuszczania nóg.

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

### P 19. Elevação das pernas, atrás

**Posição inicial:** deite-se de barriga para baixo sobre a prancha acolchoada, de maneira que os quadris fiquem ao nível do apoio para os joelhos. As mãos seguram na prancha acolchoada. Estique os quadris e as pernas.

**Execução do movimento:** baixe e eleve as pernas, formando um ciclo de movimentos.

**Músculos trabalhados:** músculos glúteos, músculo erector da espinha, músculos flexores das pernas

### DK 19. Benløft, bagud

**Udgangsstilling:** Læg dig på maven på bænken. Hoften er på højde med knæstøtten. Tag fat i bænken med hænderne. Hofte og ben skal være strakte.

**Øvelse:** Sænk og løft benene igen.

**Muskler, der trænes:** Sædemuskler, rygstrækkere, benbøjere

### CZ 19. Zvedání nohou dozadu

**Výchozí poloha:** Poloha na bříše na polstrování lavice. Pánev umístěna ve výši podpěry kolen. Ruce se přidržují polstrování lavice. Pánev a nohy nataženy.

**Provedení pohybu:** Pokládání a zvedání nohou udává cyklus pohybu.

**Namáhané svalstvo:** Hýžděové svalstvo, zádové svalstvo, ohýbače nohou



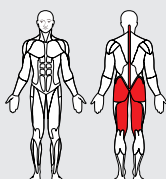


### D 20. Hüftstrecken aus der Bauchlage

**Ausgangsposition:** Bauchlage auf dem Auflagepolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Hände fassen das Auflagepolster. Hüft- und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

**Bewegungsausführung:** Streckung der Hüfte und der Kniegelenke. Danach beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



### GB 20. Hip stretch, face down

**Starting position:** Lie facing the bench. Level hips with the knee support. Grasp the board with both hands. Hips and knees bent at 90°.

**Exercise:** Straighten hips and knees and bend again into the starting position.

**Benefits:** Seat muscles, back extensors, leg flexors

### F 20. Extension des hanches en partant du ventre

**Position initiale :** Couché, le ventre sur la planche, les hanches à hauteur du repose-genoux. Les mains empoignent la planche. Hanches et genoux forment un angle de 90°.

**Mouvement :** Étendre hanches et genoux, puis les plier pour les ramener dans la position de départ.

**Muscles sollicités :** Muscles des fesses, d'extension du dos, de flexion des jambes

### NL 20. Heupen strekken vanuit buiklig

**Uitgangspositie:** buiklig op het steunkussen. De heupen bevinden zich ter hoogte van de kniesteunen. De handen omvatten het steunkussen. Heupen en benen zijn in een hoek van 90° gebogen.

**Bewegingsuitvoering:** strekken van de heupen en knieën. Daarna de heupen en knieën terug in de uitgangspositie brengen.

**Gebruikte spieren:** bilspieren, rugstreckers, beenbuigers

### E 20. Estirar cadera en posición boca abajo

**Posición inicial:** boca abajo sobre el banco. La cadera se encuentra a la altura del reposapiernas. Las manos se agarran al banco. Las articulaciones de la cadera y de la rodilla están flexionadas en ángulo recto.

**Movimiento:** estiramiento de la articulación de la cadera y de las rodillas. Después se flexionan la cadera y las rodillas a la posición inicial

**Músculos solicitados:** glúteos, sacro lumbar, flexor



### I 20. Stiramento del bacino sul ventre

**Posizione di partenza:** distendersi con il ventre sull'imbottitura di sostegno. Il bacino si trova all'altezza del supporto per le ginocchia. Le mani afferrano l'imbottitura di sostegno. Le articolazioni del bacino e delle gambe sono piegate a 90°.

**Esecuzione del movimento:** stirare il bacino e le ginocchia. Successivamente flettere il bacino e le ginocchia nella posizione di partenza.

**Muscolatura sollecitata:** muscolatura dei glutei, estensori del dorso, flessori delle gambe

### PL 20. Prostowanie bioder leżąc na brzuchu

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na ławce na brzuchu. Biodra znajdują się na wysokości podpórki pod kolana. Dłonie chwytają ławkę. Biodra i kolana są ugięte pod kątem 90°.

**Wykonywanie ruchów:** prostujemy biodra i kolana. Następnie uginamy biodra i kolana do pozycji wyjściowej

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

### P 20. Extensão dos quadris, de barriga para baixo

**Posição inicial:** deite-se de barriga para baixo sobre a prancha acolchoada, de maneira que os quadris fiquem ao nível do apoio para os joelhos. As mãos seguram na prancha acolchoada. Dobre os quadris e os joelhos num ângulo de 90°.

**Execução do movimento:** estique os quadris e os joelhos. De seguida, dobre os quadris e os joelhos, voltando à posição inicial

**Músculos trabalhados:** músculos glúteos, músculo erector da espinha, músculos flexores das pernas

### DK 20. Hoftestræk, liggende på maven

**Udgangstilling:** Læg dig på maven på bænken. Hoftene er på højde med knæstøtten. Tag fat i bænken med hænderne. Hofte og knæ er bøjet i en 90° vinkel.

**Øvelse:** Stræk hofte og knæ. Bøj så hofte og knæ tilbage til udgangsstillingen.

**Muskler, der trænes:** Sædemuskler, rygstrækkere, benenes bøjemusklers

### CZ 20. Protahování kyčlí z polohy na břichu

**Výchozí poloha:** Poloha na bříše na polstrování lavice. Páneň umístěna ve výši podpěry kolen. Ruce se přidržují polstrování lavice. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°.

**Provedení pohybu:** Protážení pánve a kolenních kloubů. Potom ohnutí pánve a kolen do výchozí polohy.

**Namáhané svalstvo:** Hýžděové svalstvo, zádové svalstvo, ohýbače nohou





|           |                          |                            |                         |                       |
|-----------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>D</b>  | Trainingstabelle         | <b>S</b> Satzzahl          | <b>W</b> Wiederholungen | <b>G</b> Gewicht (kg) |
| <b>GB</b> | Training table           | <b>S</b> Number of sets    | <b>W</b> Repetitions    | <b>G</b> Weight (kg)  |
| <b>F</b>  | Tableau d'entraînement   | <b>S</b> Nombre de séances | <b>W</b> Répétitions    | <b>G</b> Poids (kg)   |
| <b>NL</b> | Trainingstabel           | <b>S</b> Aantal sets       | <b>W</b> Herhalingen    | <b>G</b> Gewicht (kg) |
| <b>E</b>  | Tabla de entrenamiento   | <b>S</b> Ciclos            | <b>W</b> Repeticiones   | <b>G</b> Peso (kg)    |
| <b>I</b>  | Tabella di addestramenti | <b>S</b> Numero di sedute  | <b>W</b> Ripetizioni    | <b>G</b> Peso (kg)    |
| <b>PL</b> | Tabela treningowa        | <b>S</b> Liczba serii      | <b>W</b> Powtórzenia    | <b>G</b> Waga (kg)    |
| <b>P</b>  | Tabela de treino         | <b>S</b> Número de séries  | <b>W</b> Repetições     | <b>G</b> Peso (kg)    |
| <b>DK</b> | Træningstabel            | <b>S</b> Antal sæt         | <b>W</b> Gentagelser    | <b>G</b> Vægt (kg)    |
| <b>CZ</b> | Tréninková tabulka       | <b>S</b> Počet sad         | <b>W</b> Opakování      | <b>G</b> Zátěž (kg)   |

| Übungs-Nr.<br>Exercise No.<br>No. d'exercice<br>Nr. van de oefening<br>Ejercicio Núm.<br>Esercizio-N.<br>Nr ćwiczenia<br>N.º de exercício<br>Øvelse nr.<br>Cvičení čís. |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum<br>Date<br>Date<br>Datum<br>Fecha<br>Data<br>Data<br>Data<br>Dato<br>Datum |  |  |  |  |
|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | S |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | W |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | G |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | S |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | W |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | G |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | S |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | W |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | S |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | W |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | S |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | W |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | S |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | W |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

06/11/FO/ST