



KETTLER

Trainingsanleitung für instant gym-Bauch- und Rückentrainer LINEO

Art. No. 7428-550



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

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



D

Trainingsanleitung für das instant gym-Gerät LINEO

Der LINEO stellt ein vielseitiges Fitnessgerät dar. Gerade in der heutigen Zeit, in der das häufige Sitzen vielfach zu Schwächen im Bereich der Rumpfmuskulatur führt, ist ein regelmäßiges Training der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur zu empfehlen. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind einige Punkte zu beachten, die wir Ihnen kurz erläutern wollen: Beginnen Sie Ihr Training stets mit leichten gymnastischen Aufwärmübungen. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 Sekunden und nutzen Sie die Pausen zu Lockerungs- und Dehnübungen. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch. Achten Sie auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus – Pressatmung unbedingt vermeiden.

Eine langsame Steigerung des Trainingsumfangs gilt als wichtige Regel, um Überlastungserscheinungen zu vermeiden. Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrem LINEO und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert. Im späteren Verlauf kann die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche weiter erhöht werden.

Beispiele für die Trainingsplanung

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

Sätze	Wiederholungen	Pause
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Sätze	Wiederholungen	Pause
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

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.

GB

Instructions for using the instant gym LINEO

The LINEO is a highly versatile unit for acquiring a high degree of general fitness. Nowadays, sedentary occupations are the frequent cause of weakening of the torso muscles. For this reason, a regular exercising of the stomach, back and seat muscles is especially re-commended. To get the most from your program of exercise, please read through the following points carefully:

Always do a few easy gymnastic exercises to warm up before beginning your exercising session. Frequent short rests of about one minute each are important during your exercising session. Do easy stretching or loosening exercises during these intervals. All movements should be carried out smoothly and evenly, not hastily or jerkily. Your breathing should be as even and regular as possible. Panting is undesirable.

To avoid overstrain, the intensity of your exercising should be increased only gradually. Exercise two or three times weekly. But do not neglect other forms of exercise such as walking, cycling, swimming etc. You will soon notice that regular exercise improves your sense of general well-being.

When you have become accustomed to using your exerciser, the number of exercising sessions per week can be increased.

Sample plans for training:

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

sets	repetitions	break
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

sets	repetitions	break
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

Caution!

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

Wrong or excessive training can damage your health. **Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme.**

The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

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

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

Instructions pour l'entraînement avec Instant Gym LINEO

Le LINEO est un appareil polyvalent pour garder la forme. De nos jours, le fait de rester longtemps assis entraîne fréquemment des faiblesses dans les muscles du tronc, il est recommandé de soumettre les abdominaux, les dorsaux et les muscles des fesses à un entraînement journalier. Pour que celui-ci soit utile à la santé, il convient de suivre quelques points que nous vous expliquerons succinctement ci-après :

commencer l'entraînement par quelques simples exercices d'échauffement. Après chaque exercice, observer une pause de quelque 60 secondes dont on profitera pour faire des exercices d'assouplissement et de détente. Accomplir tous les mouvements régulièrement et rapidement, sans à-coups. Respirer à un rythme régulier et éviter absolument toute respiration forcée. Pour éviter tout symptôme de surmenage, on n'augmentera que lentement l'importance des exercices d'entraînement. S'entraîner 2 ou 3 fois par semaine et profiter de chaque occasion pour compléter l'entraînement par de longues promenades, en faisant de la bicyclette, en nageant etc. On constatera alors rapidement que l'entraînement régulier se traduira bientôt par l'amélioration de la forme et du bien-être. Plus tard on pourra encore augmenter le nombre de séances d'entraînement hebdomadaires.

Exemples de programme d'entraînement

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

Séries	Répétitions	Récupération
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Séries	Répétitions	Récupération
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

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.

Trainingshandleiding voor het trainingsapparaat LINEO

De LINEO is een veelzijdig fitnessapparaat. Juist in deze tijd, waarin door een zittend leven de rompspieren vaak verzwakken, wordt een regelmatige training van buik-, rug- en bilspieren aangeraden. Voor een voor uw gezondheid waardevolle training dient u op enkele punten te letten, die wij onderstaand nader toelichten. Begin uw training steeds met lichte gymnastiek oefeningen voor de warming-up.

Pauzeer gedurende de training ca. 60 seconden na elk onderdeel en benut de pauzes voor ontspannings- en strekoefeningen.

Voer alle bewegingen gelijkmatig zonder schokken en rustig uit. Let op een gelijkmatig ademhalingsritme - vermijd in elk geval een geforceerde ademhaling.

Een langzame opbouw van de training is belangrijk ter voorkoming van overbelasting. Train 2-3 keer per week met uw LINEO en benut iedere gelegenheid om uw training te intensiveren, bijvoorbeeld door te wandelen te fietsen of te zwemmen. U zult spoedig vaststellen dat een regelmatige training uw conditie en gezondheid ten goede komt. In de loop van de verdere training kan het aantal trainingseenheden per week worden verhoogd.

Voorbeelden voor een trainingsplanning

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

Sessies	Herhalingen	Pauze
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Sessies	Herhalingen	Pauze
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

Waarschuwing!

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

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

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

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

Instrucciones para el entrenamiento con el instant gym LINEO

El LINEO es un aparato de entrenamiento muy polifacético. En los largo tiempo actuales, en el que estar largamente sentado lleva a un debilitamiento de la musculatura del tronco, es recomendable un entrenamiento para los músculos estomacales, dorsales y glúteos. Para un entrenamiento valioso para la salud se tienen que observar algunos puntos, los cuales se los explicaremos de forma breve.

Comience su entrenamiento siempre con ejercicios gimnásticos ligeros de calentamiento. Después de cada ciclo haga una pausa de aprox. 60 segundos y aproveche estas pausas para efectuar ejercicios de soltura y elongación. Ejecute todos los movimientos de forma uniforme, evitando movimientos bruscos y rápidos. Mantenga un ritmo respiratorio constante - evite respirar de forma entrecortada.

Un aumento lento del volumen de entrenamiento es la regla principal para evitar sobre esfuerzo. Entrene de 2 a 3 veces por semana con su entrenador LINEO y aproveche toda oportunidad para complementar su entrenamiento, por ej. , mediante paseos largos, ciclismo, natación, etc. Usted comprará que un entrenamiento constante mejorará rápidamente su estado físico y su bienestar. Después se podrán aumentar las unidades de entrenamiento semanales.

Ejemplos de cuadros de entrenamiento

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

Serie	Repeticiones	Pausa
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Serie	Repeticiones	Pausa
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

Advertencia!

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

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

El aparato no es apropiado como juguete, por ningún motivo.

Considere, de todas formas, que, debido al instinto natural de juego o al temperamento de los niños, al usar el aparato, pueden surgir situaciones y peligros imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si usted le permite el uso del aparato a los niños, debiera de explicarles el uso correcto del aparato y debiera de vigilarlos.

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

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

Istruzioni per l'allenamento con il instant gym LINEO

L'allenatore per LINEO presenta un attrezzo ginnico versatile. Proprio al giorno d'oggi, in cui la vita sedentaria produce dei disturbi nel settore della muscolatura del busto, si raccomanda un allenamento regolare dei muscoli dell'addome, della schiena e del bacino. Per un allenamento valido dal punto di vista della salute bisogna osservare alcuni punti che noi Vi spiegheremo qui di seguito in forma breve.

Iniziate il Vostro allenamento con esercizi ginnici leggeri per riscaldar Vi. durante l'allenamento fate una pausa ogni serie di esercizi e utilizzatela per fare esercizi di rilassamento e di stiramento. Fate tutti i movimenti regolarmente e non a scatti e rapidamente. mantenete un ritmo respiratorio regolare - evitare assolutamente la respirazione forzata.

Un aumento lento del volume di allenamento vale come regola importante per evitare fenomeni di sovraccarico. Allenatevi 2-3 volte per settimana con il Vostro allenatore per LINEO di ogni occasione per completare il Vostro allenamento p.e. con lunghe passeggiate, corse in bicicletta, nuotate ecc. Constaterete che un allenamento regolare aumenta presto la Vostra idoneità fisica e il Vostro benessere. Col tempo si può aumentare il numero di unità di allenamento.

Esempi di pianificazione dell'allenamento

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

Serie	Ripetizioni	Pausa
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Serie	Ripetizioni	Pausa
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

Avviso importante!

Vi state allenando con un attrezzo che dal punto di vista della sicurezza tecnica è stato costruito secondo gli ultimi ritrovati. I punti pericolosi che possono produrre ferite sono stati evitati e assicurati quanto più possibile. L'attrezzo non è affatto ideato per giocare ma principalmente è costruito per adulti. Un allenamento erroneo o esagerato può compromettere la salute. **Prima di cominciare l'allenamento cercate di assicurar Vi presso il Vostro medico che le Vostre condizioni fisiche siano adatte per l'allenamento con apparecchio. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per il concepimento del Vostro programma di allenamento.**

Fate attenzione però che con il bisogno naturale del gioco e del temperamento, tipici dei bambini, nel maneggio dell'attrezzo possono prodursi situazioni imprevedibili e pericoli, che escludono una responsabilità da parte del costruttore. Se fate avvicinare i bambini all'attrezzo, dovete spiegare loro l'utilizzazione corretta e sorvegliarli. Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito da una persona adulta. Fate in modo che l'allenamento non cominci prima del regolare montaggio. Nel caso di allenamento regolare Vi consigliamo di controllare ogni mese o ogni due mesi le parti dell'attrezzo come anche gli elementi di fissaggio, particolarmente le viti, i bulloni e i fissaggio della corda. Per garantire il livello di sicurezza garantito dal progetto dell'attrezzo, è necessario vietarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti usurate.

Instrukcja treningowa dla urządzenia treningowego instant gym LINEO

LINEO to wielostronne urządzenie do treningu fitness. Właśnie w dzisiejszych czasach, kiedy częste siedzenie prowadzi do osłabienia mięśni tułowia, zalecany jest regularny trening brzucha, pleców i pośladków. W tym miejscu chcemy krótko wyjaśnić kilka punktów, których należy przestrzegać w celu zapewnienia w pełni wartościowego pod względem zdrowotnym treningu: trening należy zawsze rozpoczynać od rozgrzewki w postaci lekkich ćwiczeń gimnastycznych. Po każdej serii ćwiczeń należy zrobić przerwę trwającą ok. 60 sekund, przerwy wykorzystać do ćwiczeń rozluźniających i rozciągających. Wszystkie ruchy należy wykonywać równomiernie, nie w sposób gwałtowny i nie szybko. Zwrócić uwagę na zachowanie równomiernego rytmu oddechu – należy koniecznie unikać „pchania” powietrza przy wydechu.

Powolne zwiększanie zakresu treningu stanowi ważną regułę, pozwalającą uniknąć objawów przeciążenia. Ćwiczenia przy użyciu urządzenia LINEO wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Wykorzystać każdą okazję, aby uzupełniać treningi, np. dłuższymi spacerami, jazdą na rowerze, pływaniem itp. Łatwo stwierdzimy, że regularny trening szybko poprawia naszą kondycję i sprawność oraz samopoczucie. W późniejszym etapie treningów można dalej zwiększać liczbę jednostek treningowych w tygodniu.

Przykłady planowania treningu

Tydzień 1-4: trening wytrzymałościowy (w zakresie ok. 40-60% maksymalnych sił)

Serie	Powtórzenia	Przerwa
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min

Tydzień 5-8: trening na wzmocnienie mięśni (w zakresie ok. 60-80% maksymalnych sił)

Serie	Powtórzenia	Przerwa
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min

Ostrzeżenia

Ćwiczycie 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.

Instruções de treino para o aparelho instant gym LINEO

O LINEO é um aparelho de fitness muito versátil. Hoje em dia, passamos muitas horas sentados, o que contribui para o enfraquecimento dos músculos da coluna vertebral. Por isso, é aconselhável treinar regularmente os músculos glúteos, do abdómen e das costas. Para que o treino seja benéfico para a saúde é imperioso prestar atenção a alguns pontos, os quais resumimos de seguida: Comece sempre o seu treino com exercícios de aquecimento ligeiros. Durante o treino, descanse aprox. 60 segundos após cada série de exercícios e aproveite estes intervalos para fazer exercícios de alongamento e relaxamento. Execute todos os movimentos de modo uniforme e não os execute com brusquidão ou rapidez. Mantenha um ritmo respiratório regularizado – nunca prenda a respiração.

Aumentar a intensidade de treino de forma lenta e progressiva é a regra de ouro para evitar sintomas de esforço excessivo. Treine 2-3 vezes por semana com o seu LINEO e aproveite todas as oportunidades para complementar o seu treino, p.ex., dando longos passeios, andando de bicicleta, nadando, etc. Vai ver que, com um treino regular, a sua condição física e o seu bem-estar irão progredir em menos de nada. Numa fase posterior, poderá aumentar o número de sessões de treino por semana.

Exemplos para planear o treino

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

Séries	Repetições	Intervalo
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Séries	Repetições	Intervalo
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

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.

Træningsvejledning til instant gym mavetræner LINEO

LINEO er en alsidig fitnessbænk. I den tid, vi lever i, hvor vi sidder meget, hvilket i mange tilfælde kan føre til en svækkelse af kroppens muskulatur, anbefales det at træne muskulaturen i mave, ryg og bagdelen regelmæssigt. For at kunne gennemføre en sund træning er der dog nogle punkter, som du bør være opmærksom på: Begynd altid træningen med lette opvarmingsøvelser. Hold en pause på ca. 60 sek. efter hvert sæt og brug pauserne til at lave afspænding og udstrækningsøvelser. Udfør alle bevægelser glidende, uden ryk og ikke for hurtigt. Vær opmærksom på at holde en regelmæssig vejtrækning – undgå tilbageholdt åndedræt.

Det er vigtigt kun at øge træningsomfanget langsomt for at undgå overbelastning. Træn 2-3 gange om ugen med din LINEO og benyt enhver lejlighed til at supplere din træning, f.eks. med lange gåture, cykelture, svømning osv. Du vil kunne mærke, at regelmæssig træning hurtigt vil forbedre din kondition og dit velbefindende. I det senere forløb kan antallet af træningsenheder per uge øges mere.

Eksempler på træningsplanlægning

Uge 1-4 styrke og udholdenhed (ca. 40-60% af maksimalkraften)

Sæt	Gentagelser	Pause
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Sæt	Gentagelser	Pause
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

Advarsel

Du træner med et apparat, der er konstrueret efter den nyeste sikkerhedstekniske viden. Eventuelle farer, der kan føre til kvæstelser, har man forsøgt at undgå eller sikre på bedst mulig måde. Apparatet er udelukkende konstrueret til brug af voksne.

Forkert eller overdreven træning kan være ødelæggende for helbredet. **Rådfør dig med din læge, om dit helbred kan klare træningen med apparatet, før du begynder. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.**

Apparatet er ikke noget legetøj. Tænk på, at børns naturlige behov for at lege og deres temperament kan fremkalde uforudselige situationer og risici, som producenten ikke kan bære ansvaret for. Hvis du alligevel lader børn bruge apparatet, skal disse oplyses om den korrekte brug og holdes under opsyn.

Apparatet skal monteres omhyggeligt og af en voksen person. Vær sikker på, at træningen ikke påbegyndes, før apparatet er ordentligt færdigmonteret. Ved regelmæssig træning anbefaler vi at kontrollere alle apparatets dele samt fastgørelseselementer, især skruer og bolte hver eller hver anden måned. For at apparatets sikkerhedsniveau forbliver uændret, skal apparatet ved slitage tages ud af brug og beskadigede dele omgående skiftes ud.

Tréninkový návod pro posilovací šikmou lavici LINEO

Posilovací lavice LINEO představuje všestranné fitness nářadí. Právě v dnešní době, ve které dlouhé sezení vede často k ochabnutí v oblasti svalstva trupu, lze pravidelný trénink břišních, zádových a sedacích svalů jen doporučit. Pro zdravotně hodnotný trénink je ovšem bezpodmínečně nutné dodržovat některé body, které bychom Vám chtěli stručně popsat: Začněte s Vaším tréninkem vždy cviky lehké gymnastické rozcvičky. Během tréninku si po každé sadě cviků zařaďte přestávku cca 60 sec., a využijte ji pro uvolňovací a protahovací cviky. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle. Dbejte na pravidelný rytmus dýchání – bezpodmínečně se vyhněte zadržování dechu.

Abyste se vyhnuli příznakům přetížení, je důležitým pravidlem pomalé zvyšování tréninkových dávek. S vaší posilovací lavicí LINEO trénujte 2-3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění Vašeho tréninku, např. dlouhými procházkami, jízdou na kole, plaváním atd. Opravdu brzy zjistíte, že pravidelný trénink zlepší Vaši kondici a zdravotní stav. V dalším průběhu lze počet tréninkových dávek týdně dále zvyšovat.

Příklady pro plán tréninku

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

Sady	Opakování	Přestávka
2 - 3	10 - 15	3 - 4 min.

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

Sady	Opakování	Přestávka
3 - 4	15 - 20	2 - 3 min.

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 nálezy by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu.**

Nářadí v žádném případě není vhodné jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, resp. temperamentu dětí, může při manipulaci s nářadím dojít k nepředvídatelným situacím a nebezpečí, které nespadají do odpovědnosti výrobce. Když přesto děti na nářadí pustíte, je nutno je řádně poučit o správném používání nářadí a je třeba na ně dohlížet.

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

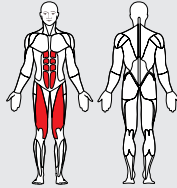


D 1. Sit-up

Ausgangsposition: Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkelgröße ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Oberkörper aufrichten und senken.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 1. Sit-up

Starting position: Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower it into a reclining position. The hands remain behind the head.

Exercise: Raise the trunk and lower again.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

F 1. Incliner et redresser le tronc

Position initiale : régler les manchons capitonnés pour les pieds en fonction de la longueur des jambes. Fixer les pieds derrière les manchons capitonnés pour les pieds et incliner le tronc en arrière. Les mains sur la nuque.

Mouvement : redresser le tronc et l'incliner de nouveau.

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

NL 1. Sit-up

Uitgangspositie: stel de voetrollen op de lengte van uw onderbenen in. Haak uw voeten achter de voetrollen en leg uw handen in uw nek.

Oefening: Breng uw bovenlichaam onhoog en weer naar beneden.

Gebruikte spieren: buik-, heup- en beenstrekspijeren

E 1. Sit-up (sentarse conel tronco recto)

Posición inicial: Regule los acolchonamientos para los pies de acuerdo al largo de sus piernas. Los pies son fijados detrás del acolchonamiento para los pies y el cuerpo es llevado a la posición decúbito dorsal. Las manos se encuentran en la nuca.

Movimiento: Levantar el tronco y volver a bajarlo.

Efecto sobre: La musculatura del estómago (abdominal) y de la inclinación de las caderas, los gemelos



I 1. Inclinare e raddrizzare il tronco

Posizione di partenza: regolate le imbottiture dei piedi secondo la lunghezza delle Vostre gambe. Fissate i piedi dietro le imbottiture dei piedi e portate il busto indietro. Le mani toccano la nuca.

Esecuzione del movimento: Raddrizzare il tronco ed inclinarlo di nuovo.

Effetto: Addominali, muscoli di flessione delle anche, muscolatura dell'estensore delle gambe

PL 1. Brzuszki

Pozycja wyjściowa: ustawić uchwyt pod nogi odpowiednio do wysokości naszego podudzia. Stopy zostają zablokowane pod uchwytami pod nogi, kładziemy się na ławeczce na plecach. Dłonie dotykają karku.

Wykonywanie ruchów: podnosić i opuszczać tułów.

Obciążone partie mięśni: mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

P 1. Abdominais tradicionais (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. Coloque as mãos na nuca.

Execução do movimento: eleve e baixe o tronco.

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

DK 1. Sit-up

Udgangsposition: Indstil fodstøtten, så den passer til længden på dine underben. Fikser fødderne bag fodstøtten og læg dig tilbage på ryggen. Placer hænderne bag nakken.

Bevægelse: Løft og sænk overkroppen.

Belastet muskulatur: Mavemusklerne, hoftebøjere, benstrækker

CZ 1. Sit up

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. Ruce se dotýkají šíje.

Provedení pohybu: Vztyčte a spusťte dolů horní část těla.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, kyčelní ohybače, napínače nohou



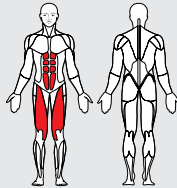


D 2. Sit-up schräg

Ausgangsposition: Stellen Sie die Fußpolster entsprechend Ihrer Unterschenkellänge ein. Die Füße werden hinter den Fußpolstern fixiert und der Oberkörper in Rücklage gebracht. Die Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Oberkörper nach rechts gedreht aufrichten. Oberkörper senken und wieder nach links gedreht aufrichten.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 2. Sit-up diagonal

Starting position: Adjust the foot rest to suit the length of your lower thigh. Lock the feet behind the foot rests and lower it into a reclining position. The hands remain behind the head.

Exercise: Raise the torso into the upright position turned to the right. Lower the torso again and raise it into the upright position turned to the left.

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

F 2. Redresser le tronc en position inclinée

Position initiale : régler les manchons capitonnés pour les pieds en fonction de la longueur des jambes. Fixer les pieds derrière les manchons capitonnés pour les pieds et incliner le tronc en arrière. Les mains sur la nuque.

Mouvement : redresser le tronc tourné vers la droite. Incliner le tronc puis le redresser, tourné vers la gauche.

Musculation : abdominaux, abdominaux inclinés, muscles de flexion des hanches, muscles d'extension des jambes

NL 2. Sit-up, schuin

Uitgangspositie: stel de voetrollen op de lengte van uw onderbenen in. Haak uw voeten achter de voetrollen en ga met de handen in uw nek op uw rug liggen.

Oefening: Draai uw bovenlichaam naar rechts en richt u op. Laat u zakken en richt u nu naar links gedraaid op.

Gebruikte spieren: buik-, schuine buigspieren, heup- en beenstrekspijeren

E 2. Sit-up inclinado

Posición inicial: Regule los acolchonamientos para los pies de acuerdo al largo de sus pernas. Los pies son fijados detrás del acolchonamiento para los pies y el cuerpo el llevado a la posición decúbito dorsal. Las manos se encuentran en la nuca.

Movimiento: Levantar el cuerpo girado hacia la derecha. Bajar el cuerpo y volver a levantarlo girado hacia la izquierda.

Efecto sobre: La musculatura del estómago (abdominal), el oblicuo mayor, el músculo ilíaco, los gemelos



I 2. Sit-up in posizione inclinata

Posizione di partenza: regolate le imbottiture dei piedi secondo la lunghezza delle Vostre gambe. Fissate i piedi dietro le imbottiture dei piedi e portate il busto indietro. Le mani toccano la nuca.

Esecuzione del movimento: erigere il busto girati verso destra. Abbassare il busto ed erigerlo di nuovo girati verso sinistra.

Effetto: Addominali, inclinati, muscoli di flessione delle anche, muscolatura dell'estensore delle gambe

PL 2. Brzuski skośne

Pozycja wyjściowa: ustawić uchwyt pod nogi odpowiednio do wysokości naszego podudzia. Stopy zostają zablokowane pod uchwytami pod nogi, kładziemy się na ławeczce na plecach. Dłonie dotykają karku.

Wykonywanie ruchów: podnosić tułów skręcając go w prawo oraz w lewo i opuszczając, podnosić ponownie skręcony tułów.

Obciążone partie mięśni: mięśnie brzucha, skośne mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

P 2. Abdominaux diagonaux (Sit-up na diagonal)

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. Coloque as mãos na nuca.

Execução do movimento: eleve o tronco para a direita. Baixe o tronco e volte a elevá-lo para a esquerda.

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

DK 2. Sit-up - skrå

Udgangsposition: Indstil fodstøtten, så den passer til længden på dine underben. Fikser fødderne bag fodstøtten og læg dig tilbage på ryggen. Placer hænderne bag nakken.

Bevægelse: Løft overkroppen, mens du samtidig vrider den over mod højre. Sænk overkroppen igen og gentag løftet, mens du denne gang vrider overkroppen mod venstre.

Belastet muskulatur: Mavemusklerne, de skrå mavemuskler, hoftebøjer, benstrækker

CZ 2. Sit up šikmo

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. Ruce se dotýkají šíje.

Provedení pohybu: Horní část těla vztyčte s otočením doprava. Spusťte horní část těla dolů a napřimte se opět s otočením doleva.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, šikmé břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, natahovače nohou



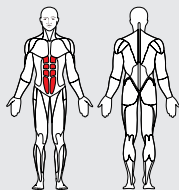


D 3. Beinaneben gebeugt

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

Bewegungsausführung: Beine gebeugt zum Oberkörper anheben und wieder senken.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger



GB 3. Raise legs with knees bent

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

Exercise: Raise legs (still bent at the knees) to torso and lower them again.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors

F 3. Lever les jambes pliées

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 : lever les jambes fléchies en direction du tronc et les redescendre.

Musculation : abdominaux, muscles de flexion des hanches

NL 3. Benen buigen en omhoogbrengen

Uitgangspositie: Ga op uw rug op de bank liggen. Pak met beide handen de bank vast. Buig uw knieën 90°.

Oefening: Buig uw benen en breng deze naar uw bovenlichaam.

Gebruikte spieren: buikspieren, heupspieren

E 3. Levantar las piernas flexionadas

Posición inicial: Tendido de espaldas sobre el acolchonamiento. Las manos toman los acolchonamientos para las piernas. Las piernas están flexionadas en 90° en las rodillas.

Movimiento: Levantar las piernas flexionadas hacia el cuerpo y volver a bajarlas.

Efecto sobre: La musculatura del estómago (abdominal), la inclinación de las caderas



I 3. Sollevamento gambe in posizione piegata

Posizione di partenza: posizione della schiena sull'imbottitura della panca. Le mani prendono le imbottiture delle gambe. Le gambe sono piegate a 90° nelle articolazioni delle ginocchia.

Esecuzione del movimento: sollevare le gambe piegate rispetto al busto e riabbassarle.

Effetto: Addominali, muscoli di flessione delle anche

PL 3. Unoszenie zgiętych nóg

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławeczce. Dłonie obejmują uchwyty pod nogi. Nogi są zgięte w kolanach pod kątem 90°.

Wykonywanie ruchów: unosić zgięte nogi do tułowia i ponownie opuszczać.

Obciążone partie mięśni: mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-lędźwiowy

P 3. 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 as pernas dobradas em direção ao tronco e baixe-as novamente.

Músculos trabalhados: músculos abdominais, músculos flexores do quadril

DK 3. Benløft - bøjede ben

Udgangsposition: Læg dig på ryggen på bænken. Hold fast om benstøtten med begge hænder. Bøj knæet til en vinkel på 90°.

Bevægelse: Løft og sænk de bøjede ben op mod overkroppen.

Belastet muskulatur: Mavemusklerne, hoftebøjere

CZ 3. Zvedání ohnutých nohou

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

Provedení pohybu: Pokrčené nohy zvedněte k horní části těla a opět spusťte dolů.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, kyčelní ohýbače



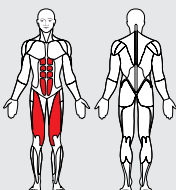


D 4. Beinaneben gestreckt

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Beine sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Beine gestreckt anheben und senken. Den Rücken dabei flach auf das Auflagepolster drücken. Hohlkreuzbildung vermeiden.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 4. Leg raises

Starting position: Reclining on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The legs are straight.

Exercise: Raise and lower legs keeping them straight. Press the back flat against the padded surface.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

F 4. Lever les jambes étendues

Position initiale : allongé sur le dos sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les manchons pour jambes. Celles-ci sont étendues.

Mouvement : lever les jambes étendues et les descendre, tout en pressant le dos à plat sur la planche capitonnée.

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

NL 4. Benen strekken en omhoogbrengen

Uitgangspositie: Ga op uw rug op de bank liggen. Pak met beide handen de bank vast. Houd uw benen gestrekt.

Oefening: Houd uw benen gestrekt en breng deze omhoog. Druk uw rug daarbij vlak op de bank.

Gebruikte spieren: buik-, heup- en beenstrekspiieren

E 4. Levantar las piernas estiradas

Posición inicial: Tendido de espaldas sobre el acolchonamiento. las manos toman los acolchonamientos para las piernas. las piernas están estiradas.

Movimiento: Levantar las piernas.

Efecto sobre: El glúteo mayor, el músculo dorsal ancho y los gemelos



I 4. Sollevamento gambe in posizione stirata

Posizione di partenza: posizione della schiena sull'imbottitura delle gambe. Le gambe sono stirate.

Esecuzione del movimento: sollevare e abbassare le gambe piegate. Allo stesso tempo premere la schiena piatta sulla panca.

Effetto: Addominali, muscoli d'estensione del dorso, muscolatura dell'estensore delle gambe

PL 4. Unoszenie wyprostowanych nóg

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławeczce. Dłonie obejmują uchwyty pod nogi. Nogi są wyprostowane.

Wykonywanie ruchów: unosić i opuszczać wyprostowane nogi. Dociskać przy tym plecy do powierzchni ławeczki. Unikać tworzenia się pustki pod krzyżowym odcinkiem kręgosłupa.

Obciążone partie mięśni: mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-łędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

P 4. Elevação das pernas esticadas

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. As pernas estão esticadas.

Execução do movimento: eleve e baixe as pernas esticadas. Durante o exercício, mantenha as costas bem assentes na prancha acolchoada. Evite curvar as costas.

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

DK 4. Benløft - strakte ben

Udgangsposition: Læg dig på ryggen på bænken. Hold fast om benstøtten med begge hænder. Benene er strakte.

Bevægelse: Løft og sænk de strakte ben. Pres ryggen mod bænken og undgå at svaje i ryggen.

Belastet muskulatur: Mavemusklerne, hoftebøjler, benstrækker

CZ 4. Zvedání napnutých nohou

Výchozí poloha: Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Nohy jsou nataženy.

Provedení pohybu: Natažené nohy zvedněte a spusťte dolů. Zádá přitom tlačte celou plochou k polstrování lavice. Vyhněte se nadměrnému prohnutí bederní páteře.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, natahovače nohou



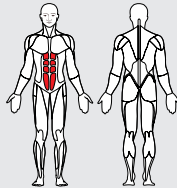


D 5. Beckenanheben

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Beinpolster. Die Hüfte ist um 90° gebeugt, die Beine befinden sich in den Kniegelenken leicht angewinkelt in Hochhalte.

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

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



I 5. Estensione delle gambe dal sedile

Posizione di partenza: sedile sull'imbottitura della panca. Le mani prendono le imbottiture delle gambe. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia sono piegate ad angolo di 90°.

Esecuzione del movimento: movimento di estensione dei fianchi e delle articolazioni delle ginocchia. Dopo flessione del fianco e delle ginocchia nella posizione di partenza.

Effetto: Addominali

GB 5. Pelvis lift

Starting position: Reclining on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The body is bent 90° at the hips. The legs are held above the body and are slightly bent at the knees.

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

Benefits: Stomach muscles

F 5. Lever le bassin

Position initiale : allongé sur le dos sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les manchons pour jambes. Les hanches sont fléchies de 90°, les jambes levées sont légèrement fléchies à 90°.

Mouvement : étendre les hanches et les genoux. Fléchir ensuite hanches et genoux dans la position initiale.

Musculation : abdominaux

NL 5. Bekkenoefening

Uitgangspositie: Ga op uw rug op de bank liggen. Pak met beide handen de bank vast. Buig uw heupen 90°, breng uw benen in vertikale positie, knieën licht gebogen.

Oefening: bekken omhoogbrengen en weer laten zaken. Houd uw benen daarbij recht.

Gebruikte spieren: buikspieren

E 5. Levantar la pelvis

Posición inicial: Tendido de espaldas sobre el acolchonamiento. Las manos toman los acolchonamientos para las piernas. La cadera está inclinada en 90°, las piernas se encuentran ligeramente flexionadas en por las rodillas en posición levantada.

Movimiento: Levantar y bajar la pelvis manteniendo las piernas en posición vertical.

Efecto sobre: La musculatura estómago (abdominal)

PL 5. Unoszenie miednicy

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach na ławeczce. Dłonie obejmują uchwyt pod nogi. Zginamy ciało w biodrach pod kątem 90°, nogi są lekko ugięte w kolanach i znajdują się w pozycji pionowej.

Wykonywanie ruchów: unosić i opuszczać miednicę. Nogi utrzymywać przy tym pionowo.

Obciążone partie mięśni: mięśnie brzucha

P 5. Elevação da bacia

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. As mãos seguram no apoio para as pernas. Dobre o corpo a 90° pela zona dos quadris e eleve as pernas, dobrando ligeiramente os joelhos.

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

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK 5. Bækkenløft

Udgangsposition: Læg dig på ryggen på bænken. Hold fast om benstøtten med begge hænder. Hoften er bøjet i en vinkel på 90°, benene strækkes op i luften og bøjes let i knæet.

Bevægelse: Løft og sænk bækkenet. Benene holdes lodret under øvelsen.

Belastet muskulatur: Mavemusklerne

CZ 5. Zvedání pánve

Výchozí poloha: Poloha na zádech na polstrování lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Pánev ohnuta o 90°, nohy jsou v kolenních kloubech mírně nadzvednuty.

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

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo



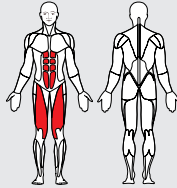


D 6. Bein Strecken aus dem Sitz

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 6. Estensione delle gambe dal sedile

Posizione di partenza: sedile sull'imbottitura della panca. Le mani prendono le imbottiture delle gambe. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia sono piegate ad angolo di 90°.

Esecuzione del movimento: movimento di estensione dei fianchi e delle articolazioni delle ginocchia. Dopo flessione del fianco e delle ginocchia nella posizione di partenza.

Effetto: Muscolatura del ventre, muscoli di flessione delle anche, muscolatura dell'estensore delle gambe

GB 6. Leg stretch, seated

Starting position: Seated on the padded surface. The hands grasp the leg rest. The hip and knee joints are bent at 90° angles.

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

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

F 6. Etendre les jambes en position assise

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.

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

NL 6. Strecken van de benen vanuit zithouding

Uitgangspositie: Ga op de bank zitten. Pak met beide handen de bank vast. Buig heupen en knieën 90°.

Oefening: strek uw heupen en knieën en neem daarna de uitgangspositie weer in.

Gebruikte spieren: buik-, heup- en beenstrekspieren

E 6. Estirar las piernas desde la posición sentado

Posición inicial: Sentado sobre el acolchonamiento de apoyo. Las manos toman los acolchonamientos para los pies. Las articulaciones de la cadera y de las rodillas están flexionadas en 90°.

Movimiento: Movimiento para estirar las caderas y las rodillas. Flexionar de nuevo la cadera y las rodillas hasta alcanzar la posición inicial.

Efecto sobre: La musculatura estomacal, el músculo ilíaco, los gemelos

PL 6. Prostowanie nóg z pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: usiąść na ławeczce. Dłonie obejmują uchwyty pod nogi. Stawy biodrowe i kolanowe są ugięte pod kątem 90°.

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

Obciążone partie mięśni: mięśnie brzucha, mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięsień czworogłowy uda

P 6. Esticar as pernas na posição sentada

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

DK 6. Benstræk i siddende stilling

Udgangsposition: Sæt dig på bænken. Hold fast om benstøtten med begge hænder. Hofte og knæ er bøjede i en vinkel på 90°.

Bevægelse: Stræk hofte og knæled. Bøj derefter hofte og knæ tilbage til udgangspositionen.

Belastet muskulatur: Mavemusklerne, hoftebøjler, benstrækker

CZ 6. Přednožování ze sedu

Výchozí poloha: Sed na polstrovaní lavice. Ruce se drží za opěrky nohou. Kyčelní a kolenní klouby ohnuty v úhlu 90°.

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

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo, kyčelní ohýbače, natahovače nohou



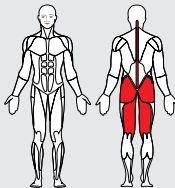


D 7. Beinrückheben

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. Nicht ins Hohlkreuz überstrecken.

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger



GB 7. Leg lifts, backwards

Starting position: Lie face down on the cushion with the hips level with the knee support. Grip the board with both hands. Legs stretched.

Exercise: Raise the leg and lower again in smooth movements.

Benefits: Seat muscles, back extensors, leg flexors

F 7. 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.

Musculation : muscles des fesses, muscles d'extension du dos, muscles de flexion des jambes

NL 7. Achterwaarts beenheffen

Uitgangspositie: Ga op uw buik op de plank liggen. Uw heupen bevinden zich daarbij ter hoogte van de knierollen. De handen omvatten de plank, heup en benen zijn gestrekt.

Oefening: de benen in een gelijkmatig ritme opheffen en weer laten zakken.

Gebuurkte spieren: bil-, rugstrek- en benmuskulatur

E 7. Levantar las piernas

Posición inicial: Acostarse boca abajo sobre la tabla acolchada. Las caderas se hallan a la altura del soporte de las rodillas. Las manos están cogidas a la tabla acolchada. Las caderas y las piernas están estiradas.

Movimiento: Levantar y bajar las piernas tienen como resultado un ciclo de movimientos.

Efecto sobre: El glúteo mayor, el músculo dorsal ancho y los bíceps crurales



I 7. Rialzare le gambe

Posizione di partenza: Coricati, il ventre sulla panca, le anche all'altezza dei ferma-ginocchi. Le mani impugnano la panca. Stendere anche e gambe.

Esecuzione del movimento: Abbassare e alzare le gambe formando un ciclo di movimenti.

Effetto: Muscoli dei glutei, muscoli di estensione del dorso, muscoli di flessione delle gambe

PL 7. Unoszenie nóg

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na brzuchu na ławeczce. Biodra znajdują się na wysokości uchwytu pod kolana. Dłonie obejmują ławeczkę. Biodra i nogi są wyciągnięte.

Wykonywanie ruchów: opuszczamy i podnosimy nogi. Nóg nie unosić zbyt wysoko tak, aby nie tworzyć wklęsłego zgięcia w krzyżu.

Obciążone partie mięśni: mięśnie pośladków, mięsień najszerzy grzbietu, mięsień dwugłowy uda

P 7. 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. Não dobre a coluna.

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

DK 7. Tilbagetræk af benet

Udgangsposition: Læg dig på maven på bænk. Hoften befinder sig ved knæstøtten. Hold fast med begge hænder om kanten af bænk. Hofte og ben er strakte.

Bevægelse: Sænk og løft benene i en glidende bevægelse. Pas på ikke at overstrække, så du svajer i ryggen.

Belastet muskulatur: Sædemuskulatur, rygstrækker, benbøjler

CZ 7. Zvedání nohou vzadu

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

Provedení pohybu: Pokládání a zvedání nohou udává cyklus pohybu. Pohyb neprotahujte do oblasti bederní páteře.

Namáhané svalstvo: Hýžděové svalstvo, záďové svalstvo, ohýbače nohou



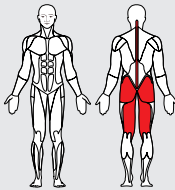


D 8. Bein Strecken aus der Bauchlage

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 8. Leg stretches, face down

Starting position: Lie face down on the cushion with the hips level with the knee support. Grip the board with both hands. Hips and knees bent at 90°.

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

Benefits: Seat muscles, back extensors, leg flexors

F 8. Etendre les jambes étant couché sur le 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.

Musculation : muscles des fesses, d'extension du dos, de flexion des jambes

NL 8. Beenstretchen vanuit buikligging

Uitgangspositie: Ga op uw buik op de plank liggen. Uw heupen bevinden zich daarbij ter hoogte van de knierollen. Uw handen omvatten de plank. Heup- en kniegewrichten zijn in een hoek van 90° gebogen.

Oefening: Strek uw heup- en kniegewrichten en buig deze dan weer 90°.

Gebruikte spieren: bil-, rugstrek- en benmuskulatur

E 8. Estirar las piernas estando acostado

Posición inicial: Acostado boca abajo sobre la tabla acolchada. Las caderas se hallan a la altura del soporte de las rodillas. Las manos están cogidas a la tabla acolchada. Las caderas y las rodillas están inclinadas en un ángulo de 90 grados.

Movimiento: Estirar las caderas y las rodillas. A continuación, inclinación de las caderas y las rodillas a la posición inicial.

Efecto sobre: El glúteo mayor, el músculo dorsal ancho y los bíceps crurales



I 8. Stendere le gambe stando coricato sul ventre

Posizione di partenza: Posizione coricati sul ventre, le anche all'altezza dei fermaginocchi. Le mani impugnano la panca. Anche e ginocchi formano un angolo di 90°.

Esecuzione del movimento: Stendere anche e ginocchi, poi piegarli per ricondurli alla posizione iniziale.

Effetto: Muscoli dei glutei, di estensione del dorso, di flessione delle gambe

PL 8. Prostowanie nóg z pozycji leżącej na brzuchu

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na brzuchu na taweczce. Biodra znajdują się na wysokości uchwytu pod kolana. Dłonie obejmują taweczkę. Biodro i kolana są zgięte pod kątem 90°.

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

Obciążone partie mięśni: mięśnie pośladków, mięsień najszerszy grzbietu, mięsień dwugłowy uda

P 8. Esticar as pernas, 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 8. Benstræk liggende på maven

Udgangsposition: Læg dig på maven på bænken. Hoften befinder sig ved knæstøtten. Hold fast med begge hænder om kanten af bænken. Hofte og knæ er bøjede i en vinkel på 90°.

Bevægelse: Stræk hofte og knæled. Bøj derefter hofte og knæ tilbage til udgangspositionen

Belastet muskulatur: Sædemuskulatur, rygstrækker, benbøjer

CZ 8. Přednožování z polohy na břichu

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

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

Namáhané svalstvo: Hýždňové svalstvo, zádové svalstvo, ohýbače nohou





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

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N. Nr wiczenia N.º de exercício Øvelse nr. Cvi ení ís.											Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum									
	S																			
	W																			
	G																			
	S																			
	W																			
	G																			
	S																			
	W																			
	G																			
	S																			
	W																			
	G																			
	S																			
	W																			
	G																			





KETTLER



06/11/FO/ST



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net

