



1.



2.



3.



4.



5.



6.

CZ PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

1. CVIK NA PROTAŽENÍ LÝTEK A BOKŮ Prsty na nohou směřují dopředu, pravou nohu postavte jednu až dvě délky kroku dopředu. Předkloňte se, a přitom ohněte pravé koleno. Koleno nesmí přesahovat přes špičku chodidla. Levou nohu držte napnutou, patu na zemi. Otáčejte trupem a boky tlačte dopředu, aby se protáhly. Zůstaňte v této poloze 20 až 30 sekund, a poté se pomalu uvolněte. Opakujte tento cvik s druhou nohou.

2. CVIK K PROTAŽENÍ RAMEN Stůjte vzpřímeně, s nohama u sebe. Natáhněte paži před tělem na druhou stranu těla. Paži přidrže a přitáhněte levou rukou. Zůstaňte v této pozici 20 až 30 sekund. Opakujte tento cvik s druhou paží.

3. CVIK NA PROTAŽENÍ VNITŘNÍCH STEHEN Stoupněte si s lehce rozkročenými nohama. Předkloňte se a současně ohněte pravé koleno, ale ne více než přes špičku chodidla. Položte ruce jako podporu na stehna. Zůstaňte v této pozici 20 až 30 sekund. Opakujte tento cvik s druhou nohou.

4. CVIK NA PROTAŽENÍ ŠIKMÝCH BŘÍŠNÍCH SVALŮ Mírně se rozkročte s chodidly směřujícími dopředu. Natáhněte pravou paži šikmo přes hlavu a táhněte nahoru opačným směrem co nejdále. Zůstaňte 20 až 30 sekund a opakujte cvik s levou paží.

5. CVIK NA PROTAŽENÍ HÝŽDÍ, BOKŮ A ŠIKMÝCH BŘÍŠNÍCH SVALŮ Vsedě na podlaže přeložte jednu nohu přes druhou. Narovnejte trup, položte ruku proti vnější straně stehna, abyste ho vedli blíže k trupu. Zůstaňte v této pozici 20 až 30 sekund, a poté uvolněte. Opakujte tento cvik s druhou nohou.

6. CVIK NA PROTAŽENÍ TRICEPSU Vzpazte obě paže nad hlavu. Ohněte levou paži a spusťte ruku dolů, až se dotknete zad. Uchopte levý loket pravou rukou a tlačte dolů. Zůstaňte v této pozici 20 až 30 sekund, a pak uvolněte. Opakujte tento cvik na druhé straně.

SK CVIKY NA PRETIAHNUTIE

1. CVIK NA PRETIAHNUTIE LÝTKO A BOKOV Špičky prstov na nohe nasmerujte dopredu, pravú nohu vysuňte dopredu o dĺžku jedného až dvoch krokov. Predkloňte sa a pritom pokrčte pravé koleno. Koleno nesmie prečnievať cez špičku na nohe. Ľavú nohu majte vyrovnanú, s päťou na zemi. Vytočte trup a bok vystrite vpred, aby ste ho pretiahli. V tejto polohe zostaňte 20 až 30 sekúnd a potom pomaly povoľte. Toto cvičenie zopakujte s druhou nohou.

2. CVIK NA PRETIAHNUTIE RAMIEN Stojte vzpriamene s nohami pri sebe. Pravé rameno pred telom presuňte na druhú stranu tela. Rameno si chyťte ľavou rukou a prifáhujte ho. V tejto polohe vydržte 20 až 30 sekúnd. Toto cvičenie zopakujte s druhým ramenom.

3. CVIK NA PRETIAHNUTIE VNÚTORŇNÝCH STEHEN Postavte sa s mierne rozkročenými nohami. Predkloňte sa dopredu a zároveň pokrčte pravé koleno, ale tak, aby neprečnievalo cez špičku na nohe. Položte ruky na stehná, aby ste získali oporu. Zostaňte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd. Toto cvičenie zopakujte s druhou nohou.

4. CVIK NA PRETIAHNUTIE ŠIKMÝCH BRUŠNÝCH SVALOV Mierne rozkročte nohy a chodidlá smerujte dopredu. Pravú ruku natiahnite šikmo cez hlavu a čo najviac vyťahnite nahor do opačného smeru. Takto zostaňte 20 až 30 sekúnd a zopakujte s ľavou rukou.

5. CVIK NA PRETIAHNUTIE ZADKU, BOKOV A ŠIKMÝCH BRUŠNÝCH SVALOV V polohe sedú na zemi preložte jednu nohu cez druhú. Vzpriamte telo, ruku položte proti vonkajšej strane stehna, aby ste ho prisunuli bližšie k telu. V tejto polohe vydržte 20 až 30 sekúnd a potom povoľte. Toto cvičenie zopakujte s druhou nohou.

6. CVIK NA PRETIAHNUTIE TRICEPSOV Vystrite obe ramená nad hlavu. Zalomite ľavé rameno a znížte ruku tak, aby ste sa ňou dotýkali chrbta. Uchopte si ľavý loket pravou rukou a tlačte nadol. V tejto polohe vydržte 20 až 30 sekúnd a potom povoľte. Toto cvičenie zopakujte s druhou stranou.

RO EXERCITII PENTRU ÎNTINDERE

1. EXERCITIU PENTRU ÎNTINDERE PENTRU COAPSE ȘI FLUIERUL PICIORULUI Vârfurile degetelor orientate în față, piciorul drept se așează la unu până la doi pași către în față. Se apleacă în față și se îndoaie genunchiul drept. Genunchiul nu este permis să depășească vârful piciorului. Piciorul stâng se ține drept, cu călcăiul pe pământ. Rotiți trunchiul și aduceți coapsele în față, pentru a le roti. Rămâneți în această poziție pentru 20 până la 30 de secunde și apoi slăbiți lent. REPETITION Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

2. EXERCITIU DE ÎNTINDERE PENTRU UMĂR În poziție dreaptă, stați cu picioarele ușor strâns. Brațul drept se aduce din înaintea corpului către cealaltă parte a corpului. Brațul se ține cu mâna stângă și se trage către Dumneavoastră. Se menține poziția pentru 20 până la 30 de secunde. Repetați acest exercițiu cu celălalt braț.

3. EXERCITIU DE ÎNTINDERE AL COAPSEI INTERIOARE Așezați-vă cu picioarele ușor desfăcute. Aplecați-vă către în față și concomitent îndoiiți genunchiul drept, dar să nu depășească vârful piciorului. Așezați mâinile pe coapse, pentru a avea un suport. Rămâneți în această poziție pentru 20 până la 30 de secunde. REPETITION Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

4. EXERCITIU DE ÎNTINDERE PENTRU MUȘCHII ABDOMINALI OBLICI Picioarele ușor depărtate și cu etichete orientate către în față. Brațul drept se întinde diagonal peste cap și se trage către în sus atât cât este posibil. Se rămâne în această poziție pentru 20 până la 30 de secunde și se repetă cu brațul stâng.

5. EXERCITIU DE ÎNTINDERE PENTRU ȘEZUT; COAPSE ȘI MUȘCHII ABDOMINALI OBLICI Se stă pe podea, și se pune un picior peste celălalt. Se aduce corpul în poziție dreaptă, se pune mâna contra părții exterioare a coapsei, pentru a o apropia mai mult de corp. Această poziție se menține pentru 20 până la 30 de secunde și apoi se eliberează. REPETITION Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

6. EXERCITIU DE ÎNTINDERE PENTRU TRICEPSI Ambele brațe se extind deasupra capului. Se îndoaie brațul stâng și se apleacă palma, pentru a putea atinge spatetele. Cotul stâng se prinde u mâna dreaptă și se apasă în jos. Această poziție se menține pentru 20 până la 30 de secunde și apoi se eliberează. Repetați acest exercițiu cu celălaltă parte.

PL ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

1. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE ŁYDEK I BIODER Palce stóp skierowane do przodu, wysuń prawą stopę o jeden lub dwa kroki naprzód. Pochyl się do przodu, zginając przy tym prawe kolano. Kolano nie powinno jednak wystawać poza czubek stopy. Lewą nogę trzymaj wyprostowaną, z piętą na podłodze. Obróć tułów i wysuń biodra do przodu, aby je rozciągnąć. Pozostań w tej pozycji.

2. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE BARKÓW Stań prosto ze stopami blisko siebie. Wyciągnij prawe ramię przed sobą w kierunku lewej strony ciała. Chwyć prawe ramię lewą ręką i przyciągnij do siebie. Utrzymaj tę pozycję przez 20 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie, zamieniając ramiona.

3. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE WEWNĘTRZNEJ STRONY UD Stań z lekko rozstawionymi nogami. Pochyl się do przodu i jednocześnie ugnij prawe kolano, ale nie wysuwając go poza czubek stopy. Połóż ręce na udach, aby uzyskać podparcie. Pozostań w tej pozycji przez 20 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie, zamieniając nogi.

4. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE SKOŚNYCH MIĘŚNI BRZUCHA Nogi lekko rozstawione a stopy skierowane do przodu. Wyciągnij prawą rękę ukośnie nad głowę i rozciągnij ją jak najdalej w przeciwnym kierunku do góry. Pozostań tak przez 20 do 30 sekund, po czym powtórz ćwiczenie z drugim ramieniem.

5. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKÓW, BIODER I SKOŚNYCH MIĘŚNI BRZUCHA Siedząc na podłodze, przelóż jedną nogę ponad drugą. Ustaw tułów w pozycji pionowej, połóż przeciwną rękę na zewnętrznej stronie uda, aby przybliżyć je do ciała. Utrzymaj tę pozycję przez 20 do 30 sekund, po czym zwolnij napięcie. Powtórz ćwiczenie, zamieniając nogi.

6. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE TRICEPSÓW Podnieś obydwa ramiona ponad głowę. Zegnij lewe ramię i opuść rękę tak, aby dotknąć pleców. Chwyć lewy łokieć prawą ręką i pociągnij do tyłu. Utrzymaj tę pozycję przez 20 do 30 sekund, po czym zwolnij napięcie. Powtórz ćwiczenie po drugiej stronie ciała.

ES EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

1. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y CADERAS Con las puntas de los pies apuntando hacia adelante, coloca el pie derecho uno o dos pasos por delante del izquierdo. Inclínate hacia delante flexionando la rodilla derecha sin dejar que sobresalga más allá de la punta del pie. Mantén la pierna izquierda recta y el talón pegado al suelo. Gira el torso y empuja las caderas hacia delante para estirarlas. Permanece entre 20 y 30 segundos en esta posición y relaja poco a poco. Repite el ejercicio con la otra pierna.

2. ESTIRAMIENTO DE HOMBROS Ponte de pie con las piernas juntas. Extiende el brazo derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo pasándolo por delante del pecho. Sujeta el brazo con la mano izquierda y tira de este hacia el cuerpo. Mantén esta posición durante 20 o 30 segundos. Repite el ejercicio con el otro brazo.

3. ESTIRAMIENTO DE LA CARA INTERNA DE LOS MUSLOS Ponte de pie con las piernas ligeramente abiertas. Inclínate hacia delante flexionando la rodilla derecha sin dejar que sobresalga más allá de la punta del pie. Apoya las manos sobre los muslos para estabilizarte. Permanece entre 20 y 30 segundos en esta posición. Repite el ejercicio con la otra pierna.

4. ESTIRAMIENTO DE ABDOMINALES OBLICUOS Ponte de pie con las piernas ligeramente abiertas y las puntas de los pies apuntando hacia adelante. Extiende el brazo derecho en diagonal por encima de la cabeza y estíralo todo lo que puedas hacia arriba y hacia la izquierda. Mantén esta posición durante 20 o 30 segundos y repite con el brazo izquierdo.

5. ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS, CADERAS Y ABDOMINALES OBLICUOS Sentado en el suelo, coloca una pierna sobre la otra. Pon el cuerpo en posición vertical y coloca la mano en la parte externa del muslo para acercarlo al cuerpo. Mantén esta posición durante 20 o 30 segundos y relaja. Repite el ejercicio con la otra pierna.

6. ESTIRAMIENTO DEL TRÍCEPS Extiende ambos brazos por encima de la cabeza. Dobra el brazo izquierdo y baja la mano hasta tocar la espalda. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y empuja hacia abajo. Mantén esta posición durante 20 o 30 segundos y relaja. Repite el ejercicio con el otro brazo.

TR GERME EGZERSİZLERİ

1. BALDIR VE KALÇA GERME EGZERSİZİ Ayak parmaklarınızı öne baksın, sağ ayağınızı bir-iki adım öne yerleştirin. Öne doğru eğilin ve sağ dizinizi бүкіün. Diz, ayak ucunu geçmemelidir. Sol bacağınızı düz tutun, topuklarınızı yere basın. Gövdeyi бүкіün ve germe için kalçalarınızı öne getirin. Bu pozisyonda 20 ila 30 saniye kalın ve ardından yavaşça gevşetin. Bu egzersizi diğer bacakla tekrarlayın.

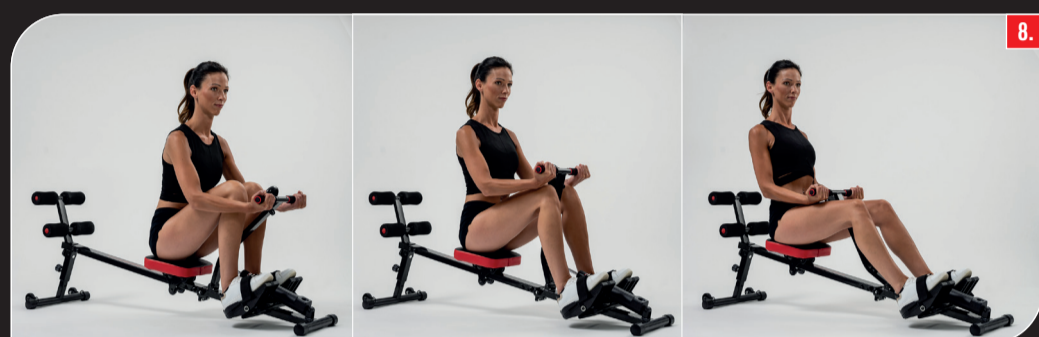
2. OMUZ GERME EGZERSİZİ Bacaklarınızı kapatın ve dik durun. Sağ kolu vücudun önünden vücudun diğer tarafına getirin. Kolumuzu sol elinizle tutun, ve kendinize çekin. Bu pozisyonu 20 ila 30 saniye boyunca koruyun. Bu egzersizi diğer kolla tekrarlayın.

3. İÇ BACAKLAR İÇİN GERME EGZERSİZİ Bacaklarınızı hafif açık olarak ayakta durun. Öne doğru eğilin ve aynı zamanda sağ dizinizi бүкіün, ve kendinize çekin. Bu pozisyonu 20 ila 30 saniye boyunca koruyun. Bu egzersizi diğer bacakla tekrarlayın.

4. AÇISAL KARIN KASLARI İÇİN GERME EGZERSİZİ Bacakları hafifçe açın ve ayakları öne doğru baksın. Sağ kolu başın üzerinden çapraz olarak uzatın ve diğer yönde mümkün olduğunca yukarı çekin. 20 ila 30 saniye böyle kalın ve sol kolumuzla tekrarlayın.

5. KABA ET, KALÇALAR VE EĞİMLİ KARIN KASLARI İÇİN GERME EGZERSİZİ Yerde otururken bir bacağınızı diğerinin üzerine bırakın. Vücutu dik konuma getirin, uyluğunuzu vücudunu yaklaştırmak için elinizi uyluğun dışına yerleştirin. Bu pozisyonu 20 ila 30 saniye boyunca koruyun ve sonra bırakın. Bu egzersizi diğer bacakla tekrarlayın.

6. TRİSEPS İÇİN GERME EGZERSİZİ Her iki kolu da başınızın üzerine uzatın. Sol kolumuzu бүкіün ve sırtımıza dokunmak için elimizi indirin. Sol dirseği sağ elinizle kavrayın ve aşağı doğru itin. Bu pozisyonu 20 ila 30 saniye boyunca koruyun ve sonra bırakın. Bu egzersizi diğer tarafta tekrarlayın.



CZ TRÉNINK

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI:

- Za prvé lze nastavit stupeň odporu 12-stupňovým kolečkem
- Za druhé lze nastavit sklon přístroje ve 3 různých stupních

DŮLEŽITÉ! Čím vyšší nastavení je zvoleno, tím intenzivnější je trénink!

Pokud byste při tréninku pociťovali slabost, nevolnost nebo bolest na prsou, ihned trénink přerušete a konzultujte neprodleně se svým lékařem.

Veslování (s horními madly) - Obr. 7: Uchopte madlo shora. Odtlačte se nejdříve nohama, poté se horní částí těla lehce zaklňte a teprve poté táhněte paže směrem k tělu. Přecházejte zpět do výchozí polohy přesně v opačném pořadí: nejdříve natáhněte paže, pak se horní částí těla lehce předkloněte a nakonec ohněte nohy. **Trénujete:** hlavní záďové svaly, trapézové svaly, dolní část zad, břicho, tricepsy, horní část stehen, lýtko

Veslování (s dolními madly) - Obr. 8: Uchopte madlo zdola. Odtlačte se nejdříve nohama, poté se horní částí těla lehce zaklňte a teprve poté táhněte paže směrem k tělu. Přecházejte zpět do výchozí polohy přesně v opačném pořadí: nejdříve natáhněte paže, pak se horní částí těla lehce předkloněte a nakonec ohněte nohy. **Trénujete:** hlavní záďové svaly, trapézové svaly, dolní část zad, břicho, bicepsy, horní část stehen, lýtko

PRO OPTIMÁLNÍ PŘEVEDENÍ TÝCHTO CVIČENÍ BEZPODMÍNEČNĚ DBEJTE NA ROVNÁ ŽÁDA - TAK PŘEDJEDTE NATAŽENÍ A BOLESTEM V OBLASTI ŽAD!

Sit Ups - Obr. 9: Položte paže volně na zadní stranu hlavy a napněte břišní svaly. Pak pomalu nadzdvihněte horní část těla a napřimte se. Pohyb prochází přes kyčelní klouby. Toto cvičení byste neměli provádět kmihem. **Trénuje:** přímé břišní svaly

Triceps Dips - Obr. 10: Horní část těla a hlava vždy zůstávají vzpřímené a obě nohy napnuté. Přecházejte pomalu dolů, až jsou nadloktí téměř ve vodorovné poloze. Zdola pak tlačte nahoru. Paže ovšem úplně nepropínajte, aby nedošlo ke ztrátě napětí ve svaloch. **Trénujete:** velký prsní sval, tricepsy, přední část ramen

SK CVIČENIE

ÚROVNEŇ NÁROČNOSTI:

- V prvom rade je možné nastaviť ťažný odpor na 12-stupňovom nastavovacom kolečku.
- Dá sa tiež nastaviť sklon zariadenia v 3 rôznych stupňoch.

DŮLEŽITÉ! Čím vyššie nastavenie sa zvolí, tým intenzívnejšie je cvičenie!

Ak by ste pri cvičení pociťovali závrat, nevoľnosť alebo bolesť na hrudi, cvičenie ihneď ukončíte a okamžite sa poraďte so svojím lekárom.

Veslovanie (s hornou rukoväťou) - obr. 7: Uchopte tyč rukoväti zhora. Najprv sa odtlačte nohami, potom naklňte hornú časť tela mierne dozadu a až vtedy potiahnite ramená do lona. Návrat do východiskovej polohy je presne opačný: najprv vystrite ramená, potom presuňte hornú časť tela dopredu a nakoniec pokrčte nohy. **Precvičujú:** veľké chrbtové svalstvo, trapézový sval, dolnú časť chrbta, brucho, tricepsy, stehná, lýtko.

Veslovanie (s dolnou rukoväťou) - obr. 8: Uchopte tyč rukoväti zdola. Najprv sa odtlačte nohami, potom naklňte hornú časť tela mierne dozadu a až vtedy potiahnite ramená do lona. Návrat do východiskovej polohy je presne opačný: najprv vystrite ramená, potom presuňte hornú časť tela dopredu a nakoniec pokrčte nohy. **Precvičujú:** veľké chrbtové svalstvo, trapézový sval, dolnú časť chrbta, brucho, bicepsy, stehná, lýtko.

PRE OPTIMÁLNE PŘEVEDENÍ TÝCHTO CVIČENÍ BEZPODMÍNEČNĚ DBAJTE NA ROVNÝ CHRÁT - MŮŽETE TAK PŘEDISHT NÁTRHNUTIAM A BOLESTIAM V CHRBTOVEJ OBLASTI!

Sedy-lahy - obr. 9: Ruky si voľne položte za zátýlok a napnite brušné svaly. Potom pomaly dvíhajte hornú časť tela a narovnajte sa. Pohyb sa vykonáva cez bedrový kĺb. Pri tomto cviku by ste nemali využívať zotrvačnosť. **Precvičujú:** priamy brušný sval.

Tricepsové dipy - obr. 10: Horná časť tela a hlava zostávajú vždy v zvislej polohe a obe nohy sú vystreté. Pomaly klesajte, až kým nie sú ramená v takmer vodorovnej polohe. Zdola sa potom odtlačte nahor. Ramená však neprefahujte úplne, aby ste nestratili napätie v svaloch. **Precvičujú:** veľký hrudný sval, triceps, predné plece

RO ANTRENAMENT

NIVELURI DE DIFICULTATE:

- Pentru unu! poate fi setat un grad de rezistență la tragere cu roata cu 12 grade de reglare
- La altu! unghiul aparatului poate fi reglat în 3 trepte diferite

IMPORTANT: Că cât este aleasă mai sus setarea dorită cu atât este antrenamentul mai intensiv!

Dacă aveți la antrenament amețeli, stare de greață sau dureri pectorale, intrerupeți de urgență antrenamentul și consultați imediat medicul.

Văsliť (cu mânerul superior) - fig. 7: Apucați de sus bara de prindere. Apăsati mai întâi cu picioarele, apoi aplecați partea superioară a corpului ușor către înapoi și trageți mai întâi cu brațele în poală. **REPETITION** Înapoi în poziția de ieșire este exact invers: întâi se încrucișează brațele, apoi partea superioară a corpului se apleacă în față și în final se îndoaie picioarele. **Antrenat:** musculatura mare a spatelui, mușchiul trapez, zona inferioară a spatelui, stomacul, tricepsii, coapselor superioare, fluierul piciorului

Văsliť (cu mânerul inferior) - fig. 8: Apucați bara de prindere din partea inferioară. Apăsati mai întâi cu picioarele, apoi vă aplecați cu partea superioară a corpului ușor către în spate și trageți apoi brațele în poală. **REPETITION** Înapoi în poziția de ieșire este exact invers: întâi se încrucișează brațele, apoi partea superioară a corpului se apleacă în față și în final se îndoaie picioarele. **Antrenat:** Musculatura mare a spatelui, mușchiul trapez, zona inferioară a spatelui, abdomenul, bicepsii, coapsa superioară, fluierul piciorului

PENTRU O EXECUTIE OPTIMĂ A ACESTOR EXERCITII RESPECTAȚI NEAPĂRAT CA SPATELE SĂ FIE DREPT - ASTFEL PUȚEȚI EVITA TENSIUNI ȘI DURERI ÎN ZONA SPATELUI!

Sit Ups - fig. 9: Plasați brațele lejer la ceafă și tensionați mușchii abdominali. Apoi ridicați partea superioară a corpului încet și vă îndreptați. Mișcarea are loc peste articulația soldului. Trebuie să executați acest exercițiu fără efort. **Antrenat:** Mușchii abdominali drepti

Scopul tricepsii - fig. 10: Trunchiul superior și capul rămân permanenț vertical și ambele picioarele drepte. Aplecați-vă încet pînă brațele superioare sunt aproape orizontale. Apăsati din partea de jos către în sus. Nu încrucișați complet brațele, astfel ca tensiunea în mușchii să nu se piardă. **Antrenat:** mușchiul mare al pieptului, tricepsii, partea frontală a umărului

PL TRENING

STOPNIE TRUDNOŚCI:

- Przede wszystkim za pomocą 12-stopniowego pokrętki można ustawić opór ciągnięcia
- Poza tym możliwe jest ustawienie 3 różnych stopni nachylenia przyrządu

WAŻNE! Im wyższe są każdorazowo ustawienia, tym intensywniejszy jest trening!

Jeśli podczas ćwiczeń odczujesz zawroty głowy, nudności lub ból w klatce piersiowej, od razu przerwij ćwiczenia i bezzwłocznie skonsultuj się z lekarzem.

Wiostowanie (z nachwytem) - Ilustr. 7: Chwyć za drążek uchwytu od góry. Najpierw odepchnij się nogami, następnie lekko odchył górną część ciała do tyłu i dopiero wtedy pociągnij ręce na siebie. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się dokładnie odwrotnie: najpierw rozprostuj ramiona, następnie pochyl górną część ciała do przodu i na koniec zegnij nogi. **Ćwiczone partie:** duże mięśnie pleców, mięśnie czworoboczne, dolna stręła pleców, brzuch, tricepsy, uda, łydki

Wiostowanie (z podwytem) - Ilustr. 8: Chwyć za drążek uchwytu od dołu. Najpierw odepchnij się nogami, następnie lekko odchył górną część ciała do tyłu i dopiero wtedy pociągnij ręce na siebie. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się dokładnie odwrotnie: najpierw rozprostuj ramiona, następnie pochyl górną część ciała do przodu i na koniec zegnij nogi. **Ćwiczone partie:** duże mięśnie pleców, mięśnie czworoboczne, dolna stręła pleców, brzuch, bicepsy, uda, łydki

W CELU OPTIMALNEGO WYKONYWANIA TYCH ĆWICZEŃ, KONIECZNIE UPEWNIJ SIĘ, ŻE MASZ PROSTE PLECY - TAK MOŻNA ZAPOBIEC NACIĄGIĘCIOM MIĘŚNI I BÓŁOM PLECÓW!

Brzuszki - Ilustr. 9: Załóż ręce z tyłu głowy, nie splatając ich, i napnij mięśnie brzucha. Trenując, unosz powoli górną część ciała a następnie prostuj się. Ruch angażuje staw biodrowy. Nie należy wykonywać tego ćwiczenia z rozmachem. **Ćwiczone partie:** proste mięśnie brzucha

Pompki na drążku - Ilustr. 10: Górna część ciała i głowa zawsze pozostają pionowe, a obie nogi proste. Powoli przemieszczaj się w dół, aż ramiona ustawią się prawie poziomo. Następnie wyciskaj się od dołu do góry. Nie prostuj jednak ramion całkowicie, aby nie utracić napięcia mięśni. **Ćwiczone partie:** mięśnie piersiowe większe, tricepsy, przedramiona

ES ENTRENAMIENTO

NIVELES DE DIFICULTAD:

- Por un lado, puedes ajustar la resistencia mediante la rueda de ajuste de 12 niveles
- Por otro lado, puedes seleccionar entre 3 niveles distintos de inclinación del aparato

IMPORTANT! cuanto más alto sea el ajuste seleccionado, más intenso será el entrenamiento!

Si tienes mareos, náuseas o dolor en el pecho durante el ejercicio, interrumpe enseguida el entrenamiento y consulta inmediatamente a tu médico.

Remo (con agarre desde arriba) - Fig. 7: Agarra el mango desde arriba. Empuja primero con las piernas, inclina la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás y solo entonces, tira de los brazos hacia las rodillas. Para volver a la posición inicial, realiza el movimiento inverso: extiende los brazos, inclina el torso hacia delante y por último, flexiona las piernas. **Trabaja:** la musculatura de la espalda, el trapecio, la zona lumbar, los abdominales, los triceps, los muslos y los gemelos.

Remo (con agarre desde abajo) - Fig. 8: Agarra el mango desde abajo. Empuja primero con las piernas, inclina la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás y solo entonces, tira de los brazos hacia las rodillas. Para volver a la posición inicial, realiza el movimiento inverso: extiende los brazos, inclina el torso hacia delante y por último, flexiona las piernas. **Trabaja:** la musculatura de la espalda, el trapecio, la zona lumbar, los abdominales, los bíceps, los muslos y los gemelos.

PARA REALIZAR CORRECTAMENTE ESTOS EJERCICIOS, ASEGÚRATE DE QUE LA ESPALDA ESTÁ RECTA. ASÍ EVITARÁS TENSIONES Y DOLORS EN LA ESPALDA!

Abdominales (sit ups) - Fig. 9: Coloca los brazos relajados en la parte posterior de la cabeza y tensa los músculos abdominales. Levanta poco a poco la parte superior del cuerpo y enderézate. El movimiento se realiza en la articulación de la cadera. Este ejercicio debe realizarse sin impulso. **Trabaja:** abdominal recto

Fondos de triceps - Fig. 10: Mantén la parte superior del cuerpo y la cabeza vertical en todo momento y ambas piernas extendidas. Baja poco a poco hasta que la parte superior de los brazos quede prácticamente en ángulo recto. Una vez abajo, empuja para volver hacia arriba sin estirar del todo los brazos para no perder la tensión de los músculos. **Trabaja:** pectoral mayor, triceps, deltoides anteriores

TR EGZERSİZ

ZORLUK SEVİYELERİ:

- Bir yandan çekme direnci 12 kademeli kadranla ayarlanabilir
- Diğer yandan ise cihazın eğimi 3 farklı seviyede ayarlanabilir

ÖNEMLİ! Ayar ne kadar yükseğe, egzersiz o kadar yoğun olur!

Egzersiz yaparken baş dönmesi, mide bulantısı veya göğüs ağrısı çekiyorsanız, egzersizi derhal durdurun ve hemen doktorunuza danışın.

Kürek çekme (üstten kollar) - Şekil 7: Kolu yukarıdan tutun. Önce bacaklarınızı kendinizi geriye itin, sonra üst bedeninizi hafifçe geriye doğru eğin ve ancak bundan sonra kollarınızı kucağınıza doğru çekin. Başlangıç pozisyonuna döndüğünüzde, tam tersi olur: önce kollarınızı uzatın, sonra üst vücudunuzu öne doğru uzatın ve son olarak bacaklarınızı bükün. **Çalıştırılanlar:** büyük sırt kasları, trapezius kasları, alt sırt bölgesi, karn, triseps, uyluklar, baldırlar

Kürek çekme (alttan kollar) - Şekil 8: Kolu aşağıdan tutun. Önce bacaklarınızı kendinizi geriye itin, sonra üst bedeninizi hafifçe geriye doğru eğin ve ancak bundan sonra kollarınızı kucağınıza doğru çekin. Başlangıç pozisyonuna döndüğünüzde, tam tersi olur: önce kollarınızı uzatın, sonra üst vücudunuzu öne doğru uzatın ve son olarak bacaklarınızı bükün. **Çalıştırılanlar:** büyük sırt kasları, trapezius kasları, alt sırt bölgesi, karn, biseps, uyluklar, baldırlar

BU EGZERSİZLERİN EN İYİ ŞEKİLDE UYGULANMASI İÇİN BELİNİZİN DÜZ OLMASINA DİKKAT EDİN - BÖYLECE SIRT BÖLGESİNDE OLUŞABİLECEK GERİLİMLERİ VE AĞRILARI ÖNLEMİŞ OLURSUNUZ!

Sit Up - Şek. 9: Kollarınızı başımızın arkasına gevşek bir şekilde yerleştirin ve karn kastarınızı gerin. Sonra yavaşça üst bedeninizi kaldırın ve ayağa kalkın. Hareket, kalça eklemi üzerinden gerçekleşir. Bu egzersizi iyme ile yapmamalısınız. **Çalıştırılanlar:** düz karn kasları

Triseps Dips - Şek. 10: Üst gövde ve baş her zaman dik durumda kalır ve her iki bacak da gerilmiş durumda. Üst kollar neredeyse yatay olana kadar yavaşça aşağı inin. Sonra kendinizi aşağıdan yukarı itin. Ancak kaslardaki gerginliğin kaybolmaması için kollarınızı tam olarak uzatmayın. **Çalıştırılanlar:** büyük karn kası, triseps, ön omuz

Row **FULL SPEED AHEAD** to your **NEW CONDITION**