

# **Backlounge**



<b>DE</b> Trainingsplan .....	<b>02</b>
<b>EN</b> Training Instructions .....	<b>07</b>
<b>FR</b> Manuel d'entraînement .....	<b>12</b>
<b>IT</b> Istruzioni per l'allenamento.....	<b>17</b>
<b>NL</b> Trainingshandleiding .....	<b>22</b>
<b>HU</b> Edzési útmutató .....	<b>27</b>
<b>CZ</b> Tréninkový návod .....	<b>32</b>
<b>SK</b> Návod na cvičenie .....	<b>37</b>
<b>RO</b> Instrucțiune de antrenament.....	<b>42</b>
<b>PL</b> Instrukcja treningowa .....	<b>47</b>

AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL



## DE AUFWÄRMEN

### 1. MONTAGE DES WINKELSTIFTS



#### ACHTUNG:

Um Verletzungen durch Abrutschen zu vermeiden, behalten Sie Ihre Hände am oberen Griff und Ihre Waden oder Füße auf der gepolsterten Beinrolle, während Sie die Übungen ausführen.

1. Mit einer Hand die Beinrolle anheben.
2. Anschließend die Beinrolle mit dem unteren Loch zum Anwinkeln ausrichten.
3. Winkelstift mit der freien Hand einfügen.

### 2. AUFWÄRMÜBUNG

1. Auf dem Gerät sitzen, den oberen Handlauf greifen und die Beine so ausrichten, dass die Waden auf der Rolle aufliegen.
2. Den Oberkörper bei gleichzeitigem Ausstrecken der Arme langsam absenken. Diese Position 2 bis 5 Minuten beibehalten und entspannen. Die Körperspannung wird durch die beiden Rollen auf Hüft- und Wadenhöhe gelockert.



#### HINWEIS:

Setzen Sie sich langsam und aufrecht in den Inversionstrainer. Stützen Sie sich dabei mit beiden Händen bei den Handläufen ab. Wenn Sie vollständig in Backlounge Platz gefunden haben, liegen Ihre Waden auf den Beinrollen auf und die Hüftrolle sollte sich im Bereich Ihrer unteren Lendenwirbelsäule befinden. Die Hüftrolle unterstützt Sie während der Ausführung der einzelnen Übungen, indem sie ein Abrollen ermöglicht.

## DE INVERSION

### 1. AUSWAHL DES WINKELS



1. Loch für einen größeren Winkel auswählen.



2. Winkelstift einführen.

### 2. INVERSION FÜR ANFÄNGER

1. Die FüÙe auf die Beinrolle stellen und den oberen Handlauf über dem Kopf mit den Händen greifen.
2. Die Beinrolle mit den FüÙen nach unten drücken, um den Oberkörper langsam nach unten zu drücken.  
1 bis 2 Minuten in dieser Position verharren.



#### **ACHTUNG:**

Falls Sie Schwierigkeiten damit haben den Oberkörper nach hinten zu verlagern, die Hüfte nach vorne schieben, um die Beinrolle kräftiger nach unten drücken zu können. Den oberen Handlauf zur Sicherheit festhalten.

## DE INVERSION

### 3. INVERSION FÜR FORTGESCHRITTENE

Bereiten Sie das Gerät vor, wie unter Aufwärmen auf Seite 1 geschildert.

**ACHTUNG:**  
Äußerst vorsichtig vorgehen, um Verletzungen zu vermeiden.



1. Für die erste Inversionlage die Füße auf die Beinrolle stellen und den Oberkörper wie auf dem Bild dargestellt absenken. Diese Inversionslage dient dazu, den Quadrizeps und den Gastrocnemius zu dehnen.



2. Während dem Verharren in der oben genannten Lage, das rechte Bein anheben und den Fuß auf die Beinrolle setzen. Diese Position ca. 3 Minuten beibehalten. Dann die Beinposition tauschen und die Position weitere 3 Minuten beibehalten.



3. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig den Handlauf über dem Kopf greifen. Die Waden auf der Rolle abstützen. Den Oberkörper in die tiefste Position absenken und die Stange des Hauptrahmens greifen.

# DE BAUCHMUSKELTRAINING

## 1. BAUCHMUSKELTRAINING FÜR ANFÄNGER



1. Mit einer Hand die Beinrolle anheben, um die Löcher richtig auszurichten.
2. Anschließend die Beinrolle mit dem unteren Loch zum Anwinkeln ausrichten.
3. Winkelstift mit der freien Hand einfügen.



4. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig die seitlichen Handläufe greifen. Die Fußsohlen angewinkelt auf die Beinrolle setzen.



5. Den Oberkörper zurücklehnen, bis ein Winkel von  $45^\circ$  erreicht wird. Dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

## 2. BAUCHMUSKELTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE



1. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig die seitlichen Handläufe greifen. Die Waden auf die Beinrolle legen.



2. Den Oberkörper zurücklehnen, bis ein Winkel von  $45^\circ$  erreicht wird. Dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

### 3. RUMPFBEUGEN



1. Den Winkelstift von der Beinrolle entfernen.



2. Auf dem Gerät Platz nehmen und den oberen Handlauf greifen.



3. Den Oberkörper nach hinten drücken und dann wieder aufsetzen.

## EN WARM-UP

### 1. INSTALLATION OF THE ANGLE PIN



#### CAUTION:

To avoid injuries due to slipping, always keep your hands on the upper handle and your calves or feet on the padded leg roller while performing the exercises.

1. Raise the leg roller with one hand.
2. Next, align the leg roller with the lower angle hole.
3. Insert the angle pin with your free hand.

### 2. WARM UP EXERCISE

1. Sit on the device, grasp the upper handrail, and align the legs so that the calves rest on the roller.
2. Lower your upper body slowly while stretching your arms. Maintain this position for 2 to 5 minutes, and then relax. The body tension is loosened by the two rollers at hip and calf height.



#### NOTE:

Slowly sit in an upright position in the inversion trainer. Support yourself with both hands on the handrails. When you are completely settled on the Backlounge, rest your calves on the leg rollers, and the hip roller should be in the lumbar region. The hip roller supports you during individual exercises by allowing your hip to move smoothly.

## EN INVERSION

### 1. ANGLE SELECTION



1. Select a hole for a larger angle.



2. Insert the angle pin.

### 2. INVERSION FOR BEGINNERS

1. Place your feet on the leg roller and grip the upper handrail over your head with your hands.
2. Press the leg roller down with your feet to slowly push the upper body downwards.  
Remain in this position for 1 to 2 minutes.



#### CAUTION:

If you have difficulty moving your upper body backwards, push your hips forward, so that you can push the leg roller down with greater force. Hold the upper handrail for stability.



## EN INVERSION

### 3. INVERSION FOR ADVANCED USERS

Prepare the device as described in Warm-Up, on page 1.

**CAUTION:**  
Exercise extreme caution to avoid injury.



1. For the first inversion position, place your feet on the leg roller and lower your upper body as shown in the illustration. This inversion position serves to stretch the quadriceps and gastrocnemius.



2. While remaining in the above position, raise your right leg and place your foot on the leg roller. Maintain this position for around 3 minutes. Then change the leg position and subsequently maintain this position for a further 3 minutes.



3. Remain sitting on the device while gripping the handrail over your head. Use the roller to support the calves. Lower the upper body to the lowest position and grasp the bar on the main frame.

## EN ABDOMINAL TRAINING

### 1. ABDOMINAL TRAINING FOR BEGINNERS



1. Raise the leg roller with one hand, in order to correctly align the holes.
2. Next, align the leg roller with the lower angle hole.
3. Insert the angle pin with your free hand.



4. Remain sitting on the device while gripping the lateral handrails. Place the soles of your feet on the leg roller at an angle.



5. Lean your upper body back until you achieve an angle of 45°. Then return to the starting position.

### 2. ABDOMINAL TRAINING FOR ADVANCED USERS



1. Remain sitting on the device while gripping lateral handrails. Place the calves on the leg roller.



2. Lean your upper body back until you achieve an angle of 45°. Then return to the starting position.

## EN ABDOMINAL TRAINING

### 3. ABDOMINAL BENDS



1. Remove the angle pin from the leg roller.



2. Remain sitting on the device and grasp the upper handrail.



3. Push your upper body back and then return to the starting position.

## 1. MONTAGE DE LA BARRE D'INCLINAISON



### ATTENTION :

Afin d'éviter tout risque de blessures en glissant, maintenez vos mains à la poignée supérieure et vos mollets ou vos pieds sur la barre de jambes rembourrée lorsque vous effectuez les exercices.

1. Soulever la barre de jambes avec une main.
2. Alignez ensuite la barre de jambes avec le trou inférieur pour l'incliner.
3. Insérer la barre d'inclinaison avec votre main libre.

## 2. EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

1. Asseyez-vous sur l'appareil, saisissez la barre supérieure et placez vos jambes de sorte à ce que les mollets reposent sur la barre de jambes.
2. Abaissez lentement le buste tout en étendant les bras. Gardez cette position pendant 2 à 5 minutes et détendez-vous. La tension du corps est relâchée par les deux barres au niveau des hanches et des mollets.



### REMARQUE :

asseyez-vous lentement en vous tenant droit dans la table d'inversion. Appuyez-vous alors avec les deux mains sur les poignées. Lorsque vous êtes complètement installé sur le banc, vos mollets reposent sur les deux rouleaux des jambes et le rouleau des hanches doit se trouver en bas de vos lombaires. Le rouleau des hanches vous soutient pendant l'exécution des différents exercices en permettant un roulement.

## FR INVERSION

### 1. CHOIX DE L'ANGLE



1. Sélectionnez le trou pour un angle plus grand.



2. Insérez la barre d'inclinaison.

### 2. INVERSION POUR LES DÉBUTANTS

1. Placez vos pieds sur la barre de jambes et attrapez la poignée supérieure située au-dessus de votre tête.
2. Poussez la barre de jambes vers le bas avec les pieds pour pousser lentement le buste vers le bas. Restez dans cette position pendant 1 à 2 minutes.



#### ATTENTION :

Si vous avez des difficultés à déplacer le buste vers l'arrière, poussez les hanches vers l'avant afin de pouvoir appuyer avec plus de force sur la barre de jambes. Maintenez la poignée supérieure pour plus de sécurité.

## FR INVERSION

### 3. INVERSION POUR LES AVANCÉS

Préparez l'appareil comme décrit dans la section Échauffement à la page 1.

**ATTENTION :**  
Faites preuve d'une extrême prudence pour éviter les blessures.



1. Pour la première position d'inversion, placez vos pieds sur la barre de jambes et abaissez le buste comme représenté sur l'image. Cette position d'inversion sert à étirer les quadriceps et les gastrocnémiens.



2. Tout en restant dans la position ci-dessus, soulevez la jambe droite et placez le pied sur la barre de jambes. Gardez cette position pendant environ 3 minutes. Changez ensuite la position des jambes et gardez la position pendant encore 3 minutes.



3. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps la poignée au-dessus de votre tête. Appuyez vos mollets sur la barre. Descendez le buste le plus bas possible et saisissez la barre de la structure principale.

## FR TRAVAIL DES ABDOMINAUX

### 1. LE TRAVAIL DES ABDOMINAUX POUR LES DÉBUTANTS



1. Soulevez la barre de jambes d'une main pour aligner correctement les trous.
2. Alignez ensuite la barre de jambes avec le trou inférieur pour l'incliner.
3. Insérez la barre d'inclinaison avec la main libre.



4. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps les poignées latérales. Placez la plante de vos pieds en angle sur la barre de jambes.



5. Inclinez le buste vers l'arrière d'un angle de 45°. Ensuite, revenez à la position de départ.

### 2. LE TRAVAIL DES ABDOMINAUX POUR LES AVANCÉS



1. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps les poignées latérales. Placez les mollets sur la barre de jambes.



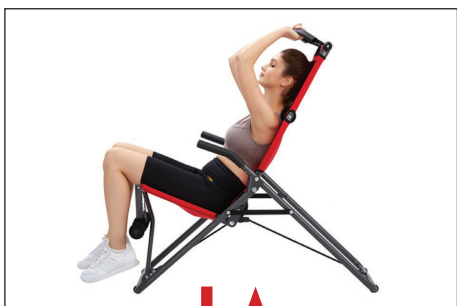
2. Inclinez le buste vers l'arrière d'un angle de 45°. Ensuite, revenez à la position de départ.

## FR TRAVAIL DES ABDOMINAUX

### 3. FLEXION DU BUSTE



1. Retirez la barre d'inclinaison de la barre de jambes.



2. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps la poignée supérieure.



3. Poussez le buste vers l'arrière puis revenez à la position initiale.



### 1. MONTAGGIO DELLA SPINA AD ANGOLO



#### ATTENZIONE:

Per evitare lesioni causate da scivolamenti, durante lo svolgimento degli esercizi mantenere le mani sull'impugnatura superiore e i polpacci o i piedi sul rullo delle gambe imbottito.

1. Con una mano sollevare il rullo delle gambe.
2. Poi allineare il rullo delle gambe con il foro inferiore per inclinarlo.
3. Inserire la spina ad angolo con la mano libera.

### 2. ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO

1. Sedersi sull'apparecchio, afferrare il corrimano superiore e collocare le gambe in modo tale che i polpacci poggino sul rullo.
2. Abbassare lentamente il busto stendendo contemporaneamente le braccia. Mantenere questa posizione da 2 a 5 minuti e rilassare. La tensione del corpo è allentata dai due rulli situati all'altezza dei fianchi e dei polpacci.



#### NOTA:

sedetevi lentamente e in posizione eretta nel trainer a inversione. Sorreggersi con entrambe le mani per i corrimano. Quando si è completamente seduti nel backlounge, i polpacci si appoggiano sul cuscino cilindrico appoggiagambe e il cuscino lombare dovrebbe trovarsi nella zona della colonna lombare inferiore. Il cuscino lombare vi sostiene durante l'esecuzione dei singoli esercizi permettendovi di rotolare.

## IT INVERSIONE

### 1. SCELTA DELL'ANGOLAZIONE



1. Scegliere un foro per un angolo maggiore.



2. Introdurre la spina ad angolo.

### 2. INVERSIONE PER PRINCIPIANTI

1. Collocare i piedi sul rullo delle gambe e afferrare con le mani il corrimano superiore sopra la testa.
2. Spingere il rullo delle gambe verso il basso con i piedi per spingere lentamente il busto verso il basso. Mantenersi in questa posizione per 1-2 minuti.



#### ATTENZIONE:

Se si hanno difficoltà a spostare il busto all'indietro, far scivolare i fianchi in avanti per poter spingere con più forza il rullo delle gambe verso il basso. Per sicurezza afferrare saldamente il corrimano superiore.

## 3. INVERSIONE PER ESPERTI

Preparare l'apparecchio come spiegato a pagina 1 alla voce Riscaldamento.

**ATTENZIONE:**  
Procedere con estrema cautela per evitare lesioni.



1. Per la prima posizione di inversione collocare i piedi sul rullo delle gambe e abbassare il busto come illustrato nella figura. Questa posizione di inversione serve a stirare il quadricipite e il gastrocnemio.



2. Mentre si permane nella posizione indicata sopra, sollevare la gamba destra e collocare il piede sul rullo delle gambe. Mantenere questa posizione per circa 3 minuti. Poi scambiare la posizione delle gambe e mantenere la posizione per altri 3 minuti.



3. Prendere posto sull'apparecchio e contemporaneamente afferrare il corrimano sopra la testa. Puntellarsi con i polpacci sul rullo. Abbassare il busto fino alla posizione più bassa e afferrare la barra del telaio principale.

## IT ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

### 1. ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI PER PRINCIPIANTI



1. Con una mano sollevare il rullo delle gambe per allineare correttamente i fori.
2. Poi allineare il rullo delle gambe con il foro inferiore per inclinarlo.
3. Inserire la spina ad angolo con la mano libera.



4. Prendere posto sull'apparecchio e contemporaneamente afferrare i corrimano laterali. Collocare le piante dei piedi in posizione inclinata sul rullo delle gambe.



5. Abbassare il busto all'indietro fino a raggiungere un angolo di 45°. Poi ritornare alla posizione iniziale.

### 2. ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI PER ESPERTI



1. Prendere posto sull'apparecchio e contemporaneamente afferrare i corrimano laterali. Collocare i polpacci sul rullo delle gambe.



2. Abbassare il busto all'indietro fino a raggiungere un angolo di 45°. Poi ritornare alla posizione iniziale.

## IT ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

### 3. SIT-UP



1. Togliere la spina ad angolo dal rullo delle gambe.



2. Prendere posto sull'apparecchio e afferrare il corrimano superiore.



3. Spingere il busto all'indietro e raddrizzarlo nuovamente.

## NL OPWARMEN

### 1. MONTAGE VAN DE HOEKPEN



#### OPGELET:

Om verwondingen door wegglijden te voorkomen, houdt u de handen op de bovenste greep, en uw kuiten of voeten op de beenrollkussens terwijl u de oefeningen uitvoert.

1. Til met een hand de beenrol op.
2. Lijn vervolgens de beenrol met het onderste gat op de juiste hoek uit.
3. Breng de hoekpen aan met de vrije hand.

### 2. OPWARMOEFENING

1. Neem plaats op het apparaat, neem de bovenste handgreep vast, en richt de benen op een zodanige wijze uit dat de kuiten op de rollen liggen.
2. Laat het bovenlichaam traag zakken terwijl u de armen uitstrekt. Houd deze positie gedurende 2-5 minuten aan en ontspan vervolgens. De lichaamsspanning wordt door de beide rollen ter hoogte van de heupen en van de kuiten vastgehouden.



#### OPMERKING :

ga langzaam en rechtop zitten in de inversietrainer. Ondersteun uzelf met beide handen aan de leuningen. Wanneer u volledig in de backlounge zit, rusten uw kuiten op de beenrollen en moet de heuprol zich in het gebied van uw lumbale wervelkolom bevinden. De heuprol ondersteunt u bij het uitvoeren van de individuele oefeningen door afrollen mogelijk te maken.

## NL INVERSIE

### 1. KEUZE VAN DE HOEK



1. Gat voor een grotere hoek uitkiezen.



2. Breng de hoekpen aan.

### 2. INVERSIE VOOR BEGINNERS

1. Plaats de voeten op de beenrollen en pak de bovenste handgreep met de handen boven het hoofd beet.
2. Duw de beenrollen met de voeten omlaag, om zodoende het bovenlichaam langzaam neerwaarts te drukken. Blijf 1-2 minuten in deze positie.



#### OPGELET:

Indien u problemen hebt om het bovenlichaam naar achteren te verplaatsen, kunt u de heupen naar voren verschuiven om de beenrollen krachtiger neerwaarts te kunnen duwen. Houd de bovenste handgreep voor de veiligheid vast.

### 3. INVERSIE VOOR GEVORDERDEN

Bereid het apparaat voor zoals beschreven werd onder „Opwarmen“ op bladzijde 1.

**OPGELET:**  
Ga uiterst voorzichtig te werk om verwondingen te voorkomen.



1. Voor de eerste inversiepositie plaatst u de voeten op de beenrollen, en laat u het bovenlichaam zoals in de figuur is weergegeven, zakken. Deze inversiepositie dient om de quadriceps en de gastrocenius te strekken.



2. Tijdens het vasthouden in de hierboven vermelde positie, deelt u het rechterbeen op en plaatst u de voet op de beenrol. Houd deze positie ongeveer 3 minuten vast. Wissel vervolgens de beenpositie om en houd opnieuw deze positie gedurende 3 minuten vast.



3. Neem plaats op het apparaat en neem tegelijkertijd de handgreep boven het hoofd vast. Steun de kuiten op de rollen. Laat het bovenlichaam tot in de diepste positie zakken, en grijp de stang van het hoofdframe beet.





## NL TRAINING BUIKSPIEREN

### 1. BUIKSPIERTRAINING VOOR BEGINNERS



1. Deel met een hand de beenrol op om de gaten correct uit te lijnen.
2. Lijn vervolgens de beenrol met het onderste gat op de juiste hoek uit.
3. Breng de hoekpen met de vrije hand aan.



4. Neem plaats op het apparaat en pak tegelijkertijd de zijdelingse handgrepen beet. Plaats de voetzolen onder een hoek op de beenrollen.



5. Leun met het bovenlichaam achteruit tot onder een hoek van 45°. Keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

### 2. BUIKSPIERTRAINING VOOR GEVORDERDEN



1. Neem plaats op het apparaat en pak tegelijkertijd de zijdelingse handgrepen beet. Plaats de kuiten op de beenrollen.



2. Leun met het bovenlichaam achteruit tot onder een hoek van 45°. Keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.



## NL TRAINING BUIKSPIEREN

### 3. ROMPBUIGEN



1. Verwijder de hoekpen van de beenrollen.



2. Neem plaats op het apparaat en pak de bovenste handgreep beet.



3. Leun met het bovenlichaam achterruit, en ga vervolgens weer rechtop zitten.

## 1. A HAJLÍTOTT CSAPSZEG BESZERELÉSE



### FIGYELEM:

A lecsúszásból adódó sérülések elkerülése érdekében a gyakorlatok kivitelezése idején kezét tartsa a felső markolaton, vádljait vagy lábfejeit pedig a párnázott lábhengeren.

1. Egyik kezével emelje meg a lábhengert.
2. Ezt követően a lábhengert az alsó lyuknál igazítsa hozzá a hajlításhoz.
3. Szabadon lévő kezével dugja be a hajlított csapszeget a lyukba.

## 2. BEMELEGÍTŐ GYAKORLAT

1. Üljön rá az eszközre, fogja meg a felső kapaszkodót, és lábait úgy helyezze el, hogy vádljai a hengerrre feküdjenek rá.
2. Felsőtestét lassan süllyessze le, miközben karjait kinyújtja. Ezt a pozíciót 2 - 5 percre tartsa meg, és nyújtsa. A testében lévő feszültség így a két hengernek köszönhetően a csípő és a vádlik magasságában lazul el.



### TANÁCS:

Üljön lassan és egyenes helyzetbe az inverziós padra. Emellett tartsa magát mindkét kezével a korlátok segítségével. Amikor teljesen elhelyezkedett a Backloungé inverziós padon, akkor vádljainak a lábgörgőkön, míg a csípőgörgőnek az ágyékcsigolya alatt területen kell lennie. A csípőgörgő tartja meg az egyes gyakorlatok során, emellett le lehet gurulni róla.

## HU INVERZIÓ

### 1. A SZÖG MEGVÁLASZTÁSA



1. Válassza ki a nagyobb szöghöz tartozó lyukat.



2. Dugja be a lyukba a hajlított csapszege.

### 2. INVERZIÓ KEZDŐK SZÁMÁRA

1. Lábfejeit tegye a lábhengerre, és kezeivel fogja meg a felső kapaszkodót a feje fölött.
2. A lábhengert lábfejeivel nyomja lefelé, hogy felsőtestét lassan lefelé nyomhassa.  
1 - 2 percig maradjon ebben a pozícióban.



#### FIGYELEM:

Ha ez nehézséget okoz az Ön számára, akkor felsőtestét nyomja hátrafelé, csípőjét tolja előrefelé, hogy a lábhengert erősebben tudja lefelé nyomni. A biztonság kedvéért tartsa szorosan a felső kapaszkodót.

### 3. INVERZIÓ HALADÓK SZÁMÁRA

Az eszközt úgy készítse elő, ahogy az a Bemelegítés c. fejezetben lévő ábrán látható az 1. oldalon.

**FIGYELEM:**  
Különösen óvatosan járjon el, hogy elkerülje a sérüléseket.



1. Az első inverziós helyzethez lábfejeit helyezze a lábhengerre, felsőtestét pedig az ábrán látható módon engedje le. Ez az inverziós helyzet a négyfejű combizom és a vádliizom nyújtására szolgál.



2. A fentebb nevezett helyzet megtartása közben jobb lábát emelje meg, lábfejét pedig helyezze a lábhengerre. Ezt a pozíciót kb. 3 percen keresztül tartsa fenn. Ezután lábait cserélje meg, és ezt a pozíciót is további 3 percig tartsa fenn.



3. Foglaljon helyet az eszközön, ugyanakkor fogja meg a kapaszkodót a feje fölött. Vádlíjait támassza rá a hengerre. Felsőtestét süllyessze le a legmélyebb pozícióba, és fogja meg az alaperkeret rúdját.

## 1. HASIZOMEDZÉS KEZDŐK SZÁMÁRA



1. Egyik kezével emelje meg a lábhengert, hogy a lyukakat megfelelően egymáshoz tudja igazítani.
2. Ezt követően a lábhengert az alsó lyuknál igazítsa hozzá a hajlításhoz.
3. Szabadon lévő kezével dugja be a hajlított csapszeget a lyukba.



4. Foglалjon helyet az eszközön, ugyanakkor fogja meg az oldalsó kapaszkodókat. Talpait meghajlítva helyezze rá a lábhengerre.



5. Felsőtestét addig hajlítsa vissza, amíg az a 45°-ot el nem éri. Ezután térjen vissza a kiindulási pozícióba.

## 2. HASIZOMEDZÉS HALADÓK SZÁMÁRA



1. Foglалjon helyet az eszközön, ugyanakkor fogja meg az oldalsó kapaszkodókat. Vádlijait helyezze a lábhengerre.



2. Felsőtestét addig hajlítsa vissza, amíg az a 45°-ot el nem éri. Ezután térjen vissza a kiindulási pozícióba.

### 3. TÖRZSHAJLÍTÁS



1. Távolítsa el a hajlított csapszeget a lábhengerből.



2. Foglaljon helyet az eszközön, és fogja meg a felső kapaszkodót.



3. Nyomja hátrafelé felsőtestét, aztán ismét üljön fel.

## CZ ZAHŘÁTÍ

### 1. MONTÁŽ ZAHNUTÉHO KOLÍKU



#### POZOR!

Aby se zamezilo uklouznutí, držte během provádění cvičení ruce na horním madle a lýtka nebo chodidla na polstrovaném válci pro nohy.

1. Nadzdvihněte jednou rukou válec pro nohy.
2. Následně vyrovnejte válec pro nohy dolním otvorem k zahnutí.
3. Volnou rukou zasuňte zahnutý kolík.

### 2. ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ

1. Sedněte si na přístroj, uchopte horní držadlo a vyrovnejte nohy tak, aby lýtka doléhala na válec.
2. Horní část těla za současného roztažení paží pomalu spusťte dolů. V této poloze vydržte 2 až 5 minut a uvolněte se. Tělesné napětí se uvolní pomocí obou válců ve výši boků a lýtek.



#### POKYN :

Pomalou a vzpřímeně se posadte na inverzní lavici. Opírejte se přitom oběma rukama o madla. Po úplném usazení na lavici Backlounge položte lýtka na válečky pro nohy a váleček pro boky by se měl nacházet v oblasti vaší spodní bederní páteře. Váleček pro boky vám poskytuje podporu během provádění jednotlivých cviků tím, že umožňuje rolování.



## CZ INVERZE

### 1. VOLBA ÚHLU



1. Zvolte otvor pro větší úhel.



2. Zasuňte zahnutý kolík.

### 2. INVERZE PRO ZAČÁTEČNÍKY

1. Opřete chodidla o válce pro nohy a uchopte horní držadlo nad hlavou rukama.
2. Tlačte válec pro nohy chodidla dolů k pomalému zatlačení horní části těla dolů. Setrvejte v této poloze 1 až 2 minuty.



#### **POZOR!**

Pokud je to pro vás obtížné, posuňte horní část těla dozadu, boky dopředu, aby bylo možné tlačit válec pro nohy silněji dolů. Pro jistotu se držte horního držadla.

### 3. INVERZE PRO POKROČILÉ

Připravte přístroj způsobem popsaným v kapitole Zahřátí na straně 1.

**POZOR!**

Postupujte nanejvýš opatrně, aby se zabránilo zranění.



1. Pro první inverzní polohu postavte chodidla na válec pro nohy a spusťte horní část těla znázorněným způsobem. Tato inverzní poloha slouží k protažení kvadricepsu a trojhlavého lýtkového svalu.



2. Během setrvání ve výše uvedené poloze zdvihněte pravou nohu a položte chodidlo na válec pro nohy. V této poloze zůstaňte asi 3 minuty. Poté vyměňte nohy a zůstaňte v této poloze další 3 minuty.



3. Zaujměte polohu na přístroji a současně uchopte držadlo nad hlavou. Opřete se lýtky o válec. Spusťte horní část těla do nejnižší polohy a uchopte tyč hlavního rámu.

## CZ TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ

### 1. TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ PRO ZAČÁTEČNÍKY



1. Pro správné vyrovnaní otvorů zdvihněte válec pro nohy jednou rukou.
2. Následně vyrovnejte válec pro nohy dolním otvorem k zahnutí.
3. Zasuňte zahnutý kolík volnou rukou.



4. Zaujměte polohu na přístroji a současně uchopte boční držadla. Položte skrčená chodidla na válec pro nohy.



5. Zakloňte horní část těla, až dosáhnete úhlu 45°. Poté se opět vraťte do výchozí polohy.

### 2. TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ PRO POKROČILÉ



1. Zaujměte polohu na přístroji a současně uchopte boční držadla. Položte lýtky na válec pro nohy.



2. Zakloňte horní část těla, až úhel dosáhne 45°. Poté se opět vraťte do výchozí polohy.

## CZ TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ

### 3. PŘEDKLONY



1. Odstraňte zahnutý kolík z válce pro nohy.



2. Zaujměte polohu na přístroji a uchopte horní držadlo.



3. Tlačte horní část těla dozadu, a poté se opět narovnejte.

## SK ZAHRIATIE

### 1. MONTÁŽ UHLOVÉHO KOLÍKA



#### POZOR:

Aby ste predišli zraneniam v dôsledku zošmyknutia, počas cvičenia vždy nechajte ruky na hornej rukoväti a lýtka spolu s chodidlami držte na mäkkom valčeku na nohy.

1. Jednou rukou nadvihnite valček na nohy.
2. Potom zarovnajzte valček na nohy so spodným otvorom, aby ste nastavili požadovaný uhol.
3. Voľnou rukou zasuňte uhlový kolík.

### 2. ZAHRIEVACÍ CVIK

1. Posadte sa na zariadenie, uchopte hornú rukoväť a vyrovnajte nohy tak, aby boli vaše lýtka položené na valčeku.
2. Rovnomerným vystieraním rúk pomaly spustíte nadol hornú polovicu tela. Zostaňte v tejto polohe 2 až 5 minút a uvoľnite sa. Prostredníctvom oboch valčekov sa uvoľní napnutie tela na bedrách a lýtkach.



#### POZNÁMKA:

sadnite si pomaly a vzpriamene do inverzného trénera. Podoprite sa oboma rukami na držadle. Ak ste úplne usadení v Backlounge, vaše lýtka spočívajú na valcoch pre nohy a bedrový valec by sa mal nachádzať v oblasti spodnej bedrovej chrbtice. Bedrový valec vás počas vykonávania jednotlivých cvičení podporuje tak, že umožňuje pohyb.

## SK OBRÁTENÁ POLOHA

### 1. VÝBER UHLA



1. Vyberte otvor, pomocou ktorého nastavíte väčší uhol.



2. Zasuňte doň uhlový kolík.

### 2. OBRÁTENÁ POLOHA PRE ZAČIATOČNÍKOV

1. Chodidlá položte na valčeky na nohy a oboma rukami uchopte rukoväť nad vašou hlavou.
2. Nohami zatlačte valček na nohy smerom nadol, čím pomaly potlačíte hornú časť tela smerom nadol. Zostaňte v tejto polohe 1 až 2 minúty.



#### POZOR:

Ak máte problémy s presunutím hornej polovice tela dozadu, potlačením bokov smerom dopredu budete môcť silnejšie zatlačiť valček na nohy smerom nadol. Z bezpečnostných dôvodov pritom pevne držte hornú rukoväť.

## SK OBRÁTENÁ POLOHA

### 3. OBRÁTENÁ POLOHA PRE POKROČILÝCH

Pripravte zariadenia podľa postupu opísaného v kapitole Zahriatie na strane 1.

**POZOR:**

Postupujte veľmi opatrne, aby nedošlo k žiadnemu zraneniu.



1. Na dosiahnutie prvej obrátenej polohy položte chodidlá na valček na nohy a hornú polovicu tela spustite nadol podľa znázornenia na obrázku. Obrátená poloha slúži na roztiahnutie štvorhlavých svalov stehien a dvojhlavých svalov lýtok.



2. Počas procesu vo vyššie uvedenej polohe zdvihnite pravú nohu a položte nohu na valček na nohy. Zostaňte v tejto polohe cca 3 minúty. Potom vystriedajte nohy a zostaňte v tejto polohe ďalšie 3 minúty.



3. Posad'te sa na zariadenie a súčasne uchopte rukoväť nad hlavou. Lýtku oprite o valček. Spustite hornú polovicu tela do najnižšej polohy a uchopte tyč hlavného rámu.



## SK PRECVIČENIE BRUŠNÝCH SVALOV

### 1. PRECVIČENIE BRUŠNÉHO SVALSTVA PRE ZAČIATOČNÍKOV



1. Jednou rukou nadvihnite valček na nohy, aby ste správne zarovnali otvory.
2. Potom zarovnajzte valček na nohy so spodným otvorom, aby ste nastavili požadovaný uhol.
3. Voľnou rukou zasuňte uhlový kolík.



4. Posad'te sa na zariadenie a súčasne pritom uchop'te bočné rukovä'te. Spodnú čas't chodidiel polož'te pod uhlom na valček na nohy.



5. Zakloňte hornú polovicu tela, až kým nedosiahnete uhol 45°. Potom sa vrá'te späť do východiskovej polohy.

### 2. PRECVIČENIE BRUŠNÉHO SVALSTVA PRE POKROČILÝCH



1. Posad'te sa na zariadenie a súčasne pritom uchop'te bočné rukovä'te. Lýtka polož'te na valček na nohy.



2. Zakloňte hornú polovicu tela, až kým nedosiahnete uhol 45°. Potom sa vrá'te späť do východiskovej polohy.





## SK PRECVIČENIE BRUŠNÝCH SVALOV

### 3. ROBENIE BRUŠNÝCH ZHYBOV



1. Vyberte z valčeka na nohy uhlový kolík.



2. Posad'te sa na zariadenie a uchop'te hornú rukoväť.



3. Potlač'te hornú polovicu tela smerom dozadu a potom sa znova posad'te.

## RO ÎNCĂLZIRE

### 1. MONTAREA ȘTIFTULUI COLȚAR



#### ATENȚIE:

Pentru a evita vătămările prin alunecare, în timpul executării exercițiilor mențineți-vă mâinile la mânerul superior și pulpele sau labele picioarelor pe rola de picior capitonată.

1. Ridicați rola de picior cu o mână.
2. În continuare aliniați rola de picior cu orificiul de jos pentru înclinare.
3. Inserați știftul colțar cu mâna liberă.

### 2. EXERCIȚIU DE ÎNCĂLZIRE

1. Stați așezat pe aparat, apucați mâna curentă superioară și orientați astfel picioarele încât pulpele să stea pe rola.
2. Coborâți lent bustul simultan cu întinderea brațelor. Păstrați această poziție 2 până la 5 minute și relaxați. Încordarea corpului este destinsă prin ambele role la înălțimea șoldurilor și pulpelor.



#### INDICAȚIE :

Așezați-vă încet și drept în echipamentul pentru antrenamentul de inversiune. Pentru aceasta sprijiniți-vă mâinile pe cele două mânere. După ce v-ați așezat complet în Backlounge, gamba dvs. se află pe roletele pentru picioare, iar rola pentru șolduri ar trebui să fie în partea de jos a zonei lombare a coloanei vertebrale. Rola pentru șolduri vă sprijină în timpul executării exercițiilor individuale, datorită faptului că facilitează o rulare.

## RO INVERSIUNE

### 1. SELECTAREA UNGHIULUI



1. Selectați un orificiu pentru un unghi mai mare.



2. Introduceți știftul colțar.

### 2. INVERSIUNE PENTRU ÎNCEPĂTORI

1. Așezați labele picioarelor pe rola de picior și apucați mâna curentă superioară deasupra capului cu mâinile.
2. Apăsați rola de picior cu labele picioarelor în jos pentru a apăsa lent bustul în jos. Păstrați poziția 1 până la 2 minute.



#### ATENȚIE:

Dacă aveți dificultăți să deplasați bustul în spate, împingeți șoldurile spre în față pentru a putea apăsa în jos rola de picior cu mai multă forță. Pentru siguranță țineți strâns mâna curentă superioară.

### 3. INVERSIUNEA PENTRU AVANSAȚI

Pregătiți aparatul precum este arătat la Încălzire pe pagina 1.

**ATENȚIE:**  
Procedați în mod deosebit de atent pentru a evita vătămările.



1. Pentru prima poziție de inversiune așezați labele picioarelor pe rola de picior și coborâți bustul precum este reprezentat în imagine. Această poziție de inversiune folosește pentru întinderea mușchilor quadriceps și gastrocnemius.



2. În timpul menținerii în poziția denumită mai sus, ridicați piciorul drept și așezați laba piciorului pe rola de picior. Păstrați această poziție cca. 3 minute. Apoi schimbați poziția piciorului și păstrați poziția alte 3 minute.



3. Luați loc pe aparat și simultan apucați mâna curentă de deasupra capului. Sprijiniți pulpele pe role. Coborâți bustul în poziția cea mai jos și apucați tija cadrului principal.

## RO ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI

### 1. ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI PENTRU ÎNCEPĂTORI



1. Cu o mână ridicați rola de picior pentru a alinia corect orificiile.
2. În continuare aliniați rola de picior cu orificiul de jos pentru înclinare.
3. Inserați știftul colțar cu mâna liberă.



4. Luați loc pe aparat și simultan apucați mâinile curente laterale. Așezați tălpile îndoite ale labelor picioarelor pe rola de picior.



5. Aplecați bustul în spate până când este atins un unghi de 45°. Apoi vă reîntoarceți în poziția inițială.

### 2. ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI PENTRU AVANSAȚI



1. Luați loc pe aparat și simultan apucați mâinile curente laterale. Așezați pulpele pe rola de picior.



2. Aplecați bustul în spate până când este atins un unghi de 45°. Apoi vă reîntoarceți în poziția inițială.

## RO ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI

### 3. ÎNCLINAREA TRUNCHIULUI



1. Îndepărtați știftul colțar de la rola de picior.



2. Luați loc pe aparat și apucați mâna curentă superioară.



3. Apăsăți spre în spate bustul și apoi așezați din nou.

## 1. MONTAŻ KOŁKA DO USTAWIANIA KĄTA



**UWAGA:**

Aby uniknąć obrażeń na skutek obsunięcia się, podczas wykonywania ćwiczeń trzymaj ręce na górnym uchwycie, a swoje łydki lub stopy na obłożonym pianką wałku na nogi.

1. Jedną ręką unieś wałek na nogi.
2. Następnie ustaw wałek na nogi tak, aby otwór w jego wsporniku pokrył się z dolnym otworem kołka.
3. Wolną ręką włoż kołek do ustawiania kąta.

## 2. ĆWICZENIE ROZGRZEWAJĄCE

1. Usiądź na przyrządzie, uchwyc jego górną poręcz i wyprostuj nogi tak, żeby łydki leżały na wałku.
2. Powoli opuszczaj górną część ciała, rozciągając jednocześnie ramiona. Utrzymaj pozycję końcową przez 2 do 5 minut, po czym odpręż się. Napięcie ciała rozluźnia się dzięki dwóm wałkom na wysokości bioder i łydek.



**WSKAZÓWKA:**

usiądź powoli i prosto na trenerze grawitacyjnym. Podpieraj się przy tym oburącz o poręcz. Po zajęciu pozycji w trenerze, łydki spoczywają na wałkach nożnych, a wałek biodrowy powinien znajdować się w okolicy dolnej części odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Wałek biodrowy stanowi podparcie sylwetki podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń, pozwalając jednocześnie na swobodne rotowanie ciała.

## PL INWERSJA

### 1. WYBÓR KĄTA



1. Wybierz otwór dla większego kąta.



2. Wprowadź kołek do ustawiania kąta.

### 2. INWERSJA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

1. Ustaw nogi na wałku do nóg i chwyć rękami za górną poręcz nad głową.
2. Naciskaj na wałek do nóg stopami, aby docisnąć górną część ciała ku dołowi. Pozostań w tej pozycji przez 1 do 2 minut.



#### UWAGA:

W razie trudności z przemieszczeniem górnej części ciała do tyłu należy przesunąć biodra do przodu, aby móc silniej naciskać wałek do nóg ku dołowi. Dla bezpieczeństwa chwyć za górną obręcz.



### 3. INWERSJA ZA ZAAWANSOWANYCH

Przygotuj przyrząd, jak to opisano w punkcie Rozgrzewka, na stronie 1.

**UWAGA:**  
Należy zachować szczególną ostrożność, aby unikać obrażeń.



1. Aby przyjąć pierwszą pozycję inwersyjną, ustaw stopy na wałku do nóg i opuść górną część ciała jak to jest przedstawione na ilustracji. Ta pozycja inwersyjna służy do rozciągania mięśnia czworogłowego uda i brzuchatego tydki.



2. Pozostając w wyżej opisanej pozycji, unieś prawą nogę i połóż stopę na wałku do nóg. Utrzymaj tę pozycję przez ok. 3 minuty. Następnie zamień nogi i utrzyj pozycję przez dalsze 3 minuty.



3. Usiądź na przyrządzie, chwytając jednocześnie poręcz nad głową. Połóż tydki na wałku do nóg. Opuść górną część ciała do najniższej pozycji i chwyć za drążek ramy głównej.

## PL TRENING MIĘŚNI BRZUCHA

### 1. TRENING MIĘŚNI BRZUCHA DLA POCZĄTKUJĄCYCH



1. Jedną ręką unieś wałek na nogi, aby prawidłowo zgrać otwory.
2. Następnie ustaw wałek na nogi tak, aby otwór w jego wsporniku pokrył się z dolnym otworem kotka.
3. Wolną ręką włóż kotek do ustawiania kąta.



4. Usiądź na przyrządzie, chwytając jednocześnie poręczę boczne. Podeszwy stóp oprzyj pod kątem na wałku na nogi.



5. Odchyl górną część ciała do tyłu, aż do osiągnięcia kąta 45°. Po czym powróć do pozycji wyjściowej.

### 2. TRENING MIĘŚNI BRZUCHA DLA ZAAWANSOWANYCH



1. Usiądź na przyrządzie, chwytając jednocześnie poręczę boczne. Połóż tydki na wałku do nóg.



2. Odchyl górną część ciała do tyłu, aż do osiągnięcia kąta 45°. Po czym powróć do pozycji wyjściowej.

## PL TRENING MIĘŚNI BRZUCHA

### 3. ODGIĘCIA TUŁOWIA



1. Wymij kołek wspornika wałka do nóg.



2. Usiądź na przyrządzie i chwyć górną poręcz.



3. Odepchnij górną część ciała do tyłu, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importőr | Dovezce | Dodávateľ | Importator | Importer:**

**CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

**EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

**Forgalmazó:** Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary

**DE | AT | CH: 0800 376 36 06** – Kostenlose Servicehotline

**ROW:** +423 388 18 00 | **CZ:** +420 234 261 900 | **SK:** +421 220 990 800 | **RO:** +40 318 114 000 | **HU:** +36 96 961 000

**office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv**

Stand: 08/2020 | M23090 | M23118