

KETTLER
HKS-SELECTION

Trainingsanleitung für instant Gym-
Bauch - und Rückentrainer VARIO

Art.-Nr.: 7411-500



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

D

GB

F



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

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

Wichtiger Hinweis:

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

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

Trainingsempfehlung

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

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

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

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

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

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

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

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

Recommendation

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

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

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

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

Sample plans for training:

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

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

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

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

Always start your training session with a set of movements to warm up. Use intervals in exercising to loosen up. Exercise 2-3 times per week with your VARIO and take every opportunity to increase your program of exercise, e.g. by taking long walks, jogging, cycling, swimming etc. You will find that regular exercise increases your physical fitness as well as your feeling of general wellbeing.

Caution!

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

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

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

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

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

F Instructions pour l'utilisation du banc d'entraînement VARIO

Le banc d'entraînement VARIO est un appareil de musculation pour l'entraînement chez soi. Multi-fonctionnel, il est particulièrement adapté aux exercices avec haltères. Pour que cet entraînement soit excellent pour la santé, il convient cependant de s'en tenir à quelques points que nous vous exposons ci-après en bref:

1. Évitez de vous entraîner avec des haltères trop lourdes si venez de débiter.
2. Pendant les premières séances, ne travailler qu'avec des haltères que l'on puisse déplacer une quinzaine de fois sans pression quand on respire.
3. Veillez à conserver un rythme de respiration régulier, expirez en soulevant la charge (phase concentrique), inspirez lorsque vous relâchez (phase excentrique). Éviter en tout cas la respiration entrecoupée.
4. Effectuez vos mouvements avec régularité, sans à-coups ni gestes brusques.
5. Tous les mouvements doivent être exécutés sur toute leur amplitude afin d'éviter tout raccourcissement des muscles. Il faut cependant veiller à ce que les muscles soient suffisamment tendus lorsqu'ils sont pliés et en extension afin de minimiser la sollicitation des articulations.
6. Il faut particulièrement veiller à garder le dos stable. C'est pourquoi il est recommandé de garder les muscles abdominaux constamment tendus pendant l'entraînement.
7. N'oubliez que lors d'un entraînement répété, vos muscles et votre force augmenteront plus rapidement que l'adaptation de vos ligaments, tendons et articulations. Dosez la charge et la résistance en conséquence et au fur et à mesure de votre programme d'entraînement. Ayez donc un entraînement progressif respectant l'ordre suivant :
 - I. Augmentation de la fréquence d'entraînement (nombres de séances d'entraînement par semaine)
 - II. Augmentation du volume d'entraînement (nombre des répétitions par exercice)
 - III. Augmentation de l'intensité (augmentation des poids utilisés)

Remarque importante:

Avant de commencer, consulter son médecin pour savoir si l'entraînement avec le banc d'entraînement VARIO convient ou pas. Le diagnostic du médecin devrait constituer la base pour la programmation des exercices. **Les conseils d'utilisation et les programmes d'entraînement ci-joint sont sonnés à titre indicatif pour des personnes avec un bon bilan de santé.**

Recommandation d'entraînement

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

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

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

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

Exemples de programme d'entraînement

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

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

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

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

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

Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes. L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement. Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur naturel et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations, des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art. En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

Quand on travaille avec les haltères courts, s'assurer de la fixation correcte des bagues de serrage.



D 1. Dehnung für den Rückenstrecker

Aus der Rückenlage die Beine anziehen und den Kopf Richtung Knie führen. Die Hände fassen die Unterschenkel.

Gedehnte Muskulatur: Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

GB 1. Stretching for the back extensor muscle

Draw up your legs from the back position, and push your head towards your knee. Grip the lower legs with your hands.

Action on: Back extensor muscle and gluteal musculature

F 1. Etirement des muscles dorsaux

Les jambes tendues, ramenez votre tête en direction des genoux, vos mains s'agrippent derrière vos cuisses.

Muscles sollicités: muscles dorsaux et muscles de l'assise.



D 2. Dehnung für die Oberschenkelrückseite

Stand frontal vor einem Hocker. Ein Bein mit der Ferse auf dem Hocker abstützen. Um das Gleichgewicht zu halten, mit der Hand evtl. an einer Wand abstützen. Das Kniegelenk des aufgestützten Beines ist leicht gebeugt, die Fußspitze anziehen. Den Oberkörper bei geradem Rücken langsam nach vorne beugen. Anschließend Seitenwechsel.

Gedehnte Muskulatur: Oberschenkelrückseite

GB 2. Stretching for the back of the upper leg

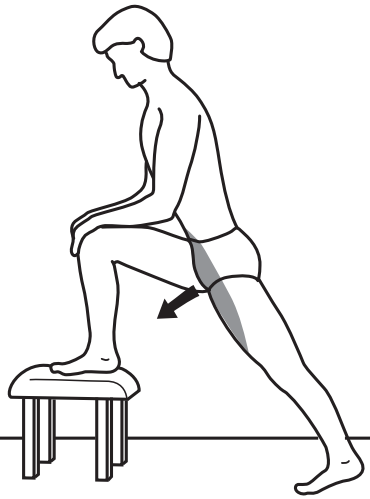
Stand facing a stool. Support one leg with your heel on the stool. To keep your balance, support yourself against the wall with your hand. The knee-joint of the supported leg should be slightly bent. Draw up your toes. Slowly bend the upper part of your body forward with your back straight. Then change sides.

Action on: Back of upper leg.

F 2. Etirement des muscles des cuisses

Placez vous face à une chaise, une jambe en appui sur l'assise, prenez éventuellement appui sur un mur pour conserver l'équilibre. Le genou de votre jambe en appui est légèrement fléchi. La pointe de pied tendue vers vous, fléchissez lentement votre buste vers l'avant, votre dos reste bien droit.

Muscles sollicités: muscles de l'arrière de la cuisse.



D 3. Dehnung für den Hüftbeuger

In weiter Schrittstellung einen Fuß auf einen Hocker stellen. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Zum Abstützen können die Hände auf das gebeugte Knie gelegt werden. Das gebeugte Knie zusammen mit der Hüfte langsam nach vorne schieben. Anschließend Seitenwechsel.

Gedehnte Muskulatur: Hüftbeuger

GB 3. Stretching for the hip flexor muscle

With legs wide apart, place one foot on a stool. Both feet should point forward. Your hands may be placed on the bent knee for support. Slowly slide the bent knee forward together with your hip. Then change sides.

Action on: Hip flexor muscle.

F 3. Etirement du fléchisseur des hanches

Toujours face à une chaise, placez un pied sur l'assise, les deux pointes de pieds vers l'avant. Les deux mains peuvent venir en appui sur le genou plié. Fléchissez votre genou et poussez votre hanche vers l'avant. Changez de côté.

Muscles sollicités: fléchisseur des hanches.



D 4. Dehnung für die Nackenmuskulatur

Im Stand oder geradem Sitz den rechten Arm Richtung Boden ziehen. Den Kopf zur linken Seite neigen. Der Kopf bleibt dabei mit Blickrichtung nach vorn, so daß das linke Ohrläppchen Richtung Schulter zeigt. Anschließend Seitenwechsel.

Gedehnte Muskulatur: Nackenmuskulatur

GB 4. Stretching for the shoulder musculature

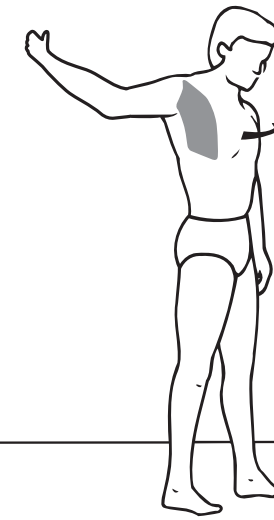
When standing or sitting upright, pull your right arm towards the floor. In doing so, keep your head looking forward so that your left ear lobe points in the direction of your shoulder. Then change sides.

Action on: Neck musculature..

F 4. Etirement des muscles des épaules

En position debout ou assis, tendez votre bras droit vers le sol, inclinez la tête sur le côté gauche, le regard reste fixe vers l'avant, votre oreille gauche essaie de toucher l'épaule. Changez de côté une fois le premier mouvement terminé.

Muscles sollicités: muscles de la nuque



D 5. Dehnung für die Brustmuskulatur

Seitlicher Stand zur Wand. Mit der rechten Hand und leicht im Ellenbogen gebeugten Arm an der Wand abstützen. Die Fingerspitzen zeigen rückwärts. Langsam den Oberkörper nach links drehen. Anschließend den Arm wechseln. Griffhöhe variieren.

Gedehnte Muskulatur: Brustmuskulatur

GB 5. Stretching for the chest muscles

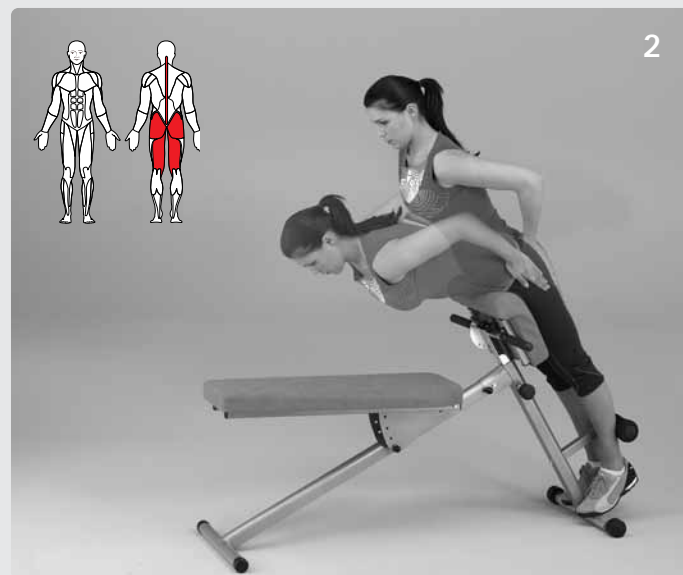
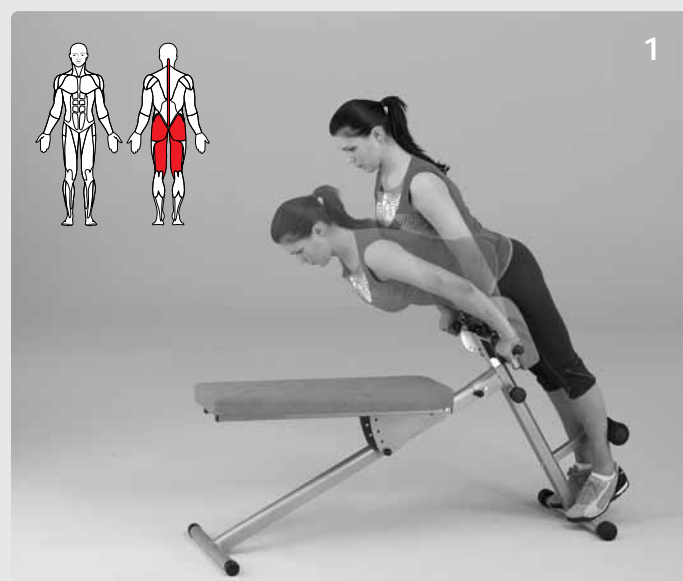
Stand with your side to the wall. Lean against the wall with your right hand and with your arm bent slightly at the elbow. Your finger tips should point backwards. Slowly turn the upper part of your body to the left. Then change the arm. Vary the grip height.

Action on: Chest muscles.

F 5. Etirement des muscles de la poitrine

En position latérale contre un mur. Avec la main droite, le bras légèrement fléchi au niveau du coude, prendre appui sur le mur. Vos doigts en appui, effectuez une rotation du buste vers la gauche. Changez de côté et variez la hauteur de la prise.

Muscles sollicités: muscles de la poitrine.



D Übung 1 - 4 Oberkörperrückheben

Ausgangsposition: Das Gerät standsicher aufstellen. Beinauflagepolster für das Rückentraining einstellen. Das Beinauflagepolster entsprechend der Oberschenkelhöhe justieren, so daß die Oberschenkel knapp unterhalb der Beckenknochen aufliegen und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen auf den Bodenrohren. Die Hände fassen die Haltegriffe. Die Beine werden durch die Beinpolster fixiert.

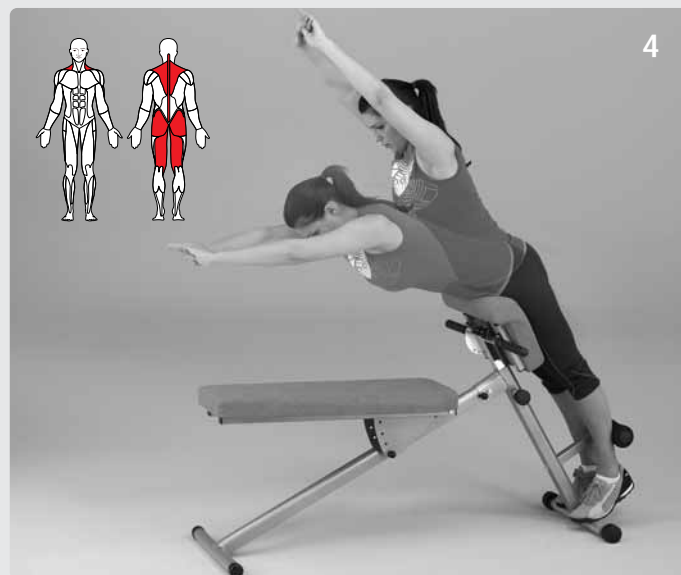
Bewegungsausführung: Die abgebildeten 4 Übungsvarianten stellen die Rückenübungen in der Reihenfolge ihrer Belastungsintensität (Armhaltung) dar. Anfänger und bewegungsunsichere Personen können zur Unterstützung der Bewegung die Haltegriffe fassen. Fortgeschrittene nehmen beim Training die Hände in den Nacken oder in Über-Kopf-Position. Der Oberkörper wird aus der Schrägstellung langsam nach vorne gebeugt bis die waagerechte Endposition erreicht ist. Danach den Oberkörper wieder aufrichten bis zur Körperstreckung, jedoch keinesfalls in die Überstreckung. Die Wirbelsäule bildet mit der Beinachse eine Linie. Den Rücken während der gesamten Bewegungsausführung gerade halten.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstreckmuskulatur, oberer Rücken, Gesäßmuskulatur, Muskulatur der Oberschenkelrückseite

GB Exercise 1 - 4 Raise the upper body

Starting position: Adjust the length of your upper leg so that your upper legs lie just below the pelvic bone and the upper part of your body can still be freely moved. Place your feet on the bottom tubes. Grip the handles and secure your legs by means of the leg pads.

Performing the movements: The following 4 exercise variations represent the back exercises in the sequence of their loading intensity (arm position).



Beginners and people with hesitant movements may grip the to support their movement. The more advanced should place their hands on the neck or in the over-head position during training. Slowly bend your upper body forward out of the oblique position until the horizontal end position is reached. Then straighten your upper body again until the body is stretched, but do not strain. The vertebral column forms one line with the leg axis. Keep your back straight throughout these movements.

Action on: Back extensor, gluteal and back of the upper leg muscles.

F Exercice 1 - 4 Relevement du haut du corps

Position initiale: installer l'appareil pour qu'il soit bien stable. Ajuster la partie capitonnée pour les jambes en fonction de la grandeur des cuisses, de manière à ce que les cuisses reposent plus bas que les os du bassin. Les pieds reposent sur les marches pieds, les mains saisissent les poignées, les jambes sont fixées par la partie capitonnée.

Mouvement: Ce qui fait varier les 4 exercices suivants c'est l'intensité de l'effort que vous fournirez en changeant la position des bras. Pour soutenir le mouvement, les débutants et les personnes qui manquent de confiance dans leurs mouvement, saisissent les poignées, les personnes bien entraînées croisent les mains sur la nuque ou derrière la tête. A partir de la position oblique, incliner lentement le tronc vers l'avant, jusqu'à atteindre la position horizontale. Redresser ensuite le tronc jusqu'à ce que le corps soit en extension sans toutefois aller au delà, la colonne vertébrale doit former une ligne avec l'axe des jambes. Garder le dos bien droit tout le long de l'exercice.

Muscles sollicités: les dorsaux, les muscles des fesses, les muscles des cuisses.



D 5. Oberkörperrückheben mit Drehung

Ausgangsposition: wie Übung 1

Bewegungsausführung: wie Übung 1, jedoch beim Aufrichten den Oberkörper langsam wechselseitig nach links und rechts drehen.

Beanspruchte Muskulatur: wie Übung 1, zusätzlich die Rückenrotatoren

GB 5. Raise the upper body, with rotation

Starting position: as Exercise 1

Exercise: as Exercise 1, but slowly rotate the upper part of your body to the left and right on both sides.

Benefits: as Exercise 1, also the back rotator muscles.

F 5. Relevement du haut du corps oblique

Position initiale: comme dans le premier exercice

Mouvement: comme dans le premier exercice pour le début du mouvement, mais lors du redressement tourner doucement le haut du corps vers la droite et vers la gauche

Muscles sollicités: en complément de l'exercice numéro 1 pour les muscles de rotation du tronc.



D 6. Oberkörperseiteheben

Ausgangsposition: Beinauflagepolster für das Lateraltraining einstellen. Das Auflagepolster entsprechend der Oberschenkelhöhe justieren, so daß der Oberschenkel knapp unterhalb des Beckenknochens aufliegt und der Oberkörper noch frei beweglich ist. Die Füße stehen seitlich auf den Bodenrohren. Die Hände fassen die Haltegriffe. Die Beine werden durch die Beinpolster fixiert.

Bewegungsausführung: Die Hände hinter den Kopf nehmen. Den Oberkörper aus der Schrägstellung seitlich Richtung Rückenauflagepolster beugen und danach wieder anheben. Nach den Übungswiederholungen Seitenwechsel.

Beanspruchte Muskulatur: seitliche Rumpfbeugemuskulatur, Rückenstrecker

GB 6. Raise upper part of body to the side

Starting position: Adjust the back support pad for the lateral training. Adjust the support pad according to the length of your upper leg so that the upper leg lies just underneath the pelvic bone, and the upper part of your body can be freely moved. Place your feet on the side of the bottom tubes. Grip the handles with your hands. Secure your legs using the leg pads.

Exercise: Place your hands behind your head. Bend the upper part of your body from the oblique position to the side towards the back support pad, then raise again. Change sides after the exercise repetitions.

Benefits: lateral torso flexor muscles.

F 6. Relevement du haut du corps lateral

Position initiale: placer le coussin capitonné pour l'entraînement latéral et adapté le à la longueur des jambes pour que la taille et le haut du corps soient libres. La hanche repose sur le coussin, les pieds sont posés sur le pied du banc, et les jambes sont maintenues par les rouleaux de mousse.

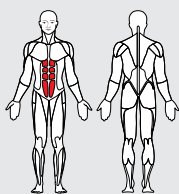
Mouvement: les mains derrière la tête, le haut du corps s'incline en direction du support de mousse et remonte dans la position initiale. Après les séries de cette exercice, changé de côté.

Muscles sollicités: muscles le long de la colonne vertébrale.



D 7. Crunch

Ausgangsposition: Rücken- und Beinauflagepolster in waagerechter Position einstellen. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel befinden sich auf dem Beinauflagepolster dessen Höhe so justiert wird, daß Hüft- und Kniegelenke zu ca. 90° gebeugt sind. Fußspitzen anziehen. Hände berühren den Nacken.
Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingeroht, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.
Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur



GB 7. Crunch

Starting position: Adjust the back and leg support pad to the horizontal position. Back position on the bench. Place your lower legs on the leg support pad, whose height is adjusted so that your hip and knee joints are bent approx. 90°. Draw up feet. Touch your neck with your hands.
Exercise: The upper part of the body is rolled inwards, raised slightly, then lowered again. Do not raise the lumbar vertebral column or pelvis.
Benefits: straight abdominal muscles.

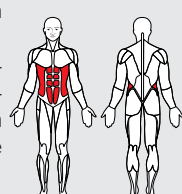
F 7. Crunch

Position initiale: mettez le coussin pour le dos et pour les jambes dans la position horizontale et allongez vous sur le banc. Les jambes doivent reposer sur le coussin après le réglage en hauteur de celui-ci afin que les mollets et les cuisses fassent un angle à 90 degré. La pointe des pieds doit être tendue et les mains derrière la nuque.
Mouvement: le haut du corps s'enroule vers l'avant, il faut légèrement tenir puis abaisser à nouveau le haut du corps. Les reins et le bassin ne doivent pas se soulever.
Muscles sollicités: abdominaux droit.



D 8. Crunch zur Seite

Ausgangsposition: wie Übung 7, jedoch befinden sich die Arme in Vorhalte.
Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingeroht, beim Anheben leicht gedreht und wieder gesenkt. Arme wechselseitig links und rechts an den Oberschenkeln vorbeiführen. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.
Beanspruchte Muskulatur: gerade und schräge Bauchmuskulatur



GB 8. Crunch, rotated

Starting position: as Exercise 7, but hold up your arms.
Exercise: The upper part of the body is rolled inwards, raised slightly whilst raising, and lowered again. Move the arms to the left and right past the upper leg. Do not raise the lumbar vertebral column or pelvis.
Benefits: oblique abdominal muscles.

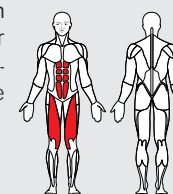
F 8. Abdominaux oblique

Position initiale: comme dans l'exercice 7 mais avec les bras tendus devant soi.
Mouvement: Le haut du corps s'enroule vers l'avant mais lors du retour dans la position initiale, tournez vous légèrement de côté en passant les bras devant la cuisse droite puis devant la cuisse gauche. Les reins et le bassin ne doivent pas se soulever.
Muscles sollicités: abdominaux obliques.



D 9. Crunch auf der Schrägbank

Ausgangsposition: Rücken- und Beinauflagepolster in schräger Position einstellen. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel befinden sich auf dem Beinauflagepolster. Fußspitzen anziehen. Die Hände berühren den Nacken.
Bewegungsausführung: wie Übung 7.
Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur, Beinstrecker, Hüftbeuger



GB 9. Crunch on the oblique bench

Starting position: Set back and leg support pad to oblique position. Back position on the bench. Place your lower legs on the leg support pad. Raise your toes. Place your hands on your neck.
Exercise: as Exercise 7.
Benefits: straight abdominal, front of upper leg and hip flexor muscles.

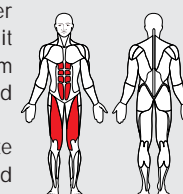
F 9. Abdominaux sur planche inclinée

Position initiale: mettre les deux coussins en position oblique et s'allonger sur le banc. Les mollets se trouvent sur le coussin, les pointes de pied sont tirées vers vous et les mains sont placées derrière la tête.
Mouvement: comme l'exercice 7.
Muscles sollicités: abdominaux droits, haut des cuisses.



D 10. Beinstrecken aus dem Sitz

Ausgangsposition: Auflagepolster in schräger Position justieren. Sitz auf dem Auflagepolster mit Oberkörper rücklage. Mit den Händen am Auflagepolster abstützen. 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: gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker



GB 10. Leg extension from posterior

Starting position: Adjust the support pad to the oblique position. Posterior on the support pad adopting upper body back position. Support yourself with your hands on the support pad. Your hip and knee joints must be bent at an angle of 90°.
Exercise: Stretching movement of the hip and knee joints. Then bend your hip and knee to the starting position.
Benefits: straight abdominal, hip flexor and leg extensor muscles.

F 10. Lever de jambes

Position initiale: ajuster la planche dans la position oblique, asseyez vous sur le banc en mettant le haut de votre corps vers l'arrière tout en vous soutenant avec les mains. Les hanches et les genoux sont pliés dans un angle à 90 degré.
Mouvement: faire un mouvement d'extension des jambes puis replier les genoux dans la position initiale.
Muscles sollicités: abdominaux, muscles des hanches et des jambes.

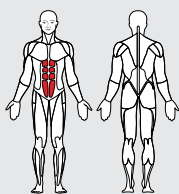


D 11. Beinanziehen

Ausgangsposition: Auflagepolster in schräger Position justieren. Rückenlage auf dem Polster, die Hände fassen die Handgriffe. Die Beine sind in Hüft- und Kniegelenken zu 90° gebeugt.

Bewegungsausführung: Beine in den Hüft- und Kniegelenken beugen, zum Oberkörper anziehen und danach zurück in die Ausgangsposition führen.

Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur



GB 11. Raising legs

Starting position: Adjust support pad to oblique position. Back position on the pad, grip the handles with your hands. Bend your legs at the hip and knee joints at an angle of 90°.

Exercise: Bend your legs at the hip and knee joints, raise to your upper body, then return to the starting position.

Benefits: straight abdominal muscles.

F 11. Extension des jambes

Position initiale: mettre le banc en position oblique et s'allonger. Les mains prennent les poignées et les jambes sont pliées au niveau des hanches et des genoux à angle droit.

Mouvement: replier les jambes vers soi pour tendre le haut du corps puis relâcher pour revenir à la position de départ.

Muscles sollicités: abdominaux droits

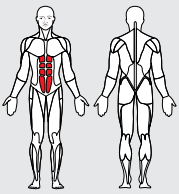


D 12. Beckenanheben

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Hände umfassen die Handgriffe. Die Hüfte ist zu 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: gerade Bauchmuskulatur



GB 12. Raising pelvis

Starting position: Back position on the support pad. Grip the handles with your hands. Bend your hip at an angle of 90° with your legs slightly angled in a raised position at the knee joints.

Exercise: Raise pelvis, lower again. Keep legs vertical whilst doing so.

Benefits: straight abdominal muscles.

F 12. Lever de bassin

Position initiale: allonger sur le banc, les mains tiennent les poignées. Les hanches sont pliées à 90 degré et les jambes sont légèrement pliées au niveau des genoux.

Mouvement: soulever le bassin et le redescendre les jambes toujours à la verticale.

Muscles sollicités: abdominaux droits.

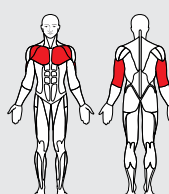


D 13. Bankdrücken mit Kurzhanteln

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflagepolster. Die Unterschenkel befinden sich auf der Beinauflage. Die Kurzhanteln werden von oben gegriffen, die Arme sind in Hochhalte.

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

Beanspruchte Muskulatur: große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 13. Pushing short dumb-bells

Starting position: Back position on the support pad. Place your lower legs on the leg support. Grip the short dumb-bells from above, your arms raised.

Exercise: Lower the short dumb-bells to shoulder width, then push them up again.

Benefits: large chest, front shoulder and arm extensor muscles.

F 13. Développé couché

Position initiale: coucher vous sur le banc, les jambes reposent sur le coussin. Les haltères sont tenus en l'air les bras tendus.

Mouvement: Les haltères descendent dans l'axe des épaules puis sont repoussées vers le haut.

Muscles sollicités: pectoraux, muscles de l'épaule avant et muscle extenseur du bras.

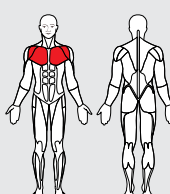


D 14. Fliegende Bewegung

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank, die Unterschenkel befinden sich auf der Beinauflage. Die Kurzhanteln werden von unten gegriffen. Die leicht gebeugten Arme befinden sich in Körpervorhalte.

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 14. Up and down movement

Starting position: Back position on the bench, placing your lower legs on the leg support. Grip the short dumb-bells from below. Your slightly bent arms must be in front of your body.

Exercise: With your arms angled slightly at the elbow joint, lower the short dumb-bells to the side and bring them up again.

Benefits: chest and front shoulder muscles.

F 14. Movement de tourbillon

Position initiale: coucher sur le banc les jambes sur le coussin, les haltères sont tenues en hauteur par les bras légèrement pliés au dessus du corps tendu.

Mouvement: sans forcer sur les articulations du coude, abaisser les bras toujours pliés puis les relever.

Muscles sollicités: pectoraux, muscles des épaules avants.

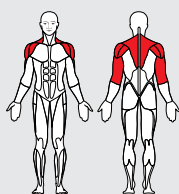


D 15. Kurzhantel Schulterdrücken

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, oberer Rücken, Armstrecker



GB 15. Short dumb-bells, neck pushing

Starting position: Sit upright on the bench. Grip the short dumb-bells from above. Keep the dumb-bells at shoulder height with bent arms.

Exercise: Stretch your arms at the elbow joint and lift the dumb-bells. Then lower the dumb-bells to shoulder height again.

Benefits: Shoulder and arm extensor muscles.

F 15. Développé assis

Position initiale: assis droit sur le banc les mains saisissent les haltères. Les bras sont légèrement pliés, les mains et les haltères sur les épaules.

Mouvement: Les haltères sont levés au dessus des épaules puis redescendent dans la position initiale.

Muscles sollicités: muscles des épaules et extenseurs du bras.

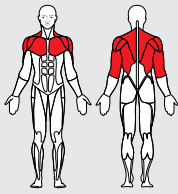


D 16. Pull-over

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel befinden sich auf der Beinauflage. Die Kurzhanteln mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Hantel oberhalb der Brust halten.

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

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, breiter Rückenmuskel, Armstrecker



GB 16. Pull-over

Starting position: Lie with your back on the bench. Place your lower legs on the leg support. Grip the dumb-bells with both hands. Keep the dumb-bells above your chest with slightly bent arms.

Exercise: With your arms angled slightly at the elbow joint, lower the dumb-bells slowly behind your head - to shoulder height. Then return the dumb-bells to the starting position.

Benefits: Chest, front shoulder, wide back and arm extensor muscles.

F 16. Pull-over

Position initiale: allonge sur le banc, les mollets reposent sur le coussin des jambes. L'haltère est saisi avec les deux mains et soulevés par les bras légèrement pliés au dessus de la poitrine.

Mouvement: sans forcer sur les articulations du coude, les bras emmènent l'haltère derrière la tête jusqu'à la hauteur des épaules pour ensuite revenir à la position de départ.

Muscles sollicités: pectoraux, épaule avant, dorsaux et extenseurs des bras.

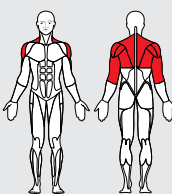


D 17. Fliegende Bewegung rückwärts

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Breiter Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Armstrecker



GB 17. Up and down movement, backwards

Starting position: Lie on the bench on your stomach. Grip the dumb-bells from above. Place your slightly bent arms in front of your body just above the ground.

Exercise: With your arms slightly angled at the elbow joint, bring the dumb-bells to the side of your body, then lower them again.

Benefits: Wide back, shoulder and arm extensor muscles.

F 17. Mouvements des épaules

Position initiale: coucher sur le ventre les haltères sont tenus par les bras légèrement pliés au dessus du sol.

Mouvement: sans forcer sur les articulations du coude, soulever les haltères dans l'axe du corps puis redescendre à nouveau.

Muscles sollicités: muscles dorsaux, muscles des épaules, muscles extenseurs des bras.

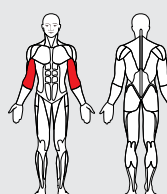


D 18. Bizeps-Curls am Curlpult

Ausgangsposition: Auflagepolster als Bizeps-Curlpult justieren. Sitz auf der Bank. Kurzhantel von unten fassen. Der Oberarm liegt fest auf dem Curlpult.

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

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 18. Biceps curl on the curl bench

Starting position: Adjust support pad to form a biceps curl bench. Sit on the bench.

Grip dumb-bells from below. Place your upper arm firmly on the curl bench.

Exercise: Angle your arm sharply at the elbow joint, and lower to front of body.

Benefits: Arm extensor muscle

F 18. Biceps sur coussin

Position initiale: ajuster le coussin pour l'exercice des biceps. Assis sur le banc, le haut du bras tendu repose sur le coussin tandis que la main tient l'haltère

Mouvement: replier fortement le bras au niveau du coude et de nouveau déplier jusqu'à l'extension totale du bras.

Muscles sollicités: biceps

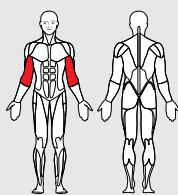


D 19. Bizeps-Curls beidarmig

Ausgangsposition: Auflagepolster als Rückenstütze justieren. Sitz auf der Bank. Die Kurzhanteln werden von unten gegriffen. Die Arme sind fast gestreckt.

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

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger.



GB 19. Biceps curl- both arms

Starting position: Adjust support pad to provide back support. Sit on the bench. Grip the dumb-bells from below. Keep the arms stretched.

Exercise: Bend your arms on both sides at the elbows, then stretch them back to the starting position.

Benefits: Arm flexor muscle.

F 19. Biceps

Position initiale: ajuster le coussin pour soutenir le dos et s'asseoir sur le banc. Les haltères sont tenus vers le bas et les bras sont presque tendus.

Mouvement: l'un après l'autre, les bras se replient à l'articulation du coude vers le haut pour ensuite redescendre.

Muscles sollicités: biceps

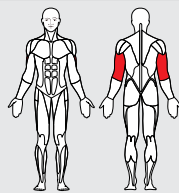


D 20. Armstrecken sitzend

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Armstreckler



GB 20. Stretching arms in sitting position

Starting position: Adjust support pad to provide back support. Sit upright on the bench. Grip the dumb-bells from above. Keep your arm above your head.

Exercise: Stretch your arm to the raised position above your head, then lower it to the starting position. After completing the exercise repetitions change sides.

Benefits: Arm extensor

F 20. Pectoraux assis

Position initiale: ajuster le coussin comme pour l'exercice 19. Assis droit sur le banc, saisir vers le haut l'haltère le bras fortement pliés derrière la tête.

Mouvement: tendre le bras au dessus de la tête et revenir à la position de départ puis, après quelques séries changer et faire l'exercice avec l'autre bras.

Muscle sollicités: muscles extenseurs du bras

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)

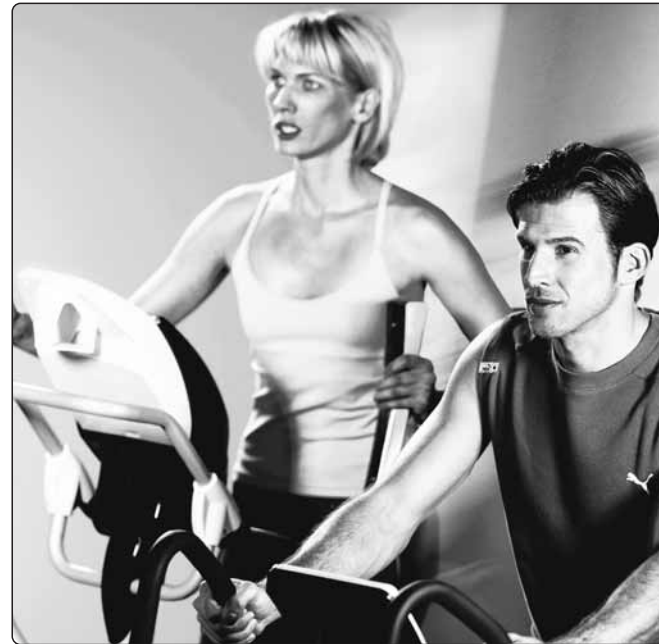
Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice	Datum Date											
		S										
	W											
	G											
	S											
	W											
	G											
	S											
	W											
	G											
	S											
	W											
	G											
	S											
	W											
	G											

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)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice	Datum Date												
		S											
W													
G													
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												

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)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice	Datum Date												
		S											
W													
G													
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												
	S												
	W												
	G												



06 / 09 SCH