



Bedienungsanleitung



**Gymnastikband CM.Band inkl.
Übungsanleitung**

Art.-Nr. 21290

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Gymnastikbänder

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

CM.band



CIMAX

www.cimax.fr

Mode d'utilisation

Directions for use
Gebrauchsanweisung
Utilizacion
Modo di utilizzo
Gebruiksaanwijzing
Sposób działania
Brugsanvisning

Débloquer

1



- To release
- Lösen
- Desbloquear
- Sbloccare
- Losmaken
- Odblokować
- Løsne

Régler

2

- To adjust
- Einstellen
- Ajuste
- Regolazione
- Afstellen
- Uregulować
- Regulere

Longueur

- The length ■ Länge
- Largo ■ Lunghezza
- Lengte ■ Długość
- Længde



Force

- The strength ■ Kraft
- Fuerza ■ Forza
- Kracht ■ Sila ■ Styrke

Bloquer

3



- To block
- Blockieren
- Bloquear
- Bloccare
- Vastzetten
- Zablokować
- Blokere

Séries alternées



- Series alternatively
- Sätze abwechselnd
- Series alternadas
- Serie altenate
- Afwisselende series
- Seria ćwiczeń z przemiana
- Skiftende serier

Réglage du CM.band

- Adjusting the CM.band
- Einstellung des CM.band
- Regulación de la CM.band
- Regolazione del CM.band
- Regeling van de CM.band
- Regulacja aparatu CM.band
- CM.band indstilling



1 → 2

Temps de repos entre chaque série : 10 → 15 secondes

- Time between each exercise : 10 → 15 seconds
- Ruhezeit zwischen de Übungen : 10 → 15 Sek
- Tiempo de descanso entre cada ejercicio : 10 → 15 s
- Tempo di riposo tra ogni esercizio : 10 → 15 s
- Rusttijd tussen elke serie : 10 → 15 s
- Czas przerwy między każdą serią ćwiczeń : 10 → 15 s
- Hvileperiode mellem sctierne : 10 → 15 s

Pensez à vous échauffer

- Always warm up at the beginning of an exercise session
- Denken Sie daran sich aufzuwärmen
- Piense en precalentarse
- Pensate a scaldarvi
- Vergeet niet om u op te warmen
- Pomyślcie o rozgrzewce
- Husk opvarmning

Pendant les exercices, gardez le CM.band en tension

- Always keep the CM.band under tension
- Halten Sie während ihrer Übungen das CM.band gestrafft
- Cuando trabaje, mantenga la CM.band en tensión
- Lavorando mantenere il CM.band teso
- Houd tijdens het oefenen de CM.band gespannen
- W trakcie wykonania ćwiczeń nie zapomnijcie o ciągłym naprężeniu aparatu CM.band
- Under øvelserne oprethold spændingen i CM.band

Pour les exercices debout, pliez légèrement les genoux et gardez le dos droit

- For exercises in the standing position : bend your knees slightly and keep your back straight
- Für Übungen im stehen : beugen Sie leicht die Knie und halten Sie den Rücken gerade
- En los ejercicios de pie : flexione ligeramente las rodillas y mantenga la espalda recta
- Per gli esercizi in piedi : piegare leggermente le ginocchia e mantenere la posizione retta
- Voor de staande oefeningen : buig lichtjes de knieën en houd de rug recht
- Wykonując ćwiczenia na stojąco zginać lekko kolana i utrzymywać plecy wyprostowane
- For stående øvelser : bøj knæene let og hold ryggen ret

Echauffement

Warm up exercises

Aufwärmen

Precalementamiento

Riscaldamento

Warming up

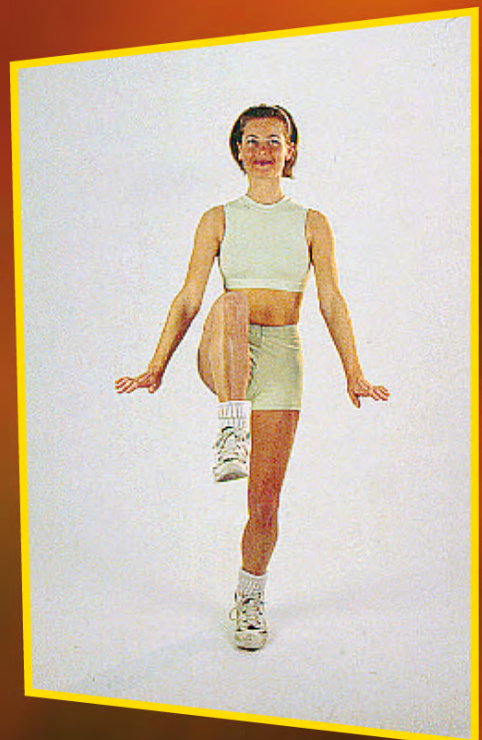
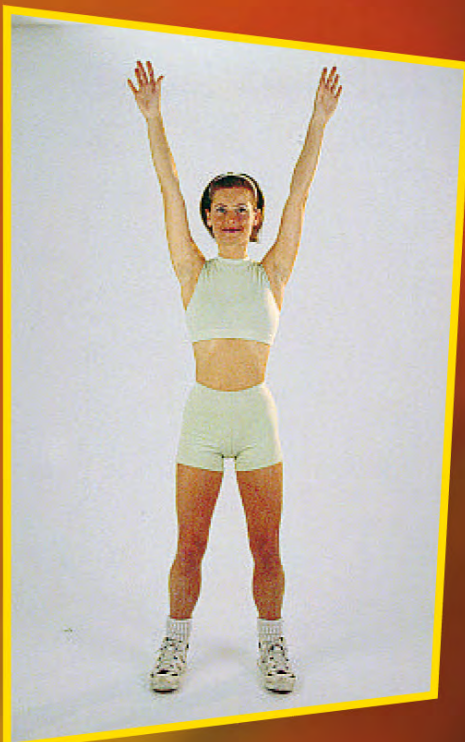
Rozgrzewka

Opvarmning

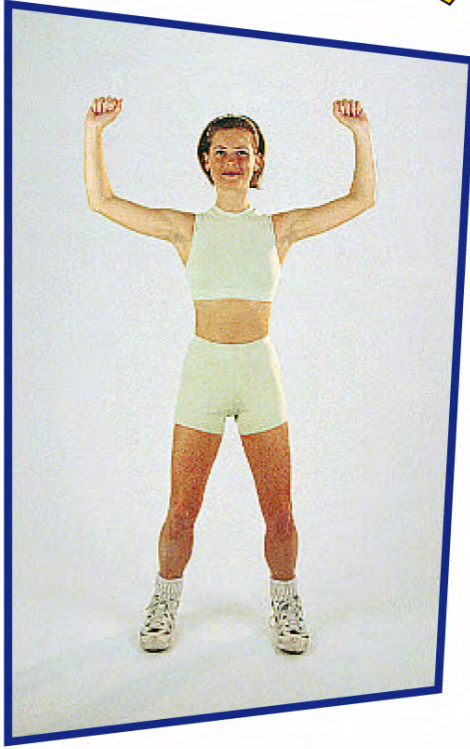
1



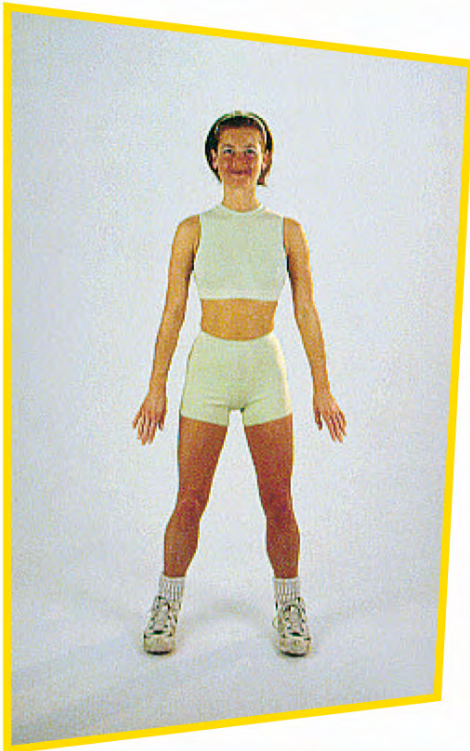
2



3



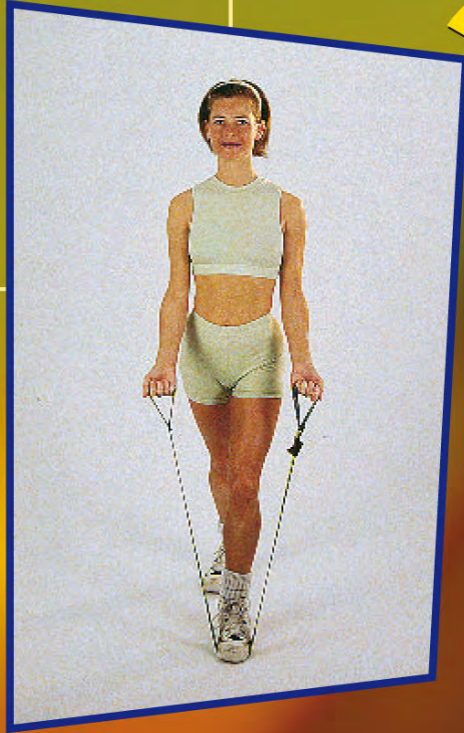
4



Bras

Arms
Arme
Brazos
Braccia
Armen
Reçe
Arme

5



1 → 2

6



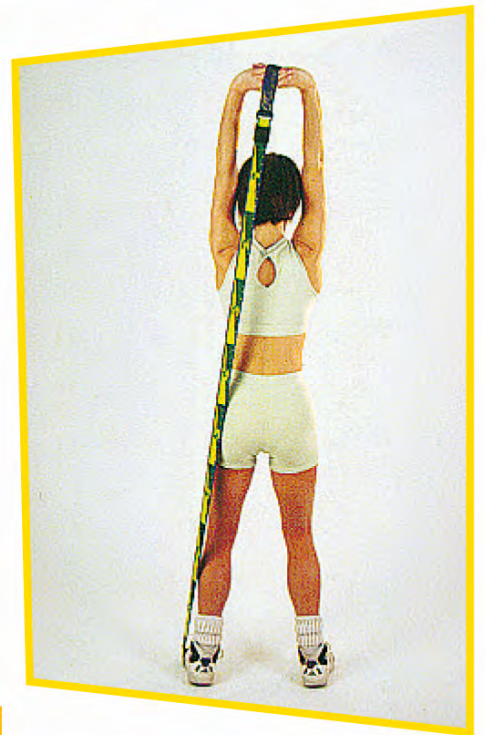
1 → 2

7



5 → 7

8



1 → 2

Epaules

Shoulders
Schultern
Hombros
Spalle
Schouders
Ramiona
Skuldre

9



1 → 2



10



7 → 8

8

11



1 → 2

12



1 → 2

13



1 → 2

Dos/Pectoraux

Back/Pectorals

Rücken/Brustmuskulatur

Espalda/Pectorales

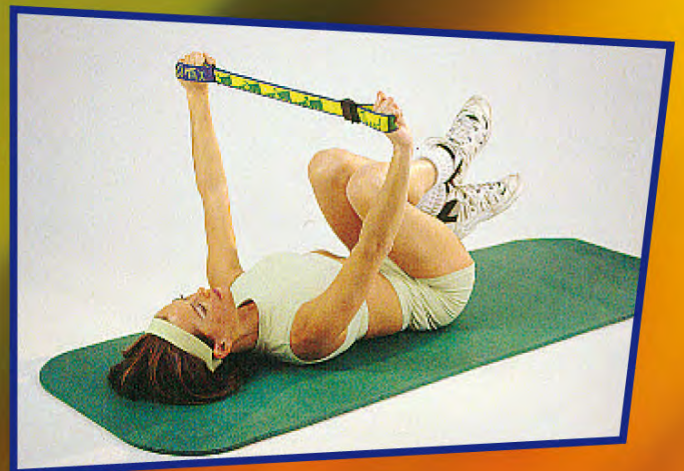
Schiena/Pettorali

Rug/Borstspieren

Plecy/Ćwiczenia Mięśni
Piersiowych

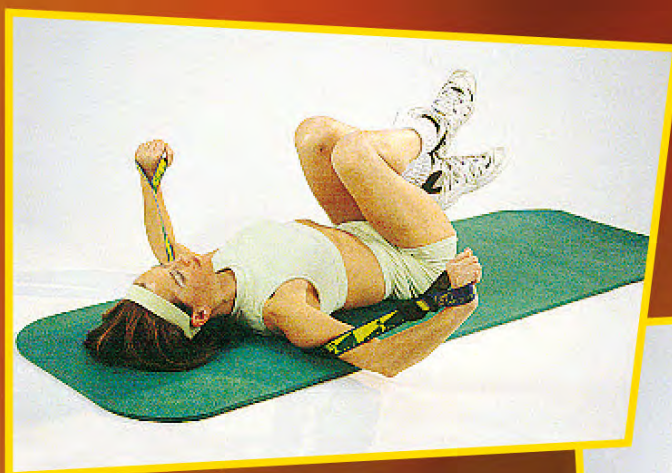
Ryg/Brystmuskler

14

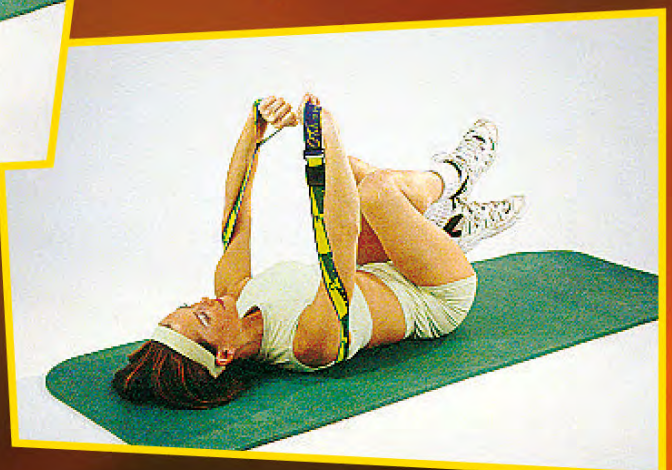


6 → 8

15

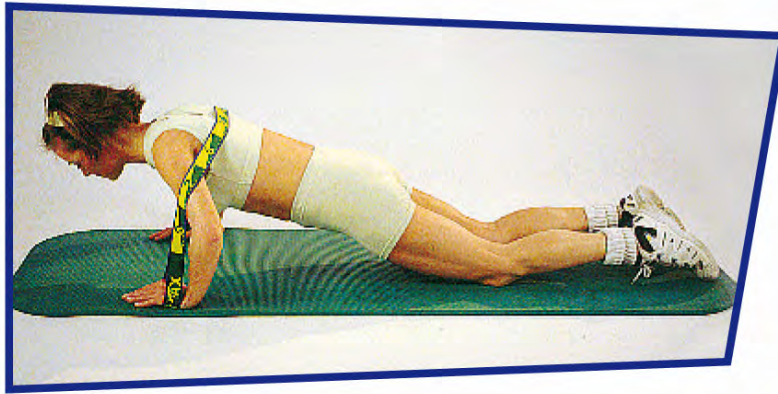


1 → 3



10

16



1 → 3



17



1 → 3



Fessiers

Buttocks

Gesäß

Glúteos

Glútei

Bilspieren

Sædemuskler

Ćwiczenia Mięśni
pośladkowych



6 → 7



18



19



7 → 8

20



7 → 8



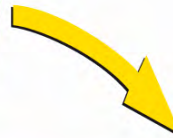
21



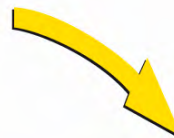
7 → 8



22



23



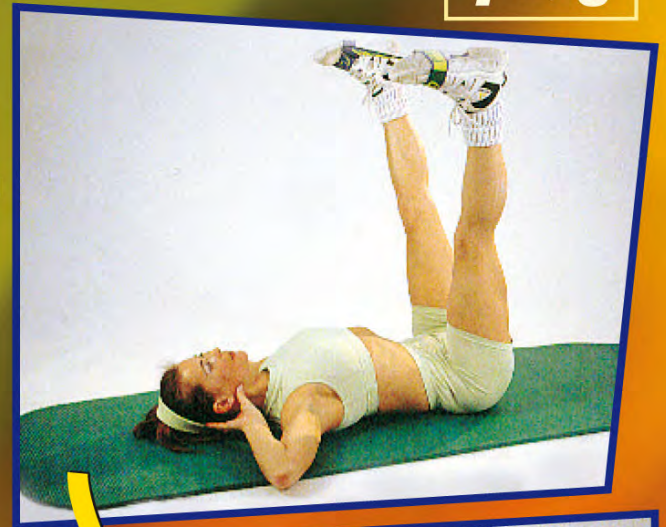
Abdominaux

Abdominals
Bauchmuskulatur
Abdominales
Addominali
Buikspieren
Ćwiczenia Mięśni
brzucha
Bugmuskler



7 → 8

24



25

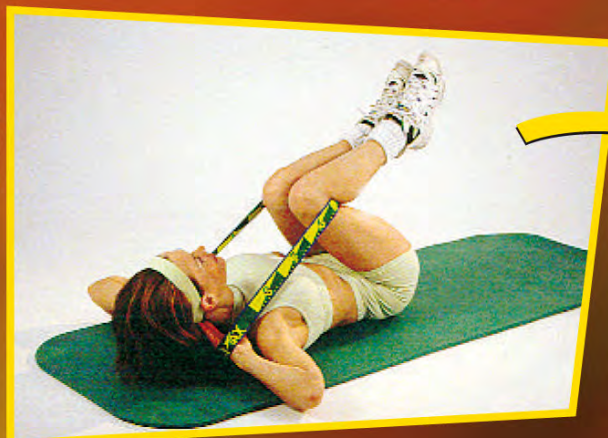


1



1

26



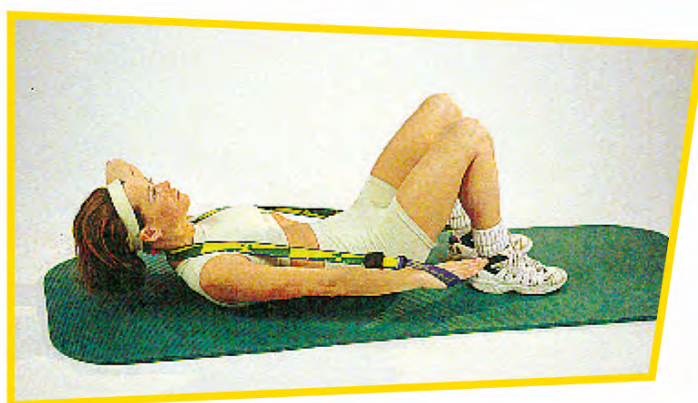
27



1



28



1



Etirements

Stretching

Dehnübungen

Estiramientos

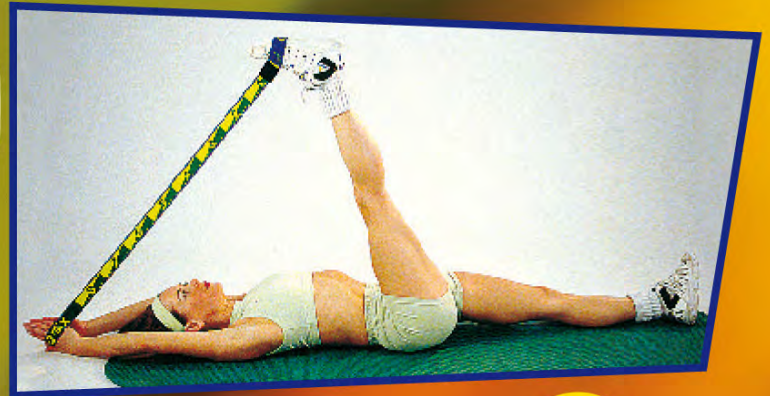
Stiramento

Strekoefeningen

Przeciąganie

Strækninger

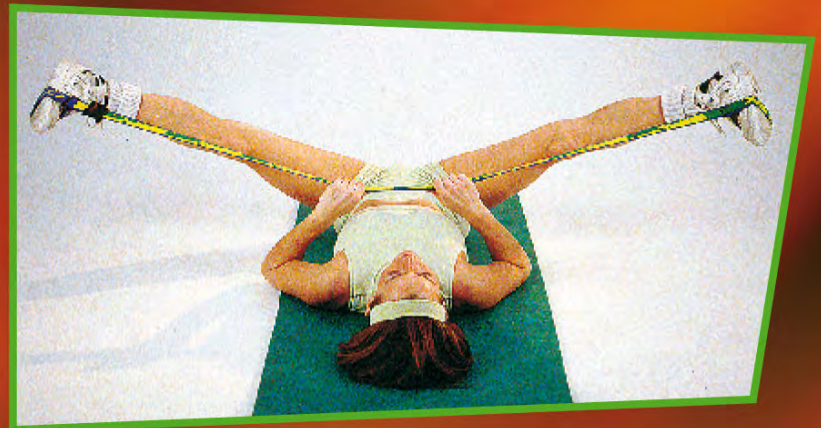
29



30



31



32



1

33



34



35



Séance 1

Session 1
Trainingsstunde 1
Sesión 1
Seduta 1
Seance 1
Seans 1
Seance 1

N° exercice

- Exercise numbers ■ Nummern der Übungen ■ Número de ejercicios
- Numero degli esercizi ■ Nummers van de oefeningen ■ Numery ćwiczeń
- Øvelsernes numre

1 2 3 4

5 8 10

12

14

16 18 20 22 23

24 25

28

Etirements

- Stretching ■ Dehnübungen
- Estiramientos ■ Stiramento
- Strekoefeningen ■ Przeciaganie
- Strækninger

Répétitions

- Repetition ■ Wiederholung
- Repetición ■ Ripetizione
- Herhaling ■ Powtórzenie
- Gentagelse

■ 1 x 12

■ 4 x 12

■ 2 x 12

■ 3 x 12

■ 2 x 12

■ 3 x 12

■ 2 x 12

30 secondes par exercice

- 30 seconds for each exercise
- 30 Sekunden pro Übung
- 30 segundos por ejercicio
- 30 secondi per ogni esercizio
- 30 seconden per oefening
- 30 sekund na každá ćwiczenie
- 30 sekunder per øvelse

Séance 2

Session 2
Trainingsstunde 2
Sesión 2
Seduta 2
Seance 2
Seans 2
Seance 2

N° exercice

- Exercise numbers ■ Nummern der Übungen ■ Número de ejercicios
- Numero degli esercizi ■ Nummers van de oefeningen ■ Numery ćwiczeń
- Øvelsernes numre

1 2 3 4

6 7 9 11

13

17

21

15 19 25 26 27

Etirements

- Stretching ■ Dehnübungen
- Estiramientos ■ Stiramento
- Strekoefeningen ■ Przeciaganie
- Strækninger

Répétitions

- Repetition ■ Wiederholung
- Repetición ■ Ripetizione
- Herhaling ■ Powtórzenie
- Gentagelse

■ 1 x 12

■ 2 x 12

■ 3 x 12

■ 4 x 12

■ 2 x 15

■ 4 x 15

30 secondes par exercice

- 30 seconds for each exercise
- 30 Sekunden pro Übung
- 30 segundos por ejercicio
- 30 secondi per ogni esercizio
- 30 seconden per oefening
- 30 sekund na každá ćwiczenie
- 30 sekunder per øvelse



© CM.band est un produit de marque déposée par la société CIMAX Sarl. Tous droits de reproduction et de diffusion réservés à la société CIMAX Sarl.

Programme d'exercices

Exercises programme
Übungsprogramme
Programas de ejercicios
Programmi di esercizi
Oefeningsprogramma
Program ćwiczeń
Øvelses program





Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de

