



Bedienungsanleitung



KETTLER Bauchtrainer Lineo

Art.Nr.: 22787

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Bauch & Rückentrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

KETTLER

HKS-SELECTION

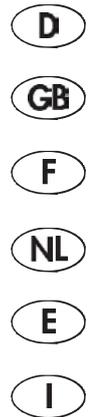
Trainingsanleitung für instant gym-Bauch- und Rückentrainer LINEO

Art.-Nr.: 7428-500



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

MADE IN GERMANY





Trainingsanleitung für das instant gym-Gerät LINEO

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

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

Beispiele für die Trainingsplanung

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

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

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

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

Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuester Erkenntnis konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Beachten Sie, dass auch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unerwartbare Situationen und Gefahren auftritt können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßigem Abschluss der Montage aufgenommen wird. Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir, alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie der Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktive Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß des Gerätes der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.



Instructions for using the instant gym LINEO

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

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

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

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

Sample plans for training:

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

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

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

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

Caution!

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

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical checkup 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 locked 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 or with an adult. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled.

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



Instructions pour l'entraînement avec Instant Gym LINEO

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

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

Exemples de programme d'entraînement

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

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

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

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

Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. **Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il y a pas de contre-indications médicales.** Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement.

Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, ce 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 la 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 cela soit maintenir le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si ces pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.



Trainingshandleiding voor het trainingsapparaat LINEO

De LINEO is een veelzijdig fitnessapparaat. List in deze tijd, waarin ook een zittend leven de rompsspieren vaak verzwakker, wordt een regelmatig training voor buik, rug- en billenspieren aangeraden. Voor een voor uw gezondheid waardevolle training dient u op enkele punten te letten, die wij onderstaand roer toelichten. Begin uw training steeds met lichte gymstiek oefeningen voor de warming-up.

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

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

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

Voorbeelden voor een trainingsplanning

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

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

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

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

Waarschuwing!

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

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

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

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



Instrucciones para el entrenamiento con el instant gym LINEO

El LINEO es un aparato de entrenamiento muy polifacético. En los largos tiempos ociosos, en el que estar largamente sentado lleva a un debilitamiento de la musculatura del tronco, es recomendable un entrenamiento para los músculos estomacales, costales y glúteos. Para un entrenamiento veloz para la salud se tienen que observar algunas partes, las cuales se las explicaremos de forma breve.

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

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

Ejemplos de cuadros de entrenamiento

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

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

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

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

¡Advertencia!

Usted entrará con un aparato que ha sido construido según las últimas características técnicas de seguridad. Las posibles causas de peligro, que pudiesen producir lesiones, han sido evitadas de la mejor forma posible y aseguradas. El aparato está concebido exclusivamente para adultos.

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

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

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

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

En caso de entrenamiento regular recomendamos controlar una vez cada mes o cada dos meses todas las piezas así como los elementos de fijación en especial las tornillos, las bulas, las pasacables y las fijaciones de los cables. Para mantener el nivel de seguridad constructivo con el aparato. Se tiene que poner el aparato fuera de servicio de inmediatamente combicados.



Istruzioni per l'allenamento con il instant gym LINEO

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

Iniziate il Vostro allenamento con esercizi ginnici leggeri per riscaldare. Vi curate l'allenamento fatta una pausa ogni serie di esercizi e utilizzate per fare esercizi di rilassamento e di stiramento. Fate tutti i movimenti regolarmente e con calma e ripetutamente. mantenete un ritmo respiratorio regolare - evitate assolutamente la respirazione forzata.

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

Esempi di pianificazione dell'allenamento

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

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

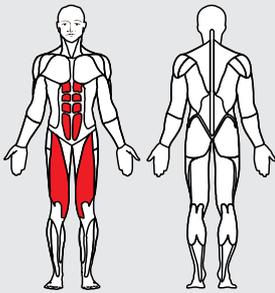
Settimana 5-8: allenamento per lo sviluppo muscolare
(60-80% cc. della forza massima)

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

Avviso importante!

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

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



1. Übung

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

Bewegungsausführung: Oberkörper aufrichten und senken.

Betragene Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker

1. Übung

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

Exercise: Raise the trunk and lower again.

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

1. l'abdomen et renforcer la base

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

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

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

1. Übung

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

Oefening: Breng uw bovenlichaam omhoog en weer naar beneden.

Gebruikte spieren: buik-, heup- en beestreekspieren

1. Übung (antes con los pies en)

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

Movimiento: Levantar el tronco y volver a bajarlo.

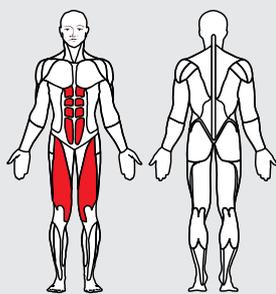
Efecto sobre: La musculatura del estómago (abdominal) y de la inclinación de los codos, los gemelos

1. Posizione di partenza e inclinazione del tronco

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

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

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



■ 0. Übung: Sit-up

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beirstrecker

■ 0. Übung: Sit-up

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

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

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

■ 0. Exercice: Sit-up

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

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

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

■ 0. Übung: Sit-up

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

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

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

■ 0. Übung: Sit-up

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

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

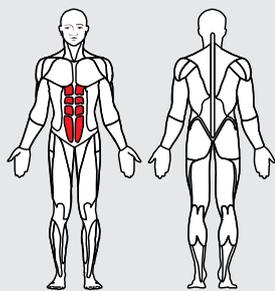
Efecto sobre: La musculatura del estómago (abdominal), el oblicuo mayor, el músculo ilíaco, las gemelas.

■ 0. Übung: Sit-up

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

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

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



1. Rückenheber gekniet

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Auflegepodest. Die Hände umfassen die Beinpodest. Die Beine sind in der Kniegelenke 90° gebeugt.

Bewegungsausführung: Beine gebeugt zum Oberkörper anheben und wieder senken.

Besprochene Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger

2. Rückenheber gekniet ohne Hand

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

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

Benefits: Stomach muscles, hip flexors

3. Rückenheber gekniet ohne Hand

Position initiale: allongé de dos sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les marchons pour jambes. Les cuisses sont fléchies à 90° aux genoux.

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

Musculation: abdominaux, muscles de flexion des hanches

4. Rückenheber gekniet ohne Hand

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

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

Gebruikte spieren: buikspieren, heupspieren

1. Levantar las piernas flexionadas

Posición inicial: Tercio de espalda sobre el coque-reclinado. Las manos toman los coque-reclinados para las piernas. Las piernas están flexionadas en 90° en las rodillas.

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

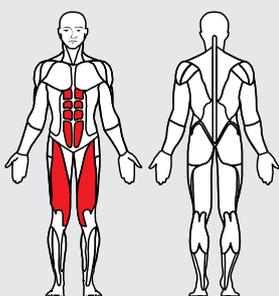
Efecto sobre: La musculatura del estómago (abdominal), la inclinación de las caderas

2. Levantar las piernas flexionadas

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

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

Effetto: Addominali, muscoli di flessione delle anche



1. Posizione iniziale gambe distese

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

Bewegungsausführung: Beine gestreckt erheben und senken. Der Rücken dabei flach auf dem Auflegepolster drücken. Fußkreuzbildung vermeiden.

Bearspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Fußbeuger, Beinstrecker

2. Leg raise

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

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

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

3. Posizione iniziale gambe distese

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

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

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

4. Posizione iniziale con sollevamento gambe

Uitgangspositie: Ge op LW rug op de bank liggen. Pk met beide handen de bank vast. HLC uw benen gestrekt.

Oefening: Hauc LW benen gestrekt en breng zeze omhoog. Druk LW rug oerbij vlak op de bank.

Gebruikte spieren: buik-, heup- en beenstrekspieler

1. Posizione iniziale gambe distese

Posición inicial: Tendencia de espaldas sobre el acolchamiento. las manos tomar las acolchamientos para las piernas. las piernas están estiradas.

Movimiento: Levantar las piernas.

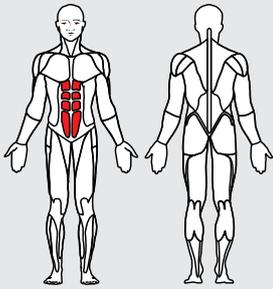
Efecto sobre: El glúteo mayor, el músculo cadera cadera y los gemelos

2. Posizione iniziale gambe distese

Posizione di partenza: posizione delle schiene sull'imbottitura delle gambe. Le gambe sono strette.

Esecuzione del movimento: sollevare e abbassare le gambe piegate. Allo stesso tempo premere lo schienale sulla pancia.

Effetto: Addominali, muscoli d'estensione del corso, muscolatura dell'estensione delle gambe.



1. Rückenschmerzen

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

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

Besprucht Muskulatur: Bauchmuskulatur

2. Bauchschmerzen

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

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

Benefits: Stomach muscles

3. Schmerzen im Becken

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

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

Musculature: abdominales

1. Rückenschmerzen

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

Oefening: bekken omhoogbrengen en weer later zakken. Hou uw benen daarbij recht.

Gebruikte spieren: buikspieren

2. Schmerzen im Becken

Posición inicial: Tercido de espaldas sobre el colchoncillo. Las manos toman los colchoncillos para las piernas. La cadera está inclinada en 90°, las piernas se encuentran ligeramente flexionadas en por los rodillos en posición levantada.

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

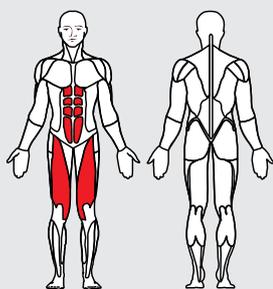
Efecto sobre: La musculatura estómago (abdominal)

3. Schmerzen im Becken

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

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

Effetto: Addominali



■ Die Beinextension am Beinroller

Ausgangsposition: Sitz auf dem Abflagepolster. Die Füße umfassen die Beinpolster. Hüfte und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Streckbewegung der Hüfte und der Kniegelenke. Durch Beugen der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinstrecker

■ Die Beinextension am Beinroller

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

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

Benefits: Stomach muscles, hip flexors, leg extensors

■ Die Beinextension am Beinroller

Position initiale: assis sur la planche capitonnée. Les mains empoignent les manchettes capitonnées pour les jambes. Hanches et genoux fléchis à 90°

Mouvement: étirer les hanches et les genoux. Fléchir ensuite hanches et genoux vers la position initiale.

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

■ Die Beinextension am Beinroller

Uitgangspositie: Ga op de bank zitten. Pook met beide handen op bank vast. Beug heup en knieën 90°.

Oefening: strek uw heup en knieën en neem daarna de Uitgangspositie weer in.

Gebruikte spieren: buik-, heup- en beenstrekspijeren

■ Die Beinextension am Beinroller

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

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

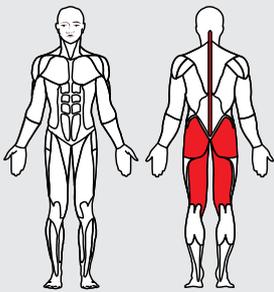
Efecto sobre: La musculatura estomacal, el músculo iliaco, los gemelos

■ Die Beinextension am Beinroller

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

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

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



■ De buidel

Ausgangspositie: Buclage auf dem Aufgepolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Füße fassen das Aufgepolster. Hüfte und Beine sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Senken und Heben der Beine ergeben einen Bewegungszyklus. Nicht ins Fortkrenz überstrecken.

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger

■ De leg lift, buidel

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

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

Benefits: Sact muscles, back extensors, leg flexors

■ De buidel op de plank

Position initiale: couché, le ventre sur la planche, les hanches à hauteur du repose-genoux. Les mains empoignent la planche. Étendre hanches et jambes.

Mouvement: baisser et lever les jambes formant un cycle de mouvements.

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

■ De buidel op de plank

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

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

Gebruikte spieren: bil-, rugstrek- en benmuskulatuur

■ De buidel op de plank

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

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

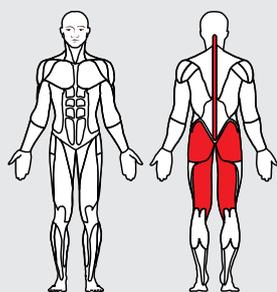
Efecto sobre: El glúteo mayor, el músculo cadera cadera y los bíceps cadera

■ De buidel op de plank

Posizione di partenza: Coricati, il ventre sulla pancia, le anche all'altezza dei femo-ginocchi. Le mani impugnare la tavola. Stendere anche e gambe.

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

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



1. Bridge on the mat

Ausgangsposition: Bauchlage auf dem Aufsteckpolster. Die Hüfte befindet sich auf Höhe der Knieauflage. Die Füße fassen das Aufsteckpolster. Hüfte und Kniegelenke sind in einem 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Streckung der Hüfte und der Kniegelenke. Durchheben der Hüfte und Knie in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Beinbeuger

2. Bridge on the mat, knee down

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

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

Benefits: Seat muscles, back extensors, leg flexors

3. Bridge on the mat with roller on the mat

Position initiale: couché, le ventre sur la planche, les hanches à hauteur du repose-coude. Les mains empoignent la planche. Hanches et genoux forment un angle de 90°.

Mouvement: étirer les hanches et genoux, puis les plier pour les ramener dans la position de départ.

Musclature: muscles des fesses, extenseur du dos, flexion des jambes

1. Bridge on the mat

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

Oefening: Strek uw heup- en kniegewrichten en bring deze ook weer 90°.

Gebruikte spieren: bil-, rugstrek- en beenspieren

2. Bridge on the mat with roller on the mat

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

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

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

3. Bridge on the mat with roller on the mat

Posizione di partenza: Posizione coricata sul ventre, le anche all'altezza dei femogiacchi. Le mani impugnano la pancia. Anche e ginocchia formano un angolo di 90°.

Esecuzione del movimento: Stendere anche e ginocchia, poi piegarli per ricorcarli alla posizione iniziale.

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



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de