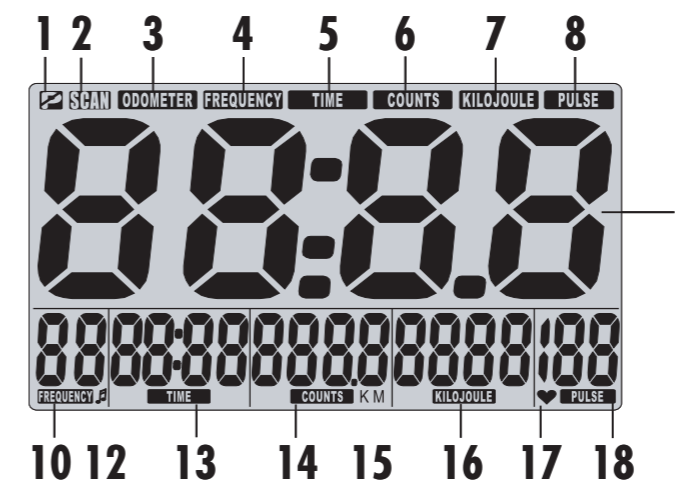
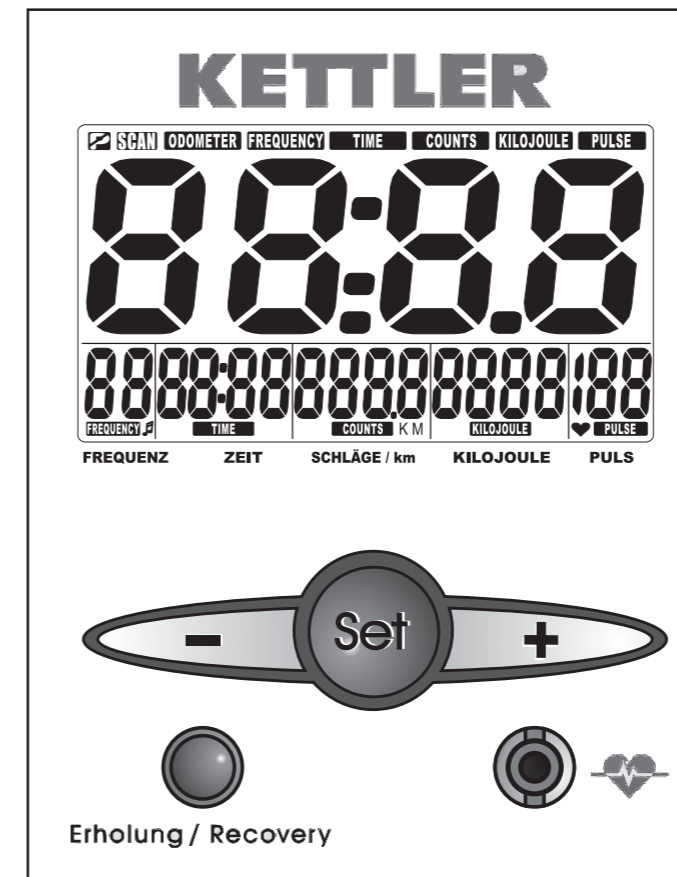


Руководство по эксплуатации компьютера тренажера с цифровой индикацией (ST2600-9)



Оснащение

Символы:

- 1 P Тренировка не активна: готов для ввода значений
- 2 SCAN Автоматическое изменение индикации
- 3 ODOMETER Индикация общего километража
- 4 FREQUENCY (Частота) Индикация частоты гребков
- 5 TIME (Время) Индикация времени тренировки
- 6 COUNTS (Подсчет) Индикация числа гребков
- 7 KILOJOULE (Килоджоули) Индикация расхода энергии
- 8 PULSE (Пульс) Индикация фактического пульса
- 12 Значок «ноты» Включен акустический сигнал установки частоты гребков
- 17 Значок сердца мигает в такт с пульсом

Показатели:

- 9 Большие показатели Температура помещения [0 - 40°C]
Счетчик пройденного пути [0 - 999,9 км]
Оценка состояния [F 1.0-F 6.0] (фитнес-тест)
- 10 гребков гребков 0 - 99 [ударов/мин.]
- 13 Время 0:00 - 99:59 [мин:сек]
- 14 Количество гребков 0 - 9999
- 16 Расход энергии 0 - 9999 [кДж]
- 18 Пульс 50 - 199 [гребков/мин.]

Кнопки:

- Кнопка «Минус» уменьшает значения (область индикации - назад)
- Кнопка Set функциональная кнопка [ввод значений, изменение и сброс (Reset) индикации]
- Кнопка «Плюс» увеличивает значения (область индикации - вперед)
- Кнопка «Recovery» функция фитнес-тест [расчет оценки состояния]

Разъемы (спереди)

гнездо для ушной клипсы

Разъемы (сзади)

гнездо (2х-полюсное) для датчика скорости
отсек для батареек 2 батарейки: Mignon 1,5 В, LR6 AA,

1.0 Индикация перед тренировкой

- 1. Температура помещения рисунок 1 [до и после тренировки]
- 2. Общая индикация рисунок 2 [с началом гребли или нажатием на клавишу, 1 сек]
- 3. Общий километраж рисунок 3 [продолжительность индикации: 10 секунд или до нажатия кнопки]
- 4. Режим настройки рисунок 4 [при помощи кнопки «Set»]



Рис. 1 Температура помещения

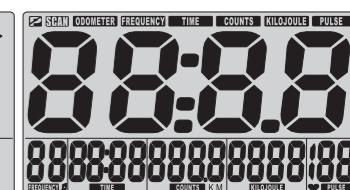


Рис. 2 Все показатели

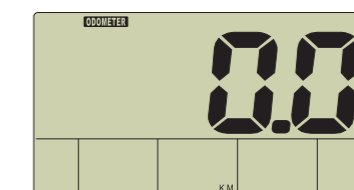


Рис. 3 Общий километраж

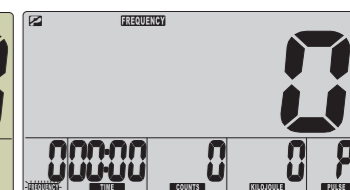


Рис. 4 Режим настройки: мигает частота

2.0 Измерение пульса

Символы:

Данный компьютер для тренажера позволяет измерять пульс двумя способами:

1. с помощью ушной клипсы
2. с помощью набора кардио-пульс (аксессуар приобретается у специализированного дилера отдельно)

Установлена индикация старта (рис. 4).

Измерение пульса при помощи ушной клипсы

- Подключите ушную клипсу к гнезду
- Помассируйте мочку уха для улучшения кровоснабжения
- Прикрепите ушную клипсу к мочке уха

Измерение пульса с помощью набора кардио-пульс

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации

Индикация пульса

- Символ сердца (17) мигает в такт с пульсом
- Значение пульса будет отображаться (18)

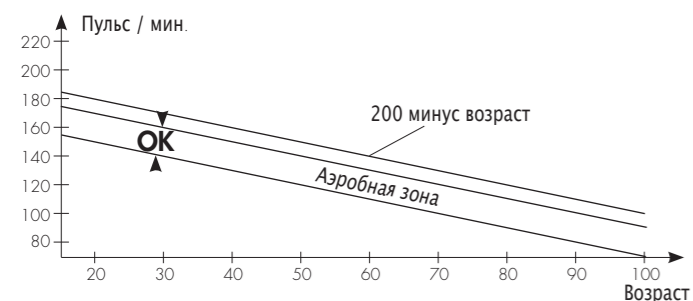
3.0 Тренировка без пользовательских настроек

Начните тренировку. Все значения будут считаться по возрасту.

4.0 Тренировка с пользовательскими настройками

Правильный пульс для тренировки [аэробная зона]

Тренировочный пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует «правильная», так называемая, аэробная тренировочная зона (эмпирическая формула: 180 минус возраст) с верхней и нижней границами пульса (+/- 10 ударов). Тренировочный пульс должен всегда находиться в пределах аэробной зоны. Максимальная частота пульса не должна быть превышена (200 минус возраст). Здоровые люди могут придерживаться следующей диаграммы.



Установка частоты гребков (10), времени (13), Количества гребков (14), килоджоулей (16), предельного пульса (18).

Перед тренировкой или при её прерывании появляется символ P (1) (рис. 4) слева сверху на дисплее. Нажмите кнопку Set для перехода в режим установок и установите желаемое значение при помощи кнопок + или -.

Изменяемые значения мигают.

Нажмите и удерживайте кнопки «+»/ «-» для ускоренного увеличения или уменьшения заданных значений.

Нажмите кнопки +/- одновременно, чтобы значение снова переключилось на ноль.

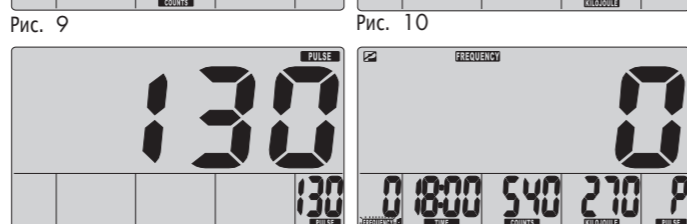
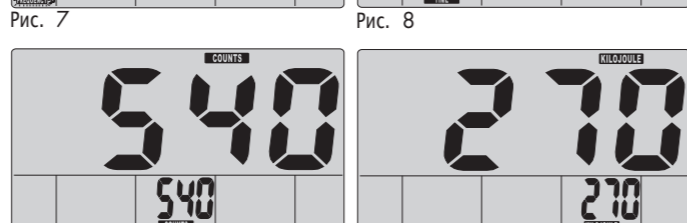
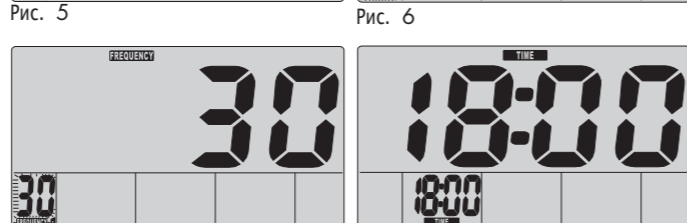
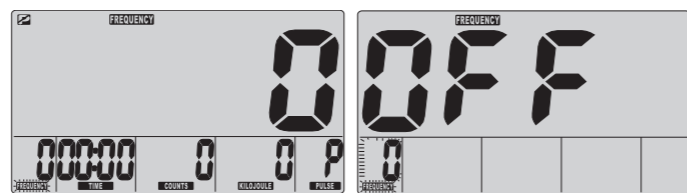
При помощи кнопки Set осуществляется переход к следующим настройкам.

После установки пульса при нажатии кнопки «Set» происходит переход в режим готовности к тренировке с индикацией всех значений (рис. 12).

Нажмите и удерживайте кнопку Set всех показателей (функция сброса) (рис 2).

Примечание

Если в течение 4 минут не будут введены значения, произойдет переход к индикации температуры помещения (рис.1).



- Рис. 5: Режим ввода частоты гребков (частота мигает)
- Рис. 6: Установка частоты, «OFF» по умолчанию
- Рис. 7: Установка частоты: Например, 30 гребков в минуту
- Рис. 8: Установка времени: Например, 18 минут
- Рис. 9: Установка количества гребков: Например 540
- Рис. 10: Установка расхода энергии: Например, 270 кДж
- Рис. 11: Установка предельного пульса: Например, 130 ударов в минуту
- Рис. 12: режим готовности с индикацией всех данных и частоты ударов

Функция

Начните грести. Начнется обратный отсчет всех введенных значений (кроме предельного пульса), которые, достигнув нуля, будут несколько секунд мигать, а затем отсчет от установленного значения продолжится в прямом порядке. Превышение границы пульса в соответствии с заданным предельным пульсом сопровождается миганием значения пульса и звуковым сигналом.

5.0 Индикация во время тренировки

С началом тренировки запустится автоматическое изменение индикации SCAN (значок 2 на индикаторе) с интервалом в 5 секунд. Вы можете отключить ее при помощи кнопки «Set». При помощи кнопок «+»/ «-» можно перейти к предыдущей или следующей области индикации. Если активировано примечание о частоте ударов через функцию «Частота гребков-ввод-оценка» (12) на индикаторе, то по достижении заданной величины включается звуковое предупреждение – это поможет вам регулировать частоту гребков. Одновременное нажатие кнопок «+»/ «-» отключает звуковую индикацию частоты гребков, оценка (12) больше не отображается. Это также можно сделать путем прерывания тренировки.

Примечание По достижении какого-либо показателя (кроме предельного пульса и частоты гребков), на большом дисплее (9) сразу же появляется соответствующая индикация.

6.0 Индикация перед тренировкой, во время прерывания и по завершении тренировки

При прекращении гребл – электроника прервет тренировку. Прекратится автоматическая смена индикации. Отключится значок SCAN, отобразится P, а на большом дисплее появятся, и будут отображаться данные о пульсе. Если в течение 4 минут не будут введены значения, произойдет переход к индикации температуры помещения (рис.1). При этом расстояние прибавится к общему километражу. Все остальные значения не сохраняются.

Примечание

При помощи кнопок «+»/ «-» можно перейти к предыдущей или следующей области индикации.

При помощи кнопки Set происходит возврат в режим ввода данных. При этом все данные и значения предыдущей тренировки будут удалены.

7.0 Индикация при продолжении тренировки

Снова начните тренировку. Отсчет значений продолжится.

8.0 Расчет пульса отдыха

Компьютер тренажера оснащен функцией фитнес-тест. Это позволяет измерить ваш пульс отдыха после окончания тренировки. Для этого нажмите кнопку «Recovery». Компьютер будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд (рис.13). Затем отобразится оценка состояния (F) (рис. 14). Расчет описан в пункте 9.0 Общая информация. Если измерение пульса прерывается, то вместо соответствующего значения одновременно отображаются (P) и (E) – это сообщение об ошибке (рис. 15). Нажмите кнопку «Recovery» для отображения текущей индикации тренировки.

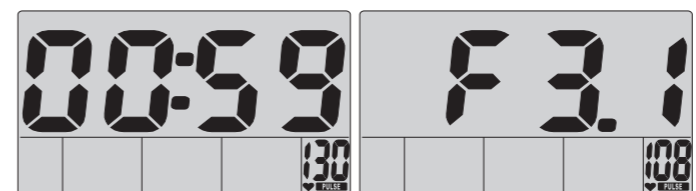


Рис. 13: Измерение пульса отдыха с обратным отсчетом времени (0:60 – 0:00)
Рис. 14: Индикация оценки состояния



Рис. 15: Измерение пульса отдыха прервано (P)

Рис. 13: Измерение пульса отдыха с обратным отсчетом времени (0:60 – 0:00)
Рис. 14: Индикация оценки состояния
Рис. 15: Измерение пульса отдыха прервано (P)

Примечание

Функция измерения пульса отдыха не запустится, если не отображается значение пульса.

9.0 Общая информация

Расчет общего километража

1 гребок соответствует расстоянию 5 метров.

Расчет расхода кДж

С точки зрения спортивной медицины при гребле происходит следующий расход энергии: за 1 час гребли с частотой в 40 ударов в минуту расходуется 2930 кДж.

за 1 км израсходуется 244 кДж

Расчет основывается на среднем уровне нагрузки и меняется только при изменении частоты ударов.

Расчет оценки состояния Фитнес-тест

Компьютер рассчитывает и оценивает разницу между пульсом нагрузки и пульсом отдыха и получающуюся при этом вашу «оценку состояния» по следующей формуле:

Оценка

P1 = Пульс нагрузки

P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо

Оценка 6 = Плохо

Сравнение пульса нагрузки и пульса отдыха представляет собой простую и быструю возможность проверить физическое состояние. Оценка состояния является ориентировочным значением мягкого восстановления после физических нагрузок. Прежде чем нажать кнопку пульса отдыха и определить вашу оценку состояния, вам необходимо в течение продолжительного времени, то есть, по меньшей мере, 10 минут, продолжать тренировку в вашем диапазоне нагрузки. При регулярных тренировках сердечно-сосудистой системы вы заметите, что ваша «оценка состояния» улучшается.

Указания по измерению пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопрозрачности кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока. Избегайте резких движений.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на голове с помощью повязки.

При помощи грудного кардиодатчика (аксессуара)

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Неполадки в индикации пульса

Если все же при измерении пульса возникают проблемы, проверьте еще раз пункты, перечисленные выше. Проверьте напряжение батареи.

Неполадки компьютера тренажера

Запишите пробег в километрах. При несвойственной компьютеру тренажера работе извлеките батарейки, проверьте их напряжение и вставьте назад.

Сохраненный общий километраж обнуляется при смене батареек.

10.0 Руководство по проведению тренировок

Для вашей собственной безопасности

■ Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Ваша программа тренировок должна быть составлена на основании медицинского заключения. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

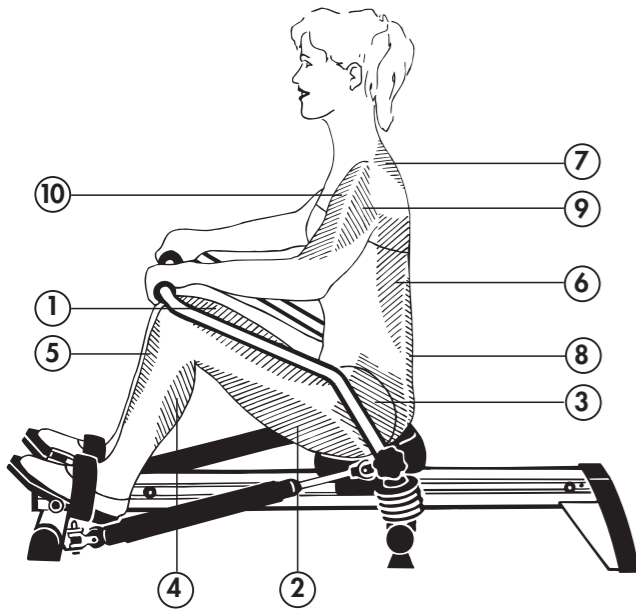
С помощью гребного тренажера Вы ощутите все преимущества тренировки в гребле без зачастую трудоемкого спуска лодки на воду. Благодаря тренировке улучшается как работоспособность сердечнососудистой системы, так и силовые качества. Перед началом тренировок следует учесть следующие:

Преимущества гребли

Как было упомянуто выше, гребля повышает эффективность работы сердечнососудистой системы. А также улучшает способность организма к усвоению кислорода. Кроме того, долговременные тренировки способствует сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жирных кислот вырабатывающих энергию. Другим преимуществом гребли является укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч. В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни. Таким образом тренировка на гребном тренажере является комплексной. Она повышает выносливость и силу и в то же время не подвергает суставы большой нагрузке.

Какие мышцы задействованы?

Движение при упражнениях в гребле заставляет работать все группы мышц. Тем не менее, некоторые из них задействованы больше, чем другие. Они показаны на рисунке ниже.
 На рисунке видно, что при гребле задействованы верхняя и нижняя части тела. В мышцах ног особенно задействованы мышцы-разгибатели (1), мышцы-сгибатели (2), а также квадрицепс и мышцы голени (5, 4). Благодаря разгибательным движениям бедер при гребле также задействованы ягодичные мышцы (3). В области мышц туловища при гребле задействованы широкие мышцы спины (6) и мышца-выпрямитель (8). Кроме того тренируются трапецевидная мышца (7), дельтовидная мышца (9), и плечевая (10).



Планирование и управление тренировками в гребле.

Основой для составления плана тренировок является Ваши текущие физические способности. С помощью пробного испытания нагрузкой Ваш врач может определить Ваше физическое состояние, которое станет основой для планирования тренировок. Если Вы не проходили пробное испытание нагрузкой, то высоких нагрузок следует избегать. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировки в гребле можно контролировать измерением частоты биения вашего сердца. максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 200 ударам минус возраст. Эта частота пульса не должна превышать во время тренировки. Для выбора оптимальной нагрузке при гребле используйте эмпирическое правило:

180 минус возраст

Отсюда следует, что, например, человеку в возрасте 50 лет необходимо проводить тренировки на выносливость с частотой пульса равной 130. Многие спортивные врачи считают благоприятными рекомендации для тренировок на основании этих расчетов. Интенсивность тренировки на гребном тренажере регулируется с одной стороны количеством гребков, с другой стороны сопротивлением весел. С повышением числа гребков интенсивность тренировки увеличивается. Она также повышается, если увеличить сопротивление давления масла амортизационного цилиндра. При первых тренировках выбирайте низкую интенсивность, т.е. частота гребков должна быть менее 20 в минуту, а давление масла в амортизационном цилиндре должно быть самым низким.

Начинающим следует избегать тренировок с очень высоким числом гребков или уровнем сопротивления. Индивидуальное число гребков и оптимальное сопротивление весел определяются на основе рекомендуемой частоты пульса. Проверьте Вашу частоту пульса три раза в течение тренировки. Перед тренировкой измерьте пульс в состоянии покоя. Во время тренировки (через приблизительно 10 мин после её начала) измерьте пульс при нагрузке; его значение при правильной нагрузке не должно сильно отклоняться от рекомендуемого для тренировки. Через несколько минут после завершения тренировки измерьте так называемый пульс восстановления. Запишите три значения в специальную таблицу. Регулярные тренировки приводят к снижению пульса в состоянии покоя и при нагрузке. В этом заключается одно из многочисленных положительных воздействий долговременных тренировок. Так как частота сердцебиения снижается, времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды) становится больше.

Объем нагрузок.

Под объемом нагрузок понимается длительность тренировки и количество тренировок в неделю. Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузки:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	около 10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 мин
1-2 раза в неделю	30-60 мин

Тренировки продолжительностью 20-30 минут/30-60 минут не подходят для начинающих. Начинаям следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими по времени. Благоприятным вариантом для начала является тренировка с перерывами.

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

1-я – 2-я неделя	Объем тренировки
Частота тренировок 3 раза в неделю	Гребля в течение 3 минут 1 минута паузы Гребля в течение 3 минут 1 минута паузы Гребля в течение 3 минут
3-я – 4-я неделя	Объем тренировки
Частота тренировок 4 раза в неделю	Гребля в течение 5 минут 1 минута паузы Гребля в течение 5 минут

В заключение этой четырехнедельной тренировки для начинающих можно тренироваться на гребном тренажере ежедневно по 10 минут без перерыва. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20-30 минут.

Гимнастика наряду с тренировками

Гимнастика является оптимальным дополнением к тренировкам в гребле. Перед началом тренировок следует обязательно сделать разминку. Активируйте свое кровообращение, выполняя легкие упражнения в гребле в течение нескольких минут (10-15 гребков в минуту). Затем начните с упражнений на растяжку. После этого следует непосредственно тренировка в гребле. Завершайте тренировку также легкими упражнениями в гребле. При составлении плана тренировок на неделю включайте в него упражнения на повышение подвижности и растяжки.

Возможности тренировок на тренажере KETTLER FAVORIT

Наряду с греблей тренажер FAVORIT позволяет выполнять дополнительные упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц. Однако, прежде всего, необходимо научиться правильно выполнять упражнения гребли. Для этого установите самое низкое сопротивление весел.

Руководство по выполнению упражнений, страница 62

Таблица нагрузки

Дата	Степень нагрузки	Расстояние (км)	Время (мин)	минут	минут	Оценка состояния



D 1. Phase Zum Ablauf der Ruderbewegung

In der Ausgangsposition wird der Sitz in die vordere Position gebracht, indem man Hüft- und Kniegelenke beugt. Die Hände fassen die Griffe von oben. Die Arme sind leicht gebeugt. Sitzen Sie gerade und nicht vorgeneigt. Bei chronischen Beschwerden im Kniegelenk sollten Sie das Kniegelenk nicht unter 90° anwinkeln.

GB 1st phase Rowing

Sit on the seat at the front of the machine, with the hips and knees bent. Take half of the "oars" from above with the arms slightly bent. Sit with the back straight. People with chronic knee problems should not bend the knees to less than 90°.

F 1re phase Pratique des mouvements d'aviron

Dans la position de départ, fléchir les hanches et les genoux pour amener le siège vers l'avant. Les mains prennent les poignées par le haut. Les bras sont légèrement fléchis. Etre assis bien droit, ne pas incliner le torse vers l'avant. Ne pas plier les genoux à moins de 90° en cas de douleurs chroniques dans les genoux.

NL Fase 1 - Roeibeweging

Uitgangspositie: breng de zitting naar voren door uw heupen en knieën te bewegen. Pak de handgrepen bovenhands vast. Uw armen zijn hierbij iets gebogen. Ga rechtop zitten, buig niet naar voren. Bij chronische knieklachten dient u uw knieën niet meer dan 90° te buigen.

E 1a fase El movimiento de remo

En la posición inicial se lleva el sillín a la posición delantera flexionando las articulaciones de la cadera y de las rodillas. Las manos cogen las asas por arriba. Los brazos están ligeramente flexionados. Siéntese recto y no inclinado hacia adelante. En caso de dolores crónicos en la rodilla, no la flexione a más 90°.

I 1fase Dinamica di remata

In posizione di partenza il sedile si trova nella posizione di fincorsa anteriore, articolazioni dell'anca e delle ginocchia flesse. Le mani impugnano i remi dall'alto. Braccia leggermente piegate. Assumere una posizione seduta diritta, non inclinata in avanti. In caso di disturbi cronici nel ginocchio non flettere oltre i 90° il ginocchio.

PL faza 1 Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa polega na tym, że zginając stawy biodrowe i kolanowe przesuwamy siodełko do przodu. Dłonie trzymają uchwyty od góry. Ręce są lekko zgięte. Proszę siedzieć prosto i nie wychylać się do przodu. W przypadku chronicznych bólów w stawie kolanowym nie powinni państwo podkurzać stawu kolanowego poniżej 90°.

P 1.ª fase Iniciar o movimento realizado ao remar

Na posição de saída, o assento é deslocado para a frente, flexionando-se os joelhos e a anca. Segure nas pegas por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados. Sente-se com as costas direitas e não se incline para a frente. Em caso de dores crónicas nas articulações dos joelhos, não os dobre a menos de 90°.

DK 1. fase Robevægelse

Sæt dig i udgangsstillingen og skub sædet helt frem ved at bøje hofter- og knæ. Tag fat i håndtagene oppefra. Armene skal være svagt bøjede. Sid lige, og bøj dig ikke frem. Ved kroniske knæproblemer bør knæene ikke bøjes mindre end 90°.

CZ 1. Fáze k průběhu veslovacího pohybu

Ve výchozí poloze se sedadlo umístí do přední polohy tím, že se pokrčí kolenní a kyčelní klouby. Rukama uchopíte držadla seshora. Paže jsou lehce pokrčeny. Sedíte rovně a nikoliv v předklonu. U chronických potíží v oblasti kolenního kloubu byste neměli kolenní kloub ohýbat v úhlu větším, než 90°.

SRB 1. Faza za odvijanje kretanja vesla

U izlaznom položaju se sedište dovodi u prednji položaj, tako što savijate kukove i kolena. Šakama uhvatite ručke odozgo. Ruke su blago savijene. Sedite sa ravnim leđima, ne naginjte se prema napred. Kod hroničnih problema sa koljenima ne treba da ih savijate ispod 90°.

RUS 1-ая фаза гребного движения

В положении сидя переместите сиденье в переднюю позицию, согнув бедренные и коленные суставы. Руки держат рукоятки сверху Руки и слегка согнуты. Сядьте прямо и не сгибайтесь. При хронических заболеваниях в коленных суставах не сгибайте сустав под углом менее 90°.



D 2. Phase

Der Trainierende beginnt in dieser Phase mit der Streckung der Beine. Die Ruderarme werden weiterhin mit leicht gebeugten Armen gehalten. Auf einen geraden Rücken achten.

GB 2nd phase

Stretch the legs, keeping the arms slightly bent. Make sure that the back is straight.

F 2e phase

Commencer cette phase en tendant les jambes. Tenir les rames, les bras légèrement fléchis. Veiller à garder le dos bien droit.

NL Fase 2

De trainer begint in deze fase met het strekken van de benen. Houd de roeiarman met iets gebogen armen vast. Let op een rechte rug.

E 2a fase

En esta fase se comienzan a estirar las piernas. Los guiones del remo son mantenidos con los brazos ligeramente flexionados. Mantener la espalda recta.

I 2 fase

In questa fase inizia l'estensione delle gambe, i remi restano impugnati con le braccia leggermente flesse. La schiena deve rimanere diritta.

PL faza 2

W tej fazie ćwiczący zaczyna prostowanie nóg. Wiosła podtrzymywane są w dalszym ciągu przez lekko zgięte ręce. Proszę pamiętać o wyprostowanych plecach.

P 2.ª fase

O utilizador inicia esta fase esticando as pernas. Deve continuar a segurar os braços do aparelho de remar com os braços ligeiramente dobrados. Mantenha as costas direitas.

DK 2. fase

I denne fase starter man med at strække benene. Bliv ved med at holde i håndtagene med let bøjede arme. Husk at holde ryggen ret.

CZ 2. Fáze

Trénující začíná v této fázi s propínáním nohou. Veslovací ramena dále držte lehce pokrčenými pažemi. Dbejte na rovná záda.

SRB 2. Faza

U ovoj fazi počinje istezanje nogu. I dalje držite vesla blago savijenim rukama. Pazite na ravna leđa.

RUS 2-ая фаза

Начинайте с выпрямления ног. Удерживайте весла также слегка согнутыми руками. Следите, чтобы спина была прямая.



D 3. Phase

Wenn die Beine nahezu gestreckt sind, sollten die Ruderarme bis auf Brusthöhe gezogen werden. Den Oberkörper leicht rückwärts neigen. Die Beine auch zum Ende der Bewegungsphase leicht gebeugt lassen.

GB 3rd phase

When the legs are almost straight, pull the "oars" back to chest level, with the torso inclined backwards slightly. Keep the legs bent slightly to the end of the movement.

F 3e phase

Les jambes étant presque tendues, tirer les rames jusqu'à hauteur de la poitrine. Incliner légèrement le torse vers l'arrière. Garder les jambes légèrement inclinées jusqu'à la fin de la phase.

NL Fase 3

Trek de roeiarman tot op borsthoogte als uw benen bijna gestrekt zijn. Buig uw bovenlichaam iets naar achteren en houd uw benen tot het einde van deze fase iets gebogen.

E 3a fase

Cuando las piernas estén casi estiradas, tirar los guiones del remo hasta la altura del pecho. Inclinar la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás. Dejar las piernas ligeramente flexionadas incluso al final de la fase de movimiento.

I 3 fase

Quando le gambe sono quasi completamente estese, tirare i remi fino al livello del petto. Inclinare leggermente indietro il busto. Tenere le gambe leggermente piegate anche alla fine della fase dinamica.

PL faza 3

Gdy nogi są prawie do końca wyprostowane, wówczas powinno się podciągnąć wiosła na wysokość klatki piersiowej. Górne partie ciała proszę lekko pochylić w dół. Do końca fazy ruchowej proszę pozostawić nogi lekko zgięte.

P 3.ª fase

Quando as pernas estiverem praticamente esticadas, puxe os braços do aparelho à altura do peito. Incline o tronco ligeiramente para trás. Deixe as pernas ligeiramente flexionadas até ao fim do movimento.

DK 3. fase

Når benene er næsten strakte, bør håndtagene trækkes tilbage i brysthøjde. Overkroppen skal være en smule tilbagelænet. I slutningen af bevægelsen, skal benene stadigvæk være let bøjede.

CZ 3. Fáze

Jakmile jsou nohy skoro nataženy, je třeba přitáhnout veslovací ramena do výše prsou. Horní část těla zakloňte lehce dozadu. Nohy nechejte i na konci pohybové fáze lehce pokrčené.

SRB 3. Faza

Kada su noge skoro ispružene, vesla treba povući do visine grudi. Nagnite gornji deo tela blago prema nazad. Ostavite noge i na kraju faze kretanja u blago savijenom položaju.

RUS 3-ая фаза

Когда ноги почти выпрямлены, потяните за весла до высоты груди. Слегка наклоните верхнюю часть туловища назад. До конца фазы ноги остаются слегка согнутыми.



D 4. Phase

Führen Sie die Ruderarme nach vorne. Sobald sich die Ruderarme etwa auf Höhe des Knies befinden, ziehen Sie die Beine an und begeben sich in die Ausgangsposition.

GB 4th phase

Push the "oars" forwards. As soon as they are above the knees, bend the legs so that the torso moves forwards to the starting position.

F 4e phase

Amener les rames vers l'avant. Dès qu'elles sont à peu près à hauteur des genoux et revenir en position regroupée de départ.

NL Fase 4

Breng de roeiarman naar voren. Zodra de roeiarman zich op kniehoogte bevinden, dient u uw benen op te trekken en de uitgangspositie in te nemen.

E 4a fase

Lleve los guiones del remo hacia adelante. Apenas se encuentren a la altura de las rodillas, contraiga las piernas y vuelva a la posición inicial.

I 4 fase

Portare i remi in avanti. Quando i remi sono circa all'altezza delle ginocchia, piegare le gambe per raggiungere la posizione iniziale.

PL faza 4

Proszę poprowadzić wiosła do przodu. Jak tylko wiosła znajdą się na wysokości kolan, proszę podkurczyć nogi i przejść do pozycji wyjściowej.

P 4.ª fase

Leve os braços do aparelho para a frente. Assim que os braços do aparelho se encontrarem à altura dos joelhos, dobre as pernas e role até à posição inicial.

DK 4. fase

Skub håndtagene fremad. Når håndtagene er ca. i knæhøjde, så træk benene til dig og gå tilbage til udgangsstillingen.

CZ 4. Fáze

Vedte veslovací ramena směrem dopředu. Jakmile se veslovací ramena nacházejí zhruba ve výši kolen, přitáhněte nohy a vraťte se do výchozí polohy.

SRB 4. Faza

Povedite vesla prema napred. Čim se vesla nađu negde na visini kolena, savijte noge i krenite u početni položaj.

RUS 4-ая фаза

Отведите весла вперед. Как только они окажутся на уровне коленей, согните ноги и вернитесь в исходное положение.

D Bewegungsfehler, die zu vermeiden sind:

- Rundrücken in der Ausgangsposition.
- Vollkommene Streckung der Arme. Dies kann zu Beschwerden im Ellenbogengelenk führen.
- Vollkommene Streckung der Beine. Dies kann Beschwerden im Kniegelenk provozieren.

Achten Sie darauf, dass der Rücken während der einzelnen Bewegungsphasen gerade gehalten wird. Eine Ausnahme bildet hier lediglich die Phase 3, in der man sich leicht rückwärts neigt.

Bevor Sie mit den eigentlichen Training beginnen, sollten Sie den Bewegungsablauf des Ruderns üben. Den Bewegungsablauf erlernen Sie optimal bei geringstem Widerstand und kleiner Schlagzahl. Erst wenn die Ruderbewegung perfekt beherrscht wird, ist das reguläre Training aufzunehmen.

GB Mistakes to be avoided

- Keep the backs straight in the starting position.
- Do not straighten the arms fully - this can lead to elbow trouble.
- Do not straighten the legs fully - this can lead to knee trouble.

Make sure that the back is kept straight during exercising (with the exception of 3rd phase in which the back is inclined slightly).

Practice the rowing movement before starting rowing. The correct movement can best be learned at low resistance and low strokes per minute. Regular exercising should only be started when the rowing movement has been mastered.

F Ce qu'il ne faut pas faire

- arrondir le dos en position de départ.
- tendre complètement les bras, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des bras.
- tendre complètement les jambes, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des genoux.

Veiller à garder le dos bien droit pendant toutes les phases des mouvements. Exception : la phase 3 pendant laquelle on est légèrement incliné vers l'arrière.

Avant de commencer l'entraînement, simuler le déroulement des mouvements de canotage.

On apprend le mieux les mouvements si la résistance est faible et le nombre de coups de rame, réduit, Ce n'est que lorsqu'on maîtrise parfaitement les mouvements que l'on peut commencer l'entraînement proprement dit.

NL Vermijd de volgende fouten:

- buig uw rug niet in de uitgangspositie
- strek uw armen nooit helemaal, u zou hierdoor last van uw ellebooggewrichten kunnen krijgen.
- strek uw benen nooit helemaal om last van uw kniegewrichten te voorkomen.

Let erop dat u uw rug tijdens de gehele training gestrekt houdt. Alleen bij fase 3 dient u iets naar achteren te leunen.

Vóór u met de werkelijke training begint, dient u de roeibeweging te oefenen, bij voorkeur met de kleinste weerstand en het kleinste aantal slagen. Pas als u de roeibeweging onder de knie heeft, kunt u met de normale training beginnen.

E Errores de movimiento que tienen que ser evitados

- Encorvar la espalda en la posición inicial.
- Estirar los brazos por completo. Esto puede provocar dolores en los codos.
- Estirar las piernas por completo. Esto puede provocar dolores en las rodillas.

Mantenga la espalda recta en cada una de las fases del movimiento. Una excepción es la 3a fase en la que se inclina la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás.

Antes de comenzar con el entrenamiento, debiera de practicar los movimientos de remo. El movimiento lo aprende de forma óptima con la menor resistencia y el menor número de remadas. Sólo cuando se domine por completo el movimiento de remo se puede comenzar con el entrenamiento.

I Evitare i seguenti errori motori

- Schiena tonda in posizione iniziale.
- Estensione totale delle braccia. Può provocare disturbi nell'articolazione del gomito.
- Estensione totale delle gambe. Può provocare disturbi nell'articolazione del ginocchio.

È importante tenere la schiena sempre diritta durante le fasi dinamiche. Un'eccezione è solo la 3a fase, quando ci si porterà leggermente indietro. Prima di iniziare l'allenamento provare il ciclo dinamico del vogatore. Il modo ottimale è di registrare la resistenza al dato minimo e scegliere una frequenza di voga bassa. Solo quando avrete imparato alla perfezione la dinamica, potrete iniziare con l'allenamento vero e proprio.

PL Ruchy których należy unikać

- Zaokrąglone plecy w pozycji wyjściowej.
- Całkowite wyprostowanie rąk. Może to prowadzić do bólu w stawie łokciowym.
- Całkowite wyprostowanie nóg. Może to spowodować bóle w stawie kolanowym.

Proszę zwrócić uwagę na to, aby plecy były zawsze wyprostowane w czasie ćwiczeń. Jedyny wyjątek stanowi tutaj faza 3, podczas której należy się lekko pochylić w dół.

Przed rozpoczęciem właściwego treningu, powinni Państwo przećwiczyć przebieg ruchów wiosła.

Nauka powinna odbywać się przy najmniejszym oporze i małej liczbie uderzeń. Dopiero wtedy gdy ruchy wiosłami są opanowane do perfekcji, można podjąć właściwy trening.

P Evite os seguintes erros quando rema:

- Curvar as costas na posição inicial.
- Esticar os braços completamente. Isto pode afectar as articulações dos cotovelos.
- Esticar as pernas completamente. Isto pode afectar as articulações do joelho.

Certifique-se de que mantém as costas direitas em todas as fases do movimento. A única exceção ocorre na fase 3, na qual o tronco é inclinado ligeiramente para trás.

Antes de iniciar o treino propriamente dito, deve treinar o movimento do remo. Aprenderá a executar o movimento da melhor maneira com a resistência mínima e um reduzido número de remadas. Apenas quando dominar perfeitamente o movimento realizado ao remar é que poderá iniciar o treino normal.

DK Fejl, som du bør undgå:

- Sid ikke med bøjet ryg i udgangsstillingen.
- Armene må aldrig være helt strakte. Det kan give albueproblemer.
- Benene må ikke være helt strakte. Det kan give knæproblemer.

Sørg for at sidde med ryggen ret, mens du træner. Undtagen i fase 3, hvor man læner sig en smule bagover.

Før du starter på den egentlige træning, bør du øve dig i robevægelserne. Bevægelserne lærer du bedst ved laveste modstand og et lille antal åretag pr. minut. Først når du kan udføre robevægelserne perfekt, kan du starte på den regulære træning.

CZ Pohybové chyby, kterým je třeba se vyhnout:

- Kulatá záda ve výchozí poloze.
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou. Toto může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

Dbejte na to, aby byla záda držena během jednotlivých fází pohybu rovně. Výjimku tu tvoří pouze fáze 3, při které se záda lehce zakloní směrem dozadu.

Než začnete s vlastním tréninkem, měli byste se naučit správný sled pohybů při veslování. Sled pohybů se nejlépe naučíte při co nejmenší zátěži a malém počtu záběrů. Nacvičte si jednotlivé fáze pohybu a spojte je do jednoho plynulého veslovacího pohybu. Teprve když perfektně ovládáte pohyby vesel, je možné se uchýlit k regulárnímu tréninku.

SRB Pogrešni pokreti koje treba da izbegavati:

- savijena leđa u početnom položaju.
 - potpuno istezanje ruku. To može dovesti do problema sa laktovima.
 - potpuno istezanje nogu. To može dovesti do problema sa koljenima.
- Pazite na to, da leđa u toku pojedinih faza kretanja držite uspravno. Izuzeetak je faza 3, u kojoj treba da se nagnete blago prema nazad. Pre nego što počnete sa treningom, treba da uvežbate kretanje vesla. Kretanje vesla se najlakše uči uz najmanji otpor i mali broj zaveslaja. Vežbajte pojedine faze kretanja i povežite ih u jedno neprekidno kretanje vesla. Tek kada savladate kretanje vesla, možete da počnete sa redovnim treningom.

RUS Неправильные движения, которых необходимо избегать:

- Выгибание спины в исходном положении
- Полностью вытянутые руки. Это может привести к осложнениям в локтевом суставе.
- Полностью вытянутые ноги. Это может привести к осложнениям в коленном суставе.

Следите за тем, чтобы спина во время отдельных фаз движения оставалась прямой. Исключением из этого правила является фаза 3, в которой Вы можете немного нагнуться назад.

Перед началом тренировок необходимо изучить процесс движения весел. Оптимальным для изучения процесса движения является самое низкое сопротивление и невысокое число гребков. Как только Вы овладеете техникой движения весел, можно приступать к регулярным тренировкам.

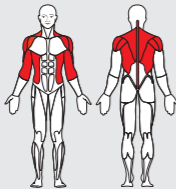


D 1. Rudern mit Seitdrehung

Ausgangsposition: wie Phase 1

Bewegungsabführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung den linken Arm zurückführen und den Rumpf nach links drehen. Danach in die Ausgangsposition begeben und die Bewegungsabführung zur rechten Seite durchführen.

Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Armbeuger



GB 1. Rowing with side twists

Starting position: as for 1st phase.

Exercise: stretch the legs. While sliding backwards, slide the left arm backwards and twist the torso to the left. Return to the starting position and repeat, this time twisting to the right.

Benefits: back, shoulder and stomach muscles

F 1. Ramer en tournant le tronc

Position initiale : comme pour la phase 1.

Mouvement : étendre des jambes et, pendant le mouvement en arrière, ramener le bras gauche en arrière et tourner le tronc à gauche. Revenir ensuite dans la position initiale et effectuer le même mouvement à droite.

Musculation : dorsaux et muscles des épaules

NL 1. Roeien met zijdelingse draaiibeweging

Uitgangspositie: als fase 1.

Oefening: strek uw benen, haal tijdens de achterwaartse beweging uw linker arm naar u toe en draai uw romp naar links. Neem hierna de uitgangspositie in en voer dezelfde oefening naar links.

Met deze oefening worden uw rug-, schouder- en schuine buikspieren getraind.

E 1. Remar con giro lateral

Posición inicial: como fase 1.

Movimiento: Estirar las piernas y durante el movimiento hacia atrás, pasar el brazo izquierdo hacia atrás y girar el tronco a la izquierda. Retornar a la posición inicial y efectuar el movimiento al lado derecho.

Efecto sobre: La musculatura de la espalda y de los hombros

I 1. Vogare con rotazione laterala

Posizione iniziale: come fase 1.

Movimento: stendere le gambe e durante il movimento portare indietro il braccio sinistro e girare il busto a sinistra. Tornare poi alla posizione iniziale e ripetere lo stesso movimento a destra.

Effetto: muscolatura della schiena e della spalla, muscoli obliqui

PL 1. Wiosłowanie ze skretem tułowia

Pozycja wyjściowa jak faza 1

Realizacja ruchów: Proszę wyprostować nogi, natomiast w ruchu powrotnym odciągnąć lewą rękę, a tułów przekreślić w lewo. Następnie proszę przejść do pozycji wyjściowej i wykonać te same ruchy tym razem dla prawej strony.

Działanie: mięśnie pleców i barków, ukośne mięśnie brzucha

P 1. Remar com rotação lateral

Posição inicial: como na fase 1

Execução do movimento: Estique as pernas e durante o movimento de tracção puxe o braço esquerdo para trás e rode o tronco para a esquerda. A seguir, role para a posição inicial e efectue o movimento para o lado direito.

Músculos trabalhados: músculos dorsais e deltóides, musculatura oblíqua da barriga, músculo flexor do braço

DK 1. Roning med drejning til siden

Udgangstilling: som fase 1

Øvelse: Stræk benene, og idet du bevæger dig bagud, føres venstre arm tilbage, og kroppen drejes til venstre. Gå tilbage i udgangstillingen og gentag øvelsen, men denne gang til højre side.

Muskler, der trænes: Ryg- og skuldermuskler, de skrå mavemuskler, arm-bøjere

CZ 1. Veslování s otáčením do stran

Výchozí poloha: jako u fáze 1

Provedení pohybu: Propněte nohy a během pohybu dozadu přitáhněte levou ruku a trup vytočte vlevo. Poté se vraťte do výchozí polohy a proveďte stejný pohyb na pravé straně.

Namáhané svalstvo: Zádové a ramenní svalstvo, šikmé břišní svaly, flexory paže

SRB 1. Veslanje okretanjem u stranu

Početni položaj: kao u fazi 1

Izvođenje pokreta: Ispružite noge i u toku povratka povucite levu ruku prema nazad i okrenite trup u levo. Zatim se vratite u početni položaj i izvedite pokret u desno.

Vežba je korisna za: muskulaturu leđa i ramena, bočnu trbušnu muskulaturu, biceps

RUS 1. Гребля с боковым вращением

Исходное положение: как в фазе 1

Выполнение: Выпрямите ноги и во время движения назад отведите левую руку назад и поверните туловище влево. Затем вернитесь в исходное положение и повторите движение для правой стороны.

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч и мышцы спины, косые мышцы живота

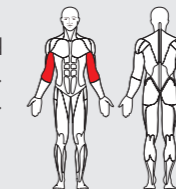


D 2. Armcurl

Ausgangsposition: wie Phase 1, allerdings werden die Ruderarme von unten gegriffen.

Bewegungsabführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung die Arme stark beugen. Anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 2. Arm curls

Starting position: as for 1st phase, but with the "oars" gripped from below.

Exercise: stretch the legs. Bend the arms while sliding backwards. Return to the starting position.

Benefits: arm flexors, lower arm muscles

F 2. Flexion des bras

Position initiale : comme pour la phase 1, tout en prenant les rames par le bas.

Mouvement : étendre les jambes et fléchir fortement les bras pendant le mouvement vers l'arrière. Revenir ensuite en position initiale.

Musculation : fléchisseurs des bras, muscles des avant-bras

NL 2. Armcurl

Uitgangspositie: als fase 1, pak de roeiarmen echter onderhands vast.

Oefening: strek uw benen en buig uw armen tijdens de terugwaartse beweging. Neem hierna weer de uitgangspositie in.

Met deze oefening worden de biceps en onderarmspijlen getraind.

E 2. Curl para los brazos

Posición inicial: como fase 1, pero los guiones de los remos son tomados por abajo.

Movimiento: Estirar las piernas, y durante el movimiento, flexionar fuertemente los brazos. A continuación retornar a la posición inicial.

Efecto sobre: Los biceps y los músculos del brazo

I 2. Curl delle braccia

Posizione iniziale: come fase 1, impugnando però dal basso i remi.

Movimento: estendere le gambe e flettere molto le braccia durante il movimento indietro. Ritornare poi alla posizione iniziale.

Effetto: muscolo flessore delle braccia, muscolatura dell'avambraccio

PL 2. Zginanie ramion

Pozycja wyjściowa: jak w fazie 1, wiosła chwyamy od dołu.

Realizacja ruchów: Proszę wyprostować nogi, a w ruchu powrotnym mocno zgiąć ręce.

Ostatecznie proszę przejść do pozycji wyjściowej.

Działanie: nadgarstek, mięśnie przedramienia

P 2. Flexão dos braços

Posição inicial: como na fase 1, contudo, os braços do aparelho são agarrados por baixo.

Execução do movimento: estique as pernas e durante o movimento de tracção flexione bem os braços. A seguir, role para a posição inicial.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 2. Armcurl

Udgangstilling: som fase 1, men der tages fat i håndtagene nedefra.

Øvelse: Stræk benene og bøj albuerne kraftigt, mens du kører tilbage. Gå derefter tilbage i udgangstilling.

Muskler, der trænes: Arm-bøjere

CZ 2. Bicepsově zdvihy

Výchozí poloha: jako u fáze 1, ale veslovací ramena se tentokrát uchopí zespoda.

Provedení pohybu: Natáhněte nohy a během pohybu dozadu silně ohněte paže v lokti. Poté se vraťte zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Flexory paží

SRB 2. Savijanje ruku

Početni položaj: kao u fazi 1, ali se vesla hvataju odozdo.

Izvođenje pokreta: Ispružite noge i u toku povratka jako savijte ruke. Nakon toga se vratite u početni položaj.

Vežba je korisna za: biceps

RUS 2. Упражнение на бицепс

Исходное положение: как в фазе 1, беритесь за весла снизу.

Выполнение: Ноги выпрямлены, во время движения назад сильно согните руки. Затем вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы

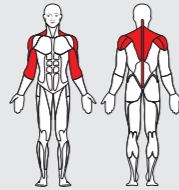


D 3. Rudern mit angehobenen Ellenbogen

Ausgangsposition: wie in Phase 1.

Bewegungsausführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Die Arme werden weit zurückgeführt. Danach in die Ausgangsposition begeben.

Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger



GB 3. Rowing with raised elbows

Starting positions: as for 1st phase.

Exercise: stretch the legs and raise the elbows to shoulder level while sliding backwards. Pull the arms back. Return to the starting position.

Benefits: back and shoulder muscles

F 3. Ramer, les coudes levés

Position initiale : comme pour la phase 1.

Mouvement : étendre les jambes et tirer les bras en arrière en levant les coudes à hauteur des épaules. Ramener les bras très loin. Revenir ensuite en position initiale.

Musculation : dorsaux et muscles des épaules

NL 3. Roeien met de ellebogen zijwaarts gericht

Uitgangspositie: als in fase 1.

Oefening: strek uw benen en breng tijdens de terugwaartse beweging uw ellebogen zijwaarts. Uw armen maken hierbij een omtrekkende beweging. Neem hierna weer de uitgangspositie in.

Met deze oefening worden uw rug- en schouderspieren getraind.

E 3. Remar con los codos en alto

Posición inicial: Como fase 1.

Movimiento: Estirar las piernas y durante el movimiento llevar los codos a la altura de los hombros. Los brazos son llevados hacia atrás. Volver a la posición inicial.

Efecto sobre: La musculatura de la espalda y de los hombros

I 3. Vogare con gomiti alzati

Posizione iniziale: come fase 1.

Movimento: estendere le gambe ed alzare i gomiti al livello delle spalle durante il movimento indietro. Le braccia vengono girate molto indietro. Ritornare alla posizione iniziale.

Effetto: muscolatura della schiena e della spalla

PL 3. Wiosłowanie z uniesionymi łokciami

Pozycja wyjściowa: jak w fazie 1.

Realizacja ruchów: Proszę wyprostować nogi, a w ruchu powrotnym podnieść łokcie na wysokość barków.

Ręce są odchylane daleko w tył.

Następnie proszę przejść do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie barków i pleców

P 3. Remar com os cotovelos elevados

Posição inicial: como na fase 1.

Execução do movimento: Estique as pernas e, enquanto rola para trás, levante os cotovelos à altura dos ombros. Puxe os braços para trás. De seguida, volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos dorsais e deltóides, músculo flexor do braço

DK 3. Roning med løftede albuer

Udgangsstilling: Som i fase 1.

Øvelse: Stræk benene og løft albuerne op i skulderhøjde, mens du kører baglæns. Armene trækkes helt tilbage. Gå tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Ryg- og skuldermuskler, armbøjere

CZ 3. Veslování se zdviženými lokty

Výchozí poloha: jako ve fázi 1.

Provedení pohybu: Natáhněte nohy a během pohybu dozadu zdvihněte lokty do výšky ramen. Zeširoka přitáhněte paže k tělu. Vraťte se do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Zádové a ramenní svalstvo, flexory paže

SRB 3. Veslanje podignutim ramenima

Početni položaj: isto kao i u fazi 1.

Izvođenje pokreta: Ispružite noge i u toku povratka podignite laktove u visinu ramena. Povucite ruke skroz nazad. Nakon toga se vratite u početni položaj.

Vežba je korisna za: muskulaturu leđa i ramena, biceps

RUS 3. Гребля с приподнятыми локтями

Исходное положение: как в фазе 1.

Выполнение: Ноги выпрямлены, во время движения назад поднимите локти до уровня плеч. Руки отведены далеко назад. Затем вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч и мышцы спины

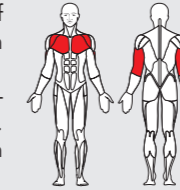


D 4. Bankdrücken, sitzend

Ausgangsposition: Umgekehrter gerader Sitz auf dem Rudersitz. Die Ruderarme von oben fassen und auf Brusthöhe halten. Die Ellenbogen sind angehoben und in Schulterhöhe.

Bewegungsausführung: Die Arme in die Vorhalteposition drücken. Hierbei werden die Arme gestreckt. Anschließend die Arme in die Ausgangsposition zurückführen.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker, vordere Schultermuskulatur, Brustmuskulatur



GB 4. Bench presses, sitting

Starting position: sit the opposite way around with back straight. Grip the "oars" from above and hold at chest level. Elbows raised at shoulder level.

Exercise: push the arms forwards, straightening them. Return to the starting position.

Benefits: arm extensors, shoulder- and chest muscles

F 4. Presser, assis sur le banc

Position initiale : s'asseoir à l'envers sur le siège du rameur. Prendre les rames par le haut et les maintenir à hauteur de la poitrine. Les coudes sont levés à hauteur des épaules.

Mouvement : pousser les bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils soient tendus. Les ramener ensuite en position initiale.

Musculation : extenseurs des bras, muscles de la poitrine

NL 4. Bankdrukken, zittend

Uitgangspositie: ga achterstevoren op het bankje zitten. Pak de roeiarmen bovenhands vast en houd deze op borsthoogte. Uw ellebogen zijn hierbij opgetrokken en bevinden zich op schouderhoogte.

Oefening: breng uw armen gestrekt naar voren en breng deze daarna in de uitgangspositie terug.

Met deze oefening worden de biceps, schouder- en borstspieren getraind.

E 4. Fuerza contra el banco, sentado

Posición inicial: Sentado recto a la inversa sobre el sillón. Tomar los guiones de los remos por arriba y mantenerlos a la altura del pecho. Los codos están levantados y a la altura de los hombros.

Movimiento: Presionar los brazos delante del cuerpo. Para ello se estiran los brazos. A continuación, volver los brazos a la posición inicial.

Efecto sobre: Los triceps y la musculatura pectoral y espalda

I 4. Pressione, da seduti

Posizione iniziale: sedersi girati di 180° diritti sul sedile. Impugnare i remi dall'alto e portarli al livello del petto. I gomiti sono alzati e si trovano al livello della spalla.

Movimento: stendere le braccia in avanti. Riportare le braccia nella posizione iniziale.

Effetto: muscolo estensore delle braccia, muscolatura del petto

PL 3. Wyciskanie ramionami

Pozycja wyjściowa: Wyprostowana pozycja tyłem na wiosłarzu. Proszę złapać za wiosła od góry i trzymać je na wysokości klatki piersiowej. Łokcie są uniesione na wysokość barków.

Realizacja ruchów: Ramiona w przód, przy tym są one wyprostowane.

Ostatecznie ręce przechodzą do pozycji wyjściowej

Działanie: mięśnie ramion, przednie mięśnie barków, mięśnie klatki piersiowej

P 4. Supino, sentado

Posição inicial: Sente-se no banco do lado oposto com as costas direitas. Segure os braços do aparelho por cima e mantenha-os à altura do peito. Os cotovelos estão levantados à altura dos ombros.

Execução do movimento: Empurre os braços para a frente do tronco. Os braços ficam esticados. De seguida, leve os braços até à posição inicial.

Músculos trabalhados: bíceps, músculos deltóides frontais, músculos peitorais

DK 4. Bænkpres, siddende

Udgangsstilling: Sæt dig omvendt på sædet med ryggen ret. Tag fat i håndtagene oppefra og hold dem i brysthøjde. Albuerne er løftede og i skulderhøjde.

Øvelse: Skub armene fremad. Armene skal være strakte.

Før derefter armene tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Armstrækere, forreste skuldermuskler, brystmuskler

CZ 4. Benchpress v sedě

Výchozí poloha: Obrácený rovný posed na sedátku. Veslovací ramena uchopíte seshora. Lokty jsou pokrčeny a ve výši ramen.

Provedení pohybu: Předpažte ruce. Přitom dojde k napnutí paží.

Následně vedte ruce zpět do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Extenzory paží, přední ramenní svalstvo, prsní svalstvo

SRB 4. Potisak na ravnoj klupi u sedećem položaju

Početni položaj: Naočepo sednite na klupu sprave u uspravnom položaju. Uхватите весла odozgo i držite je u visini grudi. Laktovi su podignuti u visini ramena.

Izvođenje pokreta: Postavite ruke u prednji položaj. Pritom su ruke ispružene. Nakon toga vratite ruke u početni položaj.

Vežba je korisna za: Triceps, prednju muskulaturu ramena, muskulaturu grudnog koša

RUS 4. Жим сидя

Исходное положение: Сядьте ровно, развернувшись на 180 градусов. Возьмитесь за весла сверху и держите их на уровне груди. Локти подняты до уровня плеч.

Выполнение: Вытяните руки вперед перед собой. При этом руки выпрямляются. Затем верните руки в исходное положение.

Задействованные мышцы: Мышца-разгибатель, передние плечевые мышцы и мышцы груди

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)
NL	Trainingstabel	S Aantal sets	W Herhalingen	G Gewicht (kg)
E	Tabla de entrenamiento	S Ciclos	W Repeticiones	G Peso (kg)
I	Tabella di addestramenti	S Numero di sedute	W Ripetizioni	G Peso (kg)
PL	Tabela treningowa	S Liczba serii	W Powtórzenia	G Waga (kg)
P	Tabela de treino	S Número de séries	W Repetições	G Peso (kg)
DK	Træningstabel	S Antal sæt	W Gentagelser	G Vægt (kg)
CZ	Tréninková tabulka	S Počet sad	W Opakování	G Zátěž (kg)
RUS	Таблица тренировок	S Количество подходов	W Повторы	G Вес (кг)
SRB	Tabela treninga	S Broj serija	W Ponavljanja	G Težina (kg)

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice Nr. van de oefening Ejercicio Núm. Esercizio-N. Nr ćwiczenia N.º de exercício Øvelse nr. Cvičení čís. № упражнения Br. vežbe	Datum Date Date Datum Fecha Data Data Data Dato Datum Дата Datum																		
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		
	S																		
	W																		
	G																		

09/12/SCHM/ST+

