

EN

With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS and EFFICIENT SERVICE!

DE

Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE und EFFIZIENTEN SERVICE zu bieten!

FR

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY continuera à fournir une EXPÉRIENCE D'ACHAT PRATIQUE, des PRODUITS DE QUALITÉ et un SERVICE EFFICACE !

ES

Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle EXPERIENCIA DE COMPRA FÁCIL, BUENOS PRODUCTOS y SERVICIO EFICIENTE.

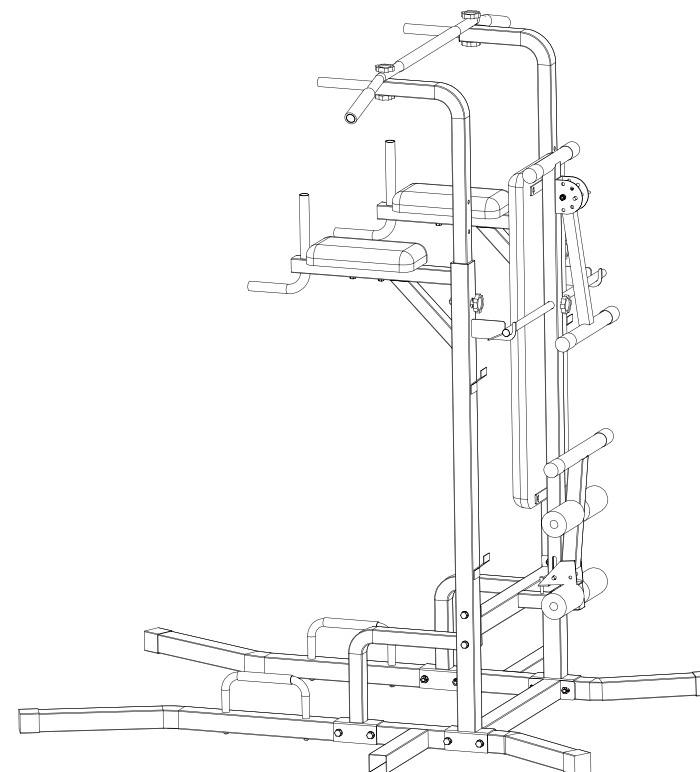
IT

Con la tua valutazione incoraggiante, COSTWAY sarà più coerente per offrirti ESPE-RIENZA DI ACQUISTO FACILE, BUONI PRODOTTI e SERVIZIO EFFICIENTE!

PL

Dzięki twojej opinii COSTWAY będzie mógł oferować jeszcze WYGODNIEJSZE ZAKUPY, LEPSZE PRODUKTY i SPRAWNIEJSZĄ OBSŁUGĘ KLIENTA.

US office: Fontana **UK** office: Ipswich **AU** office: Truganina
DE office: FDS GmbH, Neuer Höltingbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland
FR office: Saint Vigor d'Ymonville **PL** office: Gdańsk

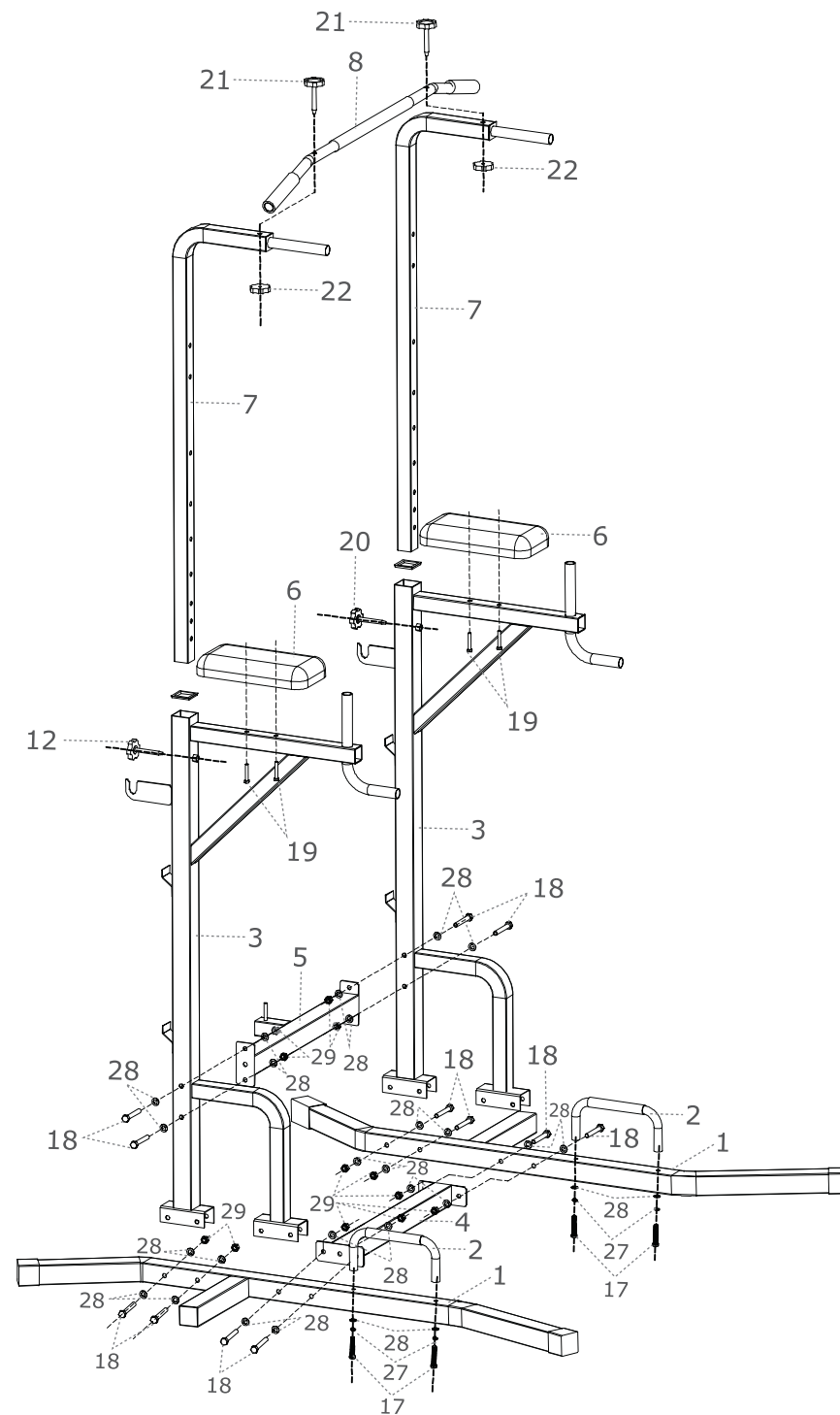
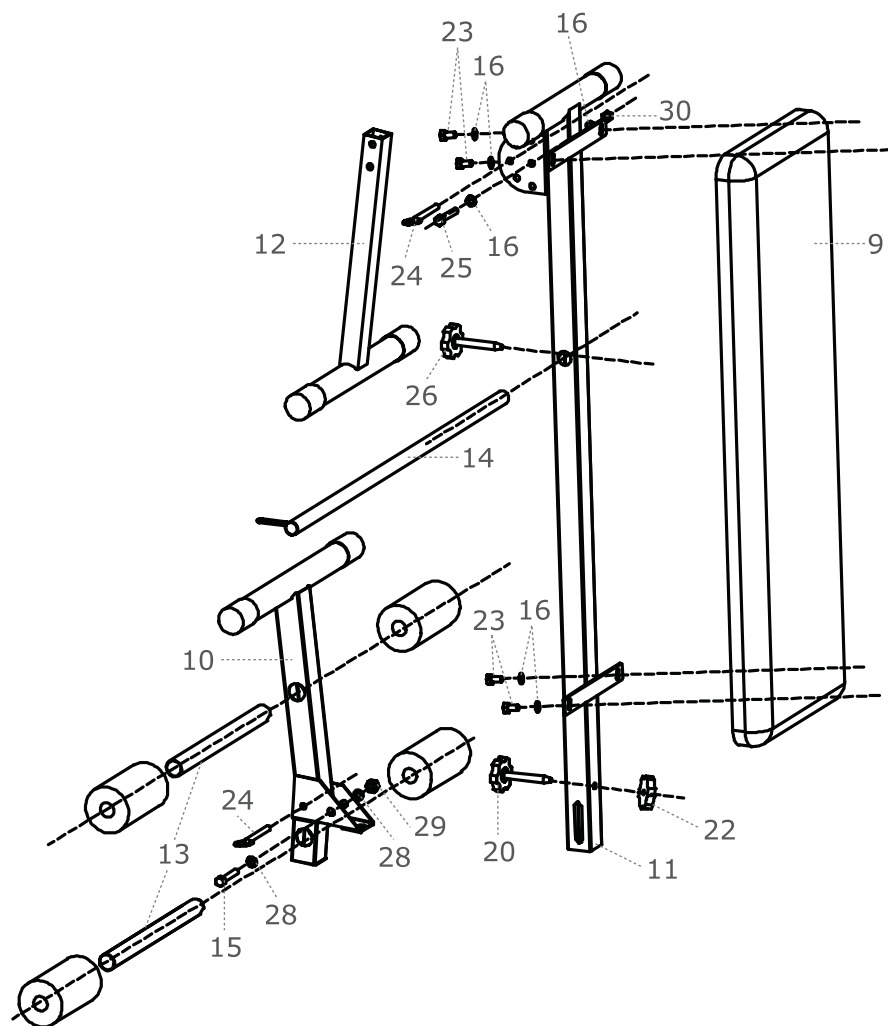


USER'S MANUAL/HANDBUCH /MANUEL DE L'UTILISATEUR/MANUAL DEL USUARIO /MANUALE UTENTE/INSTRUKCJA OBSŁUGI

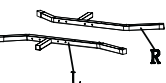
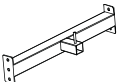
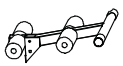
SP37631-12/SP37631-22

Power Tower Pull Up Bar / Klimmzugstange
/ Fauteuil à Bascule / Mecedora / Sedia a Dondolo
/ Bujana ławka

**Parts / TEILE / Station de Musculation /
Estación de Musculación / Sbarra per Trazioni
con Panca / Drążek do podciągania**



Parts List

① x2		② x2		③ x2		④ x2	
⑤ x1		⑥ x2		⑦ x2		⑧ x1	
⑨ x1		⑩ x1		⑪ x1		⑫ x1	
⑬ x2		⑭ x1		⑮ x1	M10x60mm	⑯ x6	F8
⑰ x4	M10x25mm	⑱ x12	M10x70mm	⑲ x4	M8x60mm	⑳ x3	M10x60mm
㉑ x2	M10x75mm	㉒ x3	M10	㉓ x4	M8x15mm	㉔ x2	Φ8x60mm
㉕ x1	M8x55mm	㉖ x1	M10x20mm	㉗ x4	F8	㉘ x30	F10
㉙ x13	M10	㉚ x1	M8	㉛ x1	M8	㉜ x2	14X7

Assemble the power tower

Attention!

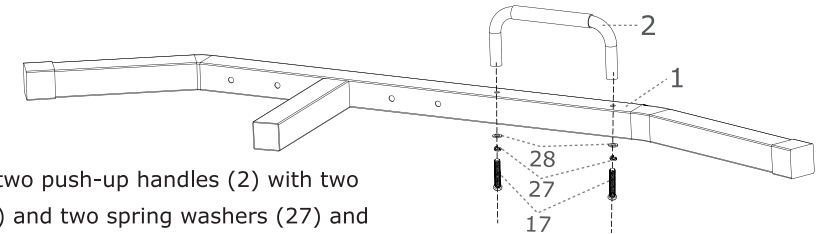
Risk of injury!

Improper handling of the Power Tower can lead to injuries or property damage.

- Let a second person help you set up.
- Protect the floor on which you are building the article from damage and soiling by placing a mat underneath.- Be careful when setting up.
- Do not tighten the screws and nuts until you have assembled the entire item. Before doing this, all you have to do is hand-tighten the nuts and bolts.
- To assemble the Power Tower, you only need the tools supplied.

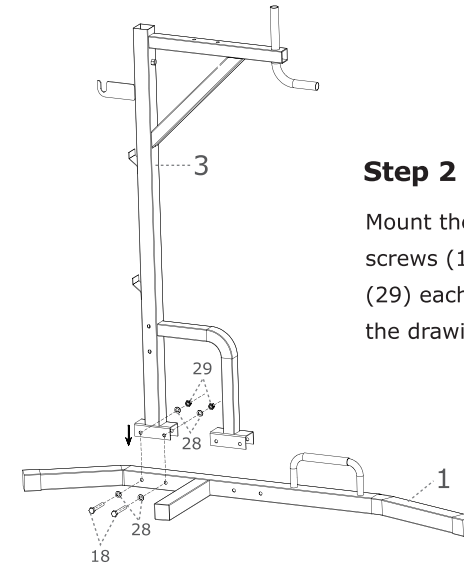
Step 1

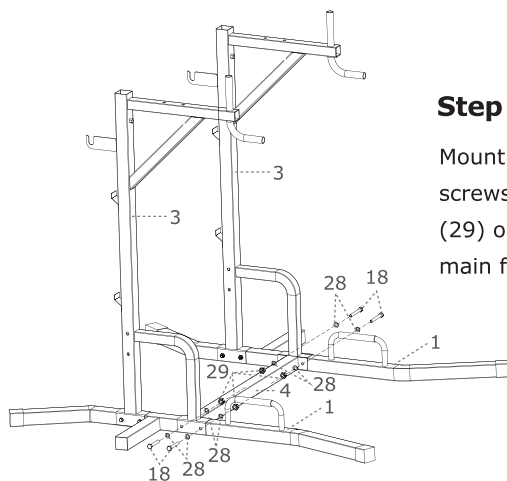
Mount the two push-up handles (2) with two screws (17) and two spring washers (27) and two washers (28) each on the two pedestals (1).



Step 2

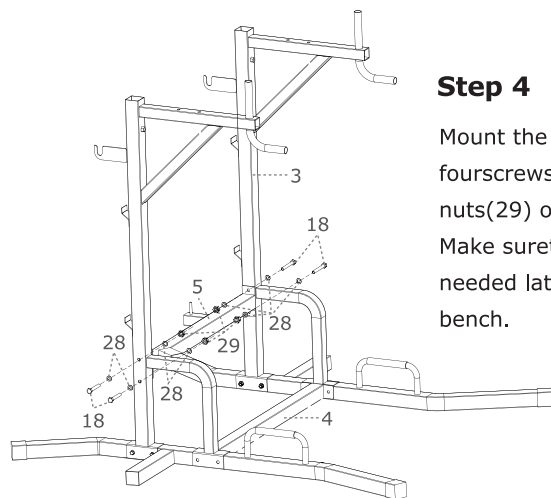
Mount the two lower main frames (3) with two screws (18), four washers (28) and two nuts (29) each on the two pedestals (1) as shown in the drawing.





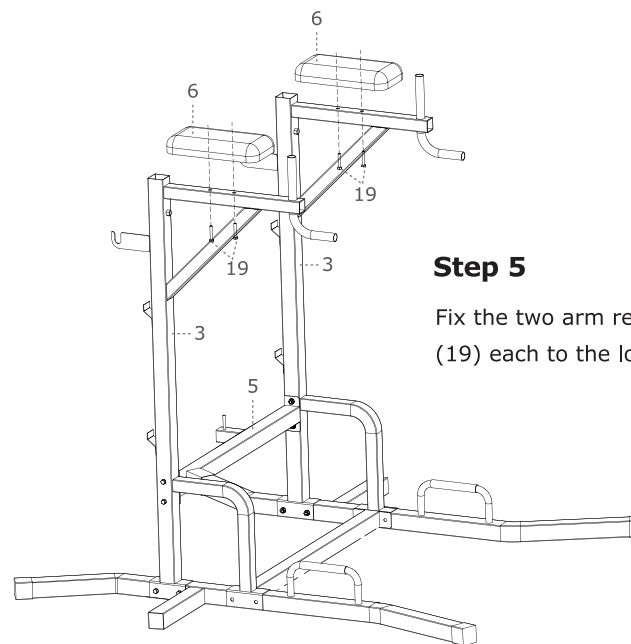
Step 3

Mount the lower cross brace (4) with four screws (18), 8 washers (28) and four nuts (29) on the two feet(1) and the lower main frames (3) as shown in the drawing.



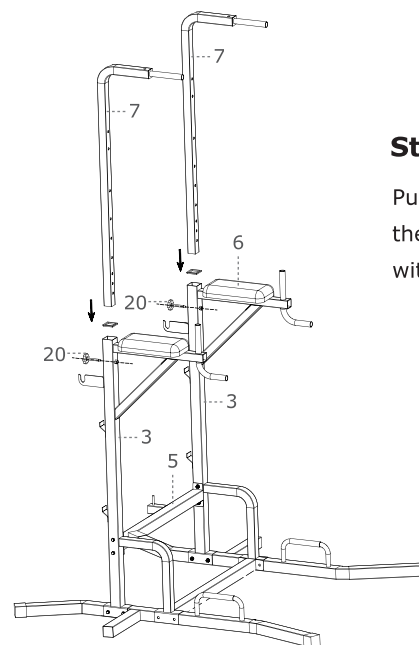
Step 4

Mount the upper cross brace (5) with four screws (18), 8 washers (28) and four nuts (29) on the lower main frames (3). Make sure the bolt is facing up. This will be needed later to hang up the training bench.



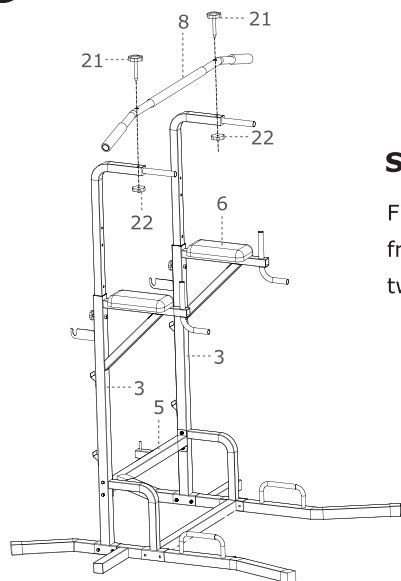
Step 5

Fix the two arm rests (6) with two screws (19) each to the lower main frames (3).



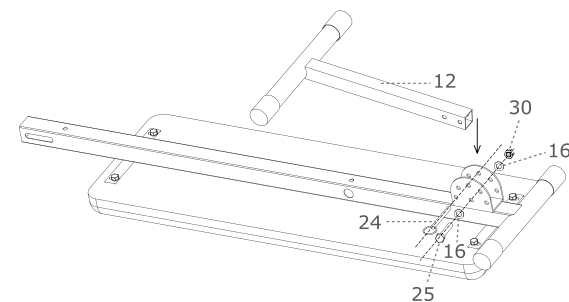
Step 6

Push the two upper main frames (7) into the lower main frames (3) and fix them with an adjusting screw (20) each.



Step 7

Fix the pull-up bar (8) to the upper main frame with two adjusting screws (21) and two nuts (22).

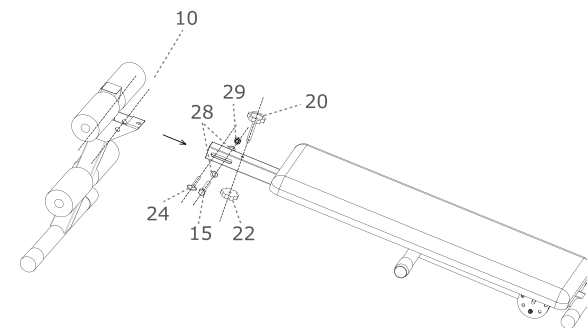
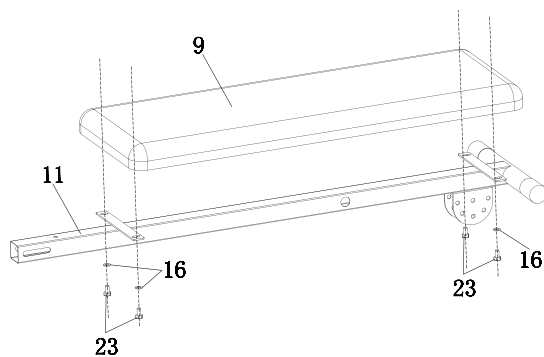


Step 9

Fix the stand training bench (12) with a safety pin (24), a screw (25), two washers (16) and a nut (30) on the main frame training bench (11),

Step 8

Fix the support training bench (9) with four screws (23) and four washers (16) on the main frame training bench (11),



Step 10

Secure the pedestals (10) to the training bench with a safety pin (24), a screw (15), two washers (28) and a nut (22). Now attach the adjusting screw (20) and the nut (29) to the training bench.

Step 11

You can hang the training bench on the back of the Power Tower and this gives you a backrest for training. Fold up the training bench by loosening the two safety pins (24) on the feet. Now you can place the training bench on the bolt of the cross brace from above as shown.

In addition, push the fixation training bench (14) through the hole in the training bench to allow the fixture on the power tower to click into place.

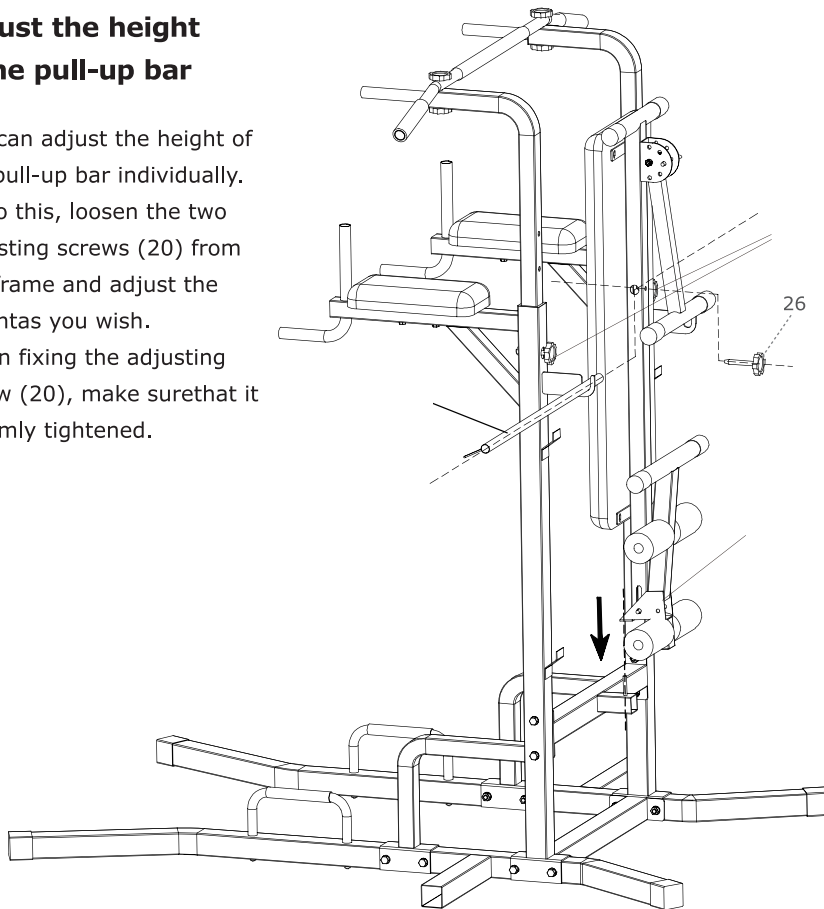
For additional stabilization, fix the bench with the adjusting screw (26) so that the bench is secured against accidentally falling out.

Adjust the height of the pull-up bar

You can adjust the height of the pull-up bar individually.

To do this, loosen the two adjusting screws (20) from the frame and adjust the height as you wish.

When fixing the adjusting screw (20), make sure that it is firmly tightened.



Training instruction

Attention!

Health hazard!

Incorrect or excessive training that is not adapted to the physical requirements can lead to health risks.

- Before starting your training program, consult a doctor in order to determine or prevent possible health risks. Your doctor's advice is essential for your pulse rate, blood pressure or cholesterol level.
- Pay attention to your body signals during exercise. If you experience pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or lightheadedness at any time during your training, stop your training immediately and see your doctor.

Risk of injury

Improper training and improper use of the weight bench can lead to injuries.

- Do not use the weight bench if you are over 150 kg.
- Before starting training, have your doctor carry out a general fitness check and clarify any cardiovascular or orthopedic problems.
- Be aware that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Do not exercise if you feel unwell, tired or exhausted. Stop exercising immediately if you feel weak or dizzy, if you feel nauseous, have chest pain, or if you experience rapid heartbeat or other symptoms. In this case, be sure to contact a doctor.
- If you are pregnant, exercise extra caution.
- Wear suitable shoes and clothing that are breathable and comfortable.
- Always do warm-up exercises before using the Power Tower. Then start training slowly and increase the load until you reach your desired level of performance.
- Keep young children away from the power tower, especially during exercise.

Moderate endurance training (for example, twice a week for 30 minutes each time) can be health-promoting and improve mobility. Strength training strengthens the muscles. The mobility of the joints is increased - the risk of injuries is reduced.

Each workout should consist of the following three parts:

- Warm up
 - Endurance 1 cardio training and 1 or strength training. Cool down & stretch
- We recommend the following training structure:
- Ideally, exercise around 3-4 times a week.
 - Make sure that there is a day of rest between the individual training units so that your body and muscles can recover sufficiently.
 - End every workout with a cool-down and stretch. - Start your workout with around 7-8 repetitions per exercise set. Then slowly increase the number of repetitions according to your individual preferences up to 11-12 repetitions per exercise set.
 - Reduce the amount of your training if you notice that your muscles are getting tired.

Warm up exercises

The goal of warming up is to prepare the body for hard training, stimulate the cardiovascular system, and protect ligaments, tendons, and joints from injury. It also helps reduce the risk of cramps and muscle injuries. Every workout should start with warm-up exercises. The more strenuous the subsequent training session, the more important it is to warm up.

- Start each workout with a warm-up of at least 10 minutes.
- You can slightly pre-stretch your muscles during the warm-up. To do this, select one of the exercises in the "Stretching exercises" chapter for each muscle group.

Cool down and stretch

The cool-down is the relaxation phase of the training. The aim of the cool down is to lower the pulse rate as much as possible in order to prevent muscle soreness, among other things. After exercising, you should definitely stretch your muscles. Re-stretching brings the muscle back to its original position and thus prevents muscle shortening. The more strenuous the training, the more important re-stretching is. - End every workout with a cool-down phase of at least 10 minutes.

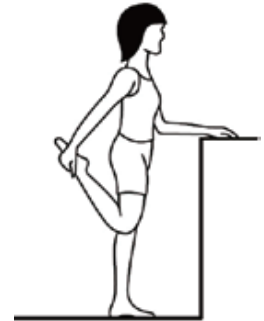
- Lower your pulse rate as much as possible during the cool-down phase.
- In particular, stretch those muscle groups that you used in particular during training.
- Stretch the muscles for approx. 20 seconds each.
- Do the stretching exercises so that the stretch can be felt, but not painful.

Stretching

Stretch the front of the thighs

With these exercises, you'll stretch the hip flexors and knee extensors

1. Stand against a wall.
2. Put both knees next to each other and straighten your pelvis and spine.
3. Support yourself against a wall with your right hand and pull your left foot towards your buttocks with your left hand. Do not bend the knee to the maximum.
4. Hold this position for about 20 seconds.
5. Repeat the exercise with the other leg.

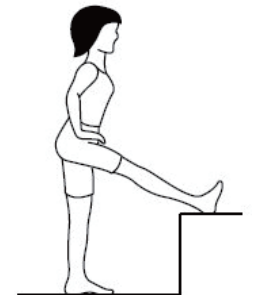


1. Kneel on a soft surface.
2. Place your left knee at a 90° angle.
3. Keep your back straight and slide your pelvis forward on the side you want to stretch.
4. Hold this position for about 20 seconds.
5. Repeat the exercise with the other leg.



Stretch the back of the thighs

1. Stand up straight.
2. Place one foot on a shelf at knee level or below.
3. Tilt your pelvis and bring your straight upper body slightly forward. The standing leg should be slightly bent and the standing foot should be under the buttocks.
4. Pull the tip of the foot of the leg to be stretched towards your body.
5. Hold this position for about 20 seconds.
6. Repeat the exercise with the other leg.

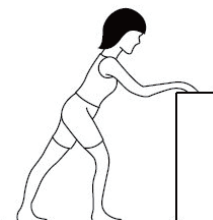


1. Sit long on the floor with your legs straight.
2. Wrap a towel around both feet and take it in both hands.
3. Carefully pull your straight upper body forward and feel the stretch in the back of the leg.
4. Hold this position for about 20 seconds.

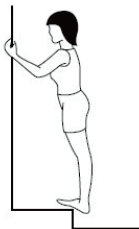


Stretch the calf

1. Support yourself with your hands on a wall.
2. First stand parallel.
3. Bend your straight back forward.
4. Take a step back with the leg you want to stretch and touch your toes first, then your heel. If the stretch is comfortable, the step size is correct.
5. If you want to increase the stretch, increase the step size. Start with a small step.
6. Hold this position for about 20 seconds.
7. Repeat the exercise with the other leg.



1. Stand with both feet on the edge of a step so that you can hold on to a wall with your hands.
2. Slowly lower your heels until you feel a comfortable stretch.
3. Hold this position for about 20 seconds.



Stretch your back

Do not stretch the lumbar region unless it is weakened or appropriately strengthened.

1. Lie on your back.
2. Pull both knees slightly towards your body.
3. Hold this position as long as it is comfortable. This is a gentle exercise that gently stretches the entire back extensor without putting any strain on the spine.



1. Lie with your hips on an exercise ball as shown.
2. Place your feet and forearms on the floor.
3. Move slightly back and forth on the ball.

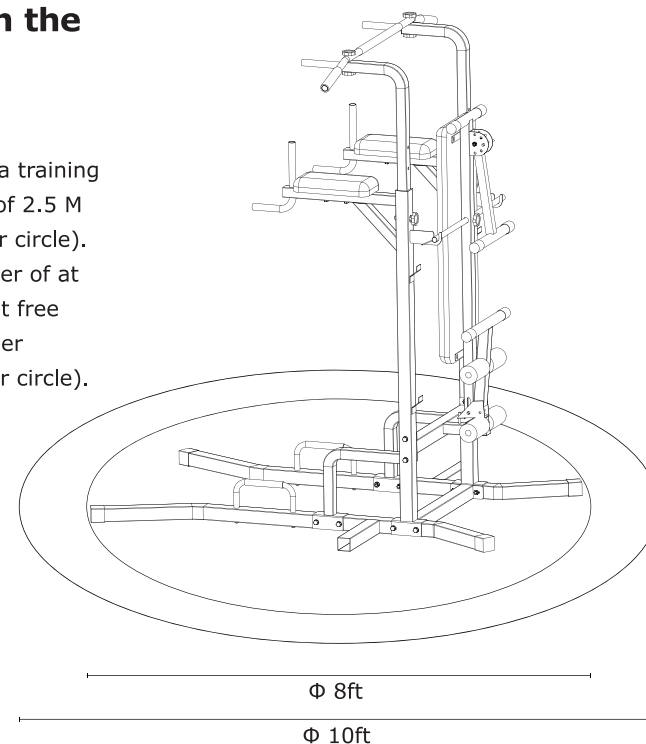
During this exercise, the intervertebral discs are relieved because the ball carries the body weight.



Exercises with the power tower

Training area

The Power Tower has a training area with a diameter of 2.5 M (indicated by the inner circle). An area with a diameter of at least 3 M must be kept free around the Power Tower (indicated by the outer circle).



Klimmzugstange montieren

Aufmerksamkeit!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit der Klimmzugstange kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

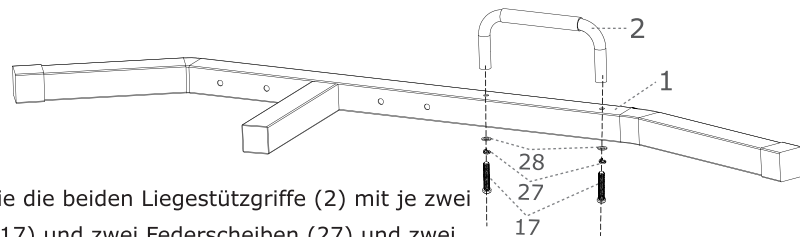
Lassen Sie sich bei der Einrichtung von einer zweiten Person helfen.

Schützen Sie den Boden, auf dem Sie den Artikel bauen, vor Beschädigungen und Verschmutzungen, indem Sie eine Matte unterlegen.

Seien Sie beim Einrichten vorsichtig.

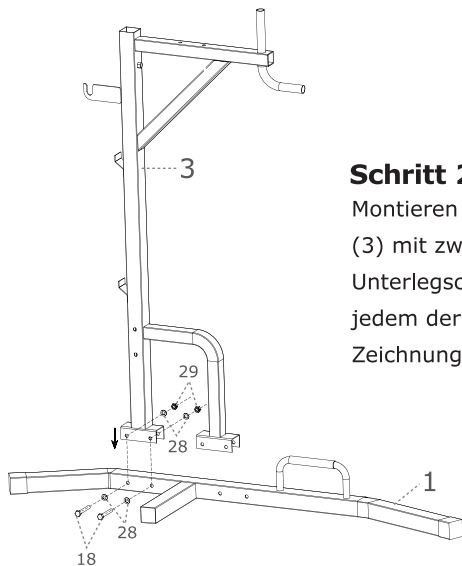
Ziehen Sie die Schrauben und Muttern erst fest, wenn Sie den gesamten Artikel zusammengebaut haben. Vorher müssen Sie nur die Schrauben und Muttern handfest anziehen.

Zur Montage der Klimmzugstange benötigen Sie lediglich das mitgelieferte Werkzeug.



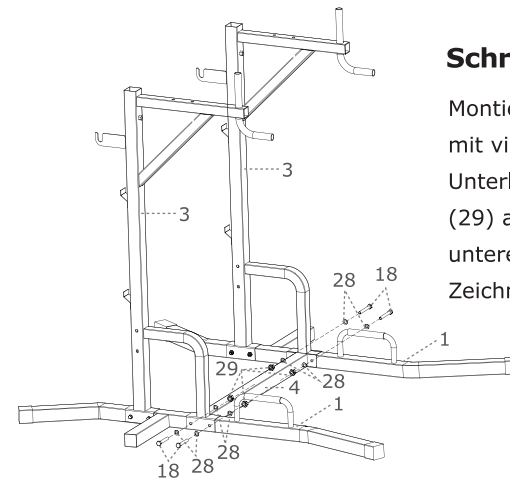
Schritt 1

Montieren Sie die beiden Liegestützgriffe (2) mit je zwei Schrauben (17) und zwei Federscheiben (27) und zwei Unterlegscheiben (28) an den beiden Standfüßen (1).



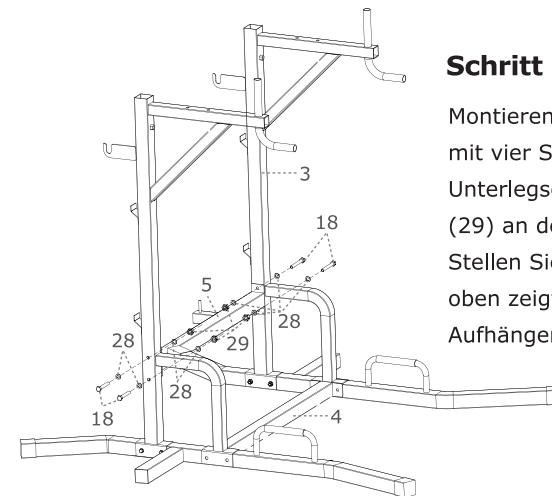
Schritt 2

Montieren Sie die beiden unteren Haupttrahmen (3) mit zwei Schrauben (18), vier Unterlegscheiben (28) und zwei Muttern (29) an jedem der beiden Sockel (1) wie in der Zeichnung gezeigt.



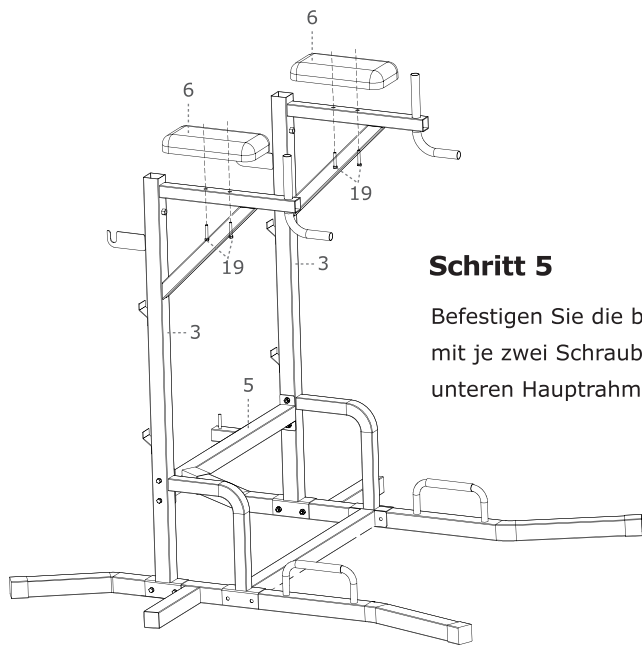
Schritt 3

Montieren Sie die untere Querstrebe (4) mit vier Schrauben (18), 8 Unterlegscheiben (28) und vier Muttern (29) an den beiden Füßen (1) und den unteren Haupttrahmen (3) wie in der Zeichnung gezeigt.



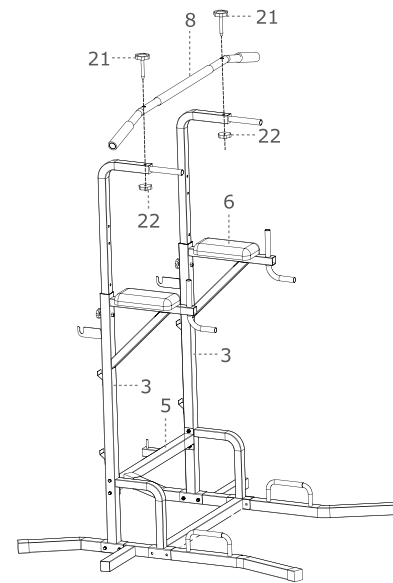
Schritt 4

Montieren Sie die obere Querstrebe (5) mit vier Schrauben (18), 8 Unterlegscheiben (28) und vier Muttern (29) an den unteren Haupttrahmen (3). Stellen Sie sicher, dass die Schraube nach oben zeigt. Dieser wird später zum Aufhängen der Trainingsbank benötigt.



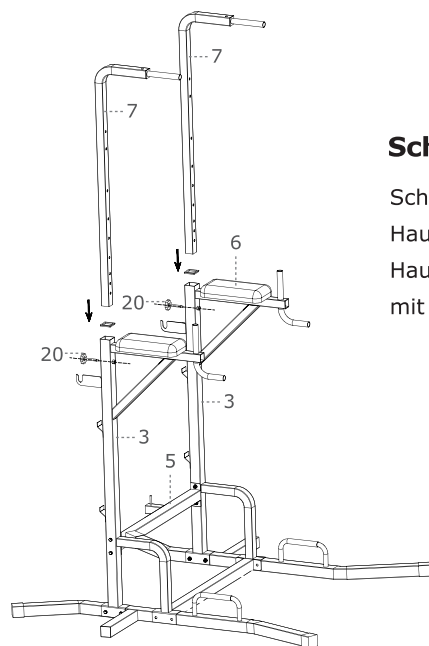
Schritt 5

Befestigen Sie die beiden Armlehnen (6) mit je zwei Schrauben (19) an den unteren Hauptrahmen (3).



Schritt 7

Befestigen Sie die Klimmzugstange (8) mit zwei Stellschrauben (21) und zwei Muttern (22) am oberen Hauptrahmen.

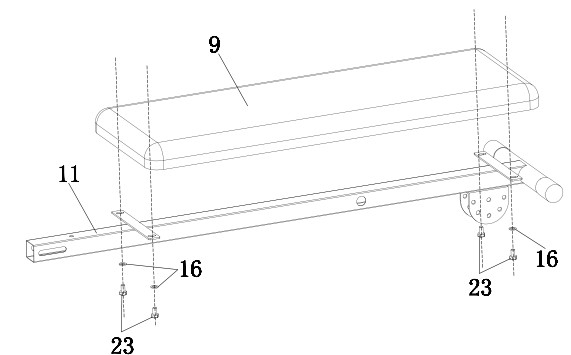


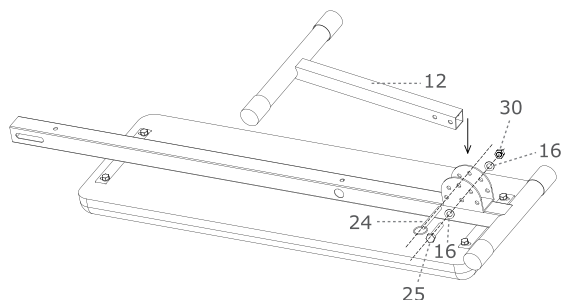
Schritt 6

Schieben Sie die beiden oberen Hauptrahmen (7) in die unteren Hauptrahmen (3) und fixieren Sie diese mit je einer Stellschraube (20).

Schritt 8

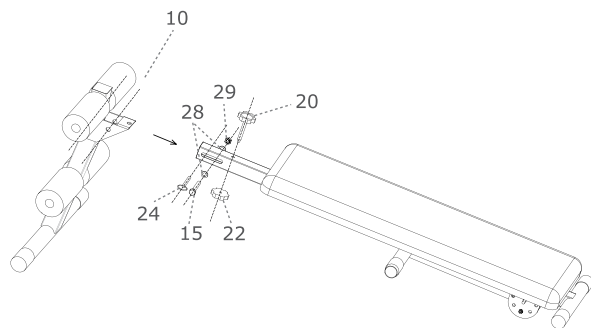
Befestigen Sie die Stütztrainingsbank (9) mit vier Schrauben (23) und vier Unterlegscheiben (16) an der Hauptrahmen-Trainingsbank (11).





Schritt 9

Fixieren Sie die Stand-Trainingsbank (12) mit einem Sicherungsstift (24), einer Schraube (25), zwei Unterlegscheiben (16) und einer Mutter (30) auf der Haupttrahmen-Trainingsbank (11).



Schritt 10

Befestigen Sie die Standfüße (10) mit einem Sicherungsstift (24), einer Schraube (15), zwei Unterlegscheiben (28) und einer Mutter (22) an der Trainingsbank. Befestigen Sie nun die Stellschraube (20) und die Mutter (29) an der Trainingsbank.

Schritt 11

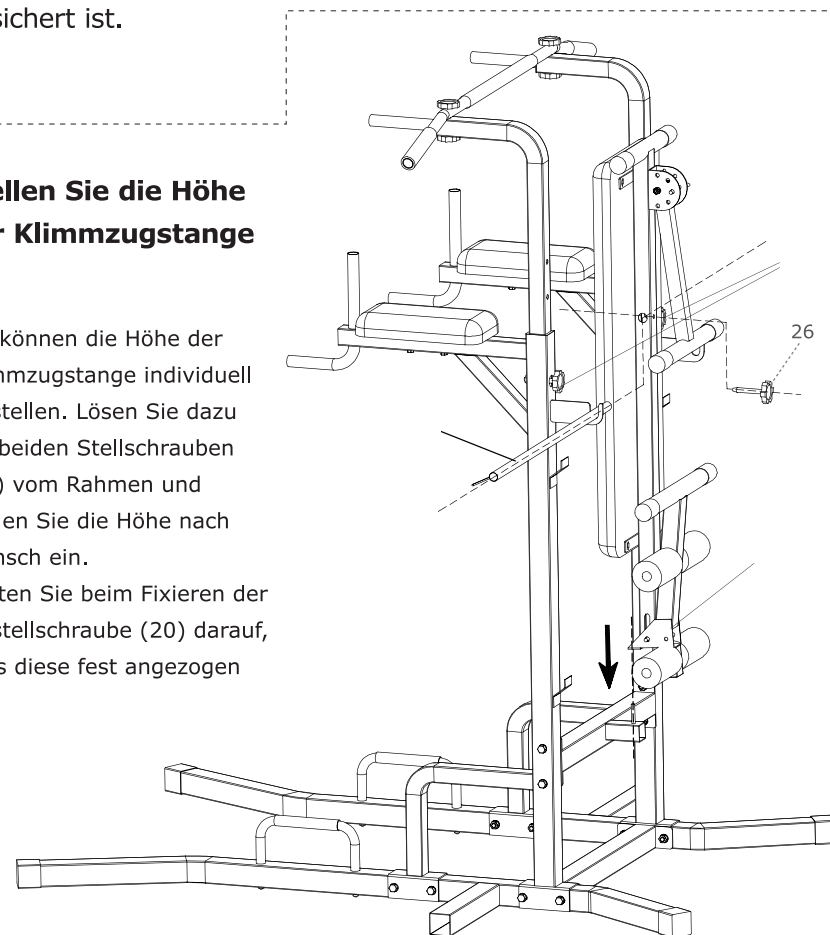
Die Trainingsbank kannst du hinten an die Klimmzugstange hängen und erhältst dadurch eine Rückenlehne für das Training. Klappen Sie die Trainingsbank hoch, indem Sie die beiden Sicherungsstifte (24) an den Füßen lösen. Nun können Sie die Trainingsbank wie abgebildet von oben auf den Bolzen der Querstrebe aufsetzen. Schieben Sie zusätzlich die Fixierung Trainingsbank (14) durch das Loch in der Trainingsbank, damit die Fixierung an der Klimmzugstange einrasten kann.

Zur zusätzlichen Stabilisierung die Bank mit der Stellschraube (26) so fixieren, dass die Bank gegen unbeabsichtigtes Herausfallen gesichert ist.

Stellen Sie die Höhe der Klimmzugstange ein

Sie können die Höhe der Klimmzugstange individuell einstellen. Lösen Sie dazu die beiden Stellschrauben (20) vom Rahmen und stellen Sie die Höhe nach Wunsch ein.

Achten Sie beim Fixieren der Einstellschraube (20) darauf, dass diese fest angezogen ist.



Schulungsanleitung

Aufmerksamkeit

Gefahr für die Gesundheit!

Falsches oder übermäßiges Training, das nicht den körperlichen Anforderungen angepasst ist, kann zu gesundheitlichen Risiken führen.

- Bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um mögliche Gesundheitsrisiken festzustellen oder zu vermeiden. Der Rat Ihres Arztes ist für Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel unerlässlich.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihres Trainings Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Benommenheit verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf.

Verletzungsgefahr

Unsachgemäßes Training und unsachgemäßer Gebrauch der Hantelbank können zu Verletzungen führen.

- Verwenden Sie die Hantelbank nicht, wenn Sie über 150 kg wiegen.
- Lassen Sie vor Trainingsbeginn von Ihrem Arzt einen allgemeinen Fitness-Check durchführen und eventuelle kardiovaskuläre oder orthopädische Probleme abklären.
- Seien Sie sich bewusst, dass falsches und übermäßiges Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Machen Sie keinen Sport, wenn Sie sich unwohl, müde oder erschöpft fühlen. Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, wenn Ihnen übel wird, Sie Brustschmerzen haben oder wenn Sie einen schnellen Herzschlag oder andere Symptome bemerken. Wenden Sie sich in diesem Fall unbedingt an einen Arzt.
- Wenn Sie schwanger sind, seien Sie besonders vorsichtig.
- Tragen Sie geeignete Schuhe und Kleidung, die atmungsaktiv und bequem sind.
- Machen Sie immer Aufwärmübungen, bevor Sie die Klimmzugstange verwenden. Beginnen Sie dann langsam mit dem Training und steigern Sie die Belastung, bis Sie Ihr gewünschtes Leistungsniveau erreicht haben.
- Halten Sie kleine Kinder von der Klimmzugstange fern, insbesondere während des Trainings.
- Moderates Ausdauertraining (zum Beispiel zweimal pro Woche für jeweils 30 Minuten) kann gesundheitsfördernd sein und die Beweglichkeit verbessern. Krafttraining stärkt die Muskulatur. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht – das Verletzungsrisiko wird reduziert.

Jedes Training sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

- Aufwärmen
- Ausdauer-/Kardiotraining und/oder Krafttraining
- Abkühlen & Streckung

Wir empfehlen folgende Trainingsstruktur:

- Trainieren Sie idealerweise 3-4 mal pro Woche.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den einzelnen Trainingseinheiten ein Ruhetag liegt, damit sich Körper und Muskulatur ausreichend erholen können.
- Beenden Sie jedes Training mit einem Abkühlen und Streckung. Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7-8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie dann die Anzahl der Wiederholungen nach Ihren individuellen Vorlieben langsam auf bis zu 11-12 Wiederholungen pro Übungssatz.
- Reduzieren Sie Ihr Training, wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln ermüden.

Aufwärmübungen

Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf hartes Training vorzubereiten, das Herz-Kreislauf-System zu stimulieren und Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen zu schützen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Jedes Training sollte mit Aufwärmübungen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen.

Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase von mindestens 10 Minuten. Während des Aufwärmens können Sie Ihre Muskulatur leicht vordehnen. Wählen Sie dazu für jede Muskelgruppe eine der Übungen im Kapitel „Dehnübungen“ aus.

Abkühlen und dehnen

Das Abkühlen ist die Entspannungsphase des Trainings. Ziel des Abkühlens ist es, den Puls so weit wie möglich zu senken, um unter anderem Muskelkater zu vermeiden. Nach dem Sport solltest du unbedingt deine Muskeln dehnen. Die erneute Dehnung bringt den Muskel in seine ursprüngliche Position zurück und verhindert so eine Muskelverkürzung. Je anstrengender das Training, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase von mindestens 10 Minuten. Senken Sie Ihren Puls während der Abkühlphase so weit wie möglich. Dehnen Sie insbesondere die Muskelgruppen, die Sie beim Training besonders beansprucht haben.

Dehnen Sie die Muskeln jeweils für ca. 20 Sekunden.

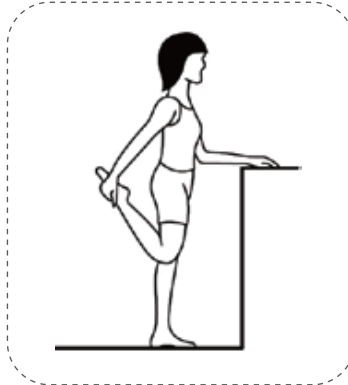
Machen Sie die Dehnübungen so, dass die Dehnung spürbar, aber nicht schmerzhaft ist.

Dehnung

Dehne die Vorderseite der Oberschenkel

Mit diesen Übungen dehnen Sie die Hüftbeuger und Kniestrecker

1. Stellen Sie sich an eine Wand.
2. Legen Sie beide Knie nebeneinander und strecken Sie Becken und Wirbelsäule.
3. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und ziehen Sie mit der linken Hand den linken Fuß zum Gesäß. Beugen Sie das Knie nicht maximal.
4. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden lang.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

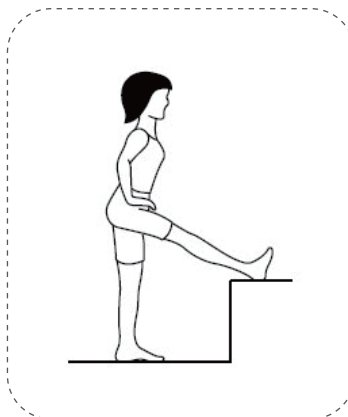


1. Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage.
2. Platzieren Sie Ihr linkes Knie in einem 90-Grad-Winkel.
3. Halten Sie Ihren Rücken gerade und schieben Sie Ihr Becken auf der Seite nach vorne, die Sie dehnen möchten.
4. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden lang.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Dehne die Rückseite der Oberschenkel

1. Stehen Sie aufrecht.
2. Stellen Sie einen Fuß in Kniehöhe oder darunter auf ein Regal.
3. Neigen Sie Ihr Becken und bringen Sie Ihren geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein sollte leicht angewinkelt sein und der Standfuß sollte sich unter dem Gesäß befinden.
4. Ziehen Sie die Fußspitze des zu streckenden Beins zu Ihrem Körper.
5. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden lang.
6. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

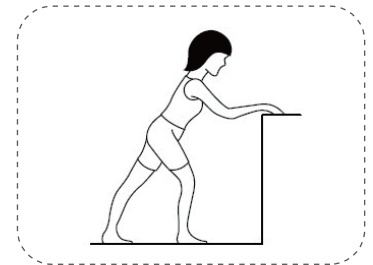


1. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen lang auf den Boden.
2. Wickeln Sie ein Handtuch um beide Füße und nehmen Sie es in beide Hände.
3. Ziehen Sie Ihren geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren Sie die Dehnung im hinteren Beinbereich.
4. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden lang.

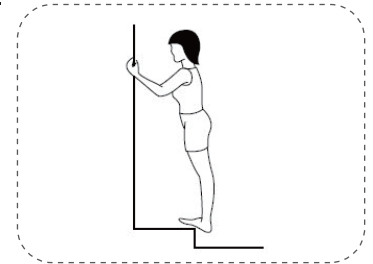


Die Wade strecken

1. Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab.
2. Stellen Sie sich zuerst parallel.
3. Beuge deinen geraden Rücken nach vorne.
4. Machen Sie mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt zurück und berühren Sie zuerst Ihre Zehen, dann Ihre Ferse. Wenn die Dehnung angenehm ist, ist die Schrittgröße richtig.
5. Wenn Sie die Dehnung erhöhen möchten, erhöhen Sie die Schrittweite. Beginnen Sie mit einem kleinen Schritt.
6. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden lang.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



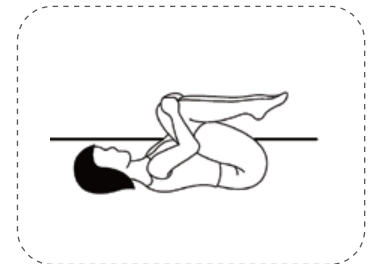
1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Kante einer Stufe, damit Sie sich mit den Händen an einer Wand festhalten können.
2. Senken Sie langsam Ihre Fersen, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.
3. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden lang.



Strecken Sie Ihren Rücken

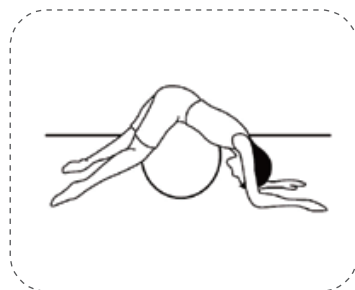
Dehnen Sie den Lendenbereich nicht, es sei denn, er ist geschwächt oder entsprechend verstärkt.

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Ziehen Sie beide Knie leicht zum Körper.
3. Halten Sie diese Position so lange, wie es Ihnen angenehm ist. Dies ist eine sanfte Übung, die den gesamten Rückenstrecker sanft dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten.



1. Legen Sie sich wie abgebildet mit den Hüften auf einen Gymnastikball
2. Stellen Sie Ihre Füße und Unterarme auf den Boden.
3. Bewegen Sie sich auf dem Ball leicht hin und her.

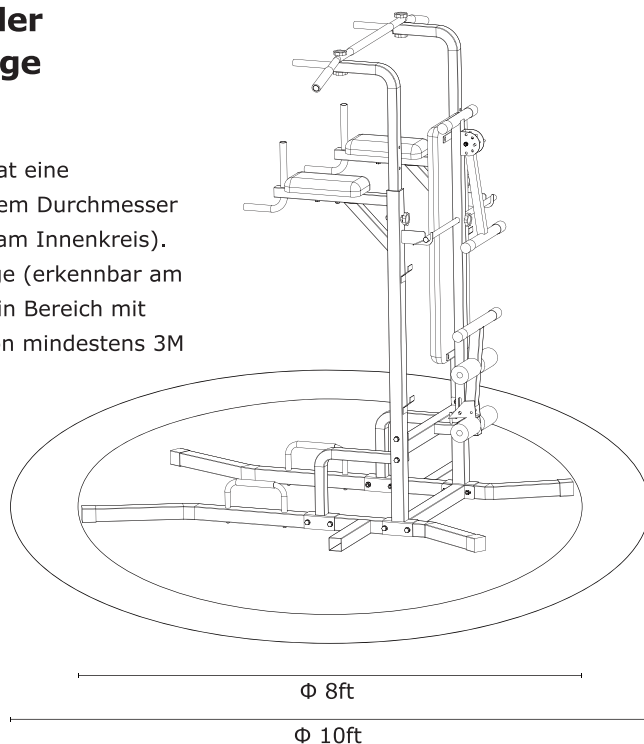
Bei dieser Übung werden die Bandscheiben entlastet, da der Ball das Körpergewicht trägt.



Übungen mit der Klimmzugstange

Trainingsbereich

Die Klimmzugstange hat eine Trainingsfläche mit einem Durchmesser von 2,5 M (erkennbar am Innenkreis). Um die Klimmzugstange (erkennbar am äußeren Kreis) muss ein Bereich mit einem Durchmesser von mindestens 3M freigehalten werden.



Attention !

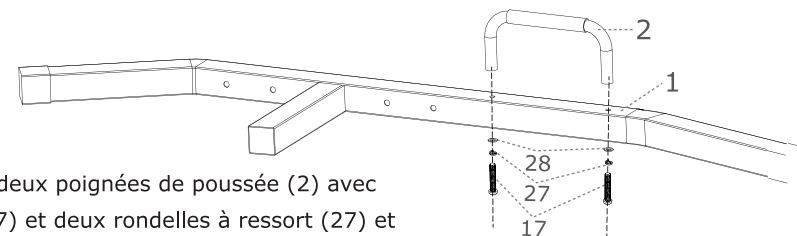
Risque de blessure !

Une manipulation incorrecte du produit peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.

- Laissez une deuxième personne vous aider à monter l'article.
- Protégez le sol sur lequel vous montez l'article contre les dommages et les salissures en plaçant un tapis en dessous.
- Soyez prudent lors de la mise en place.
- Ne serrez pas les vis et les écrous avant d'avoir assemblé l'ensemble de l'article. Il vous suffit de serrer les écrous et les boulons à la main.
- Pour assembler le produit, vous n'avez besoin que des outils fournis.

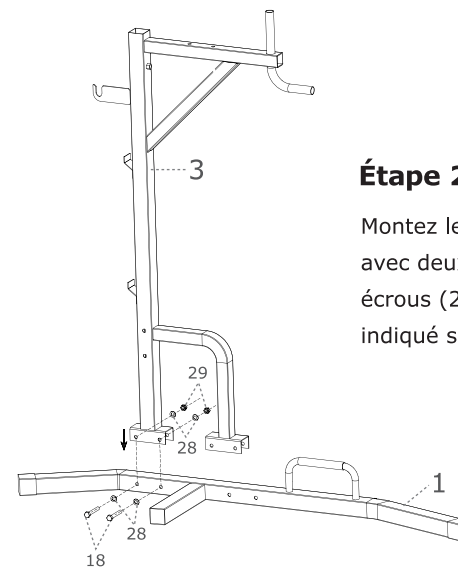
Étape 1

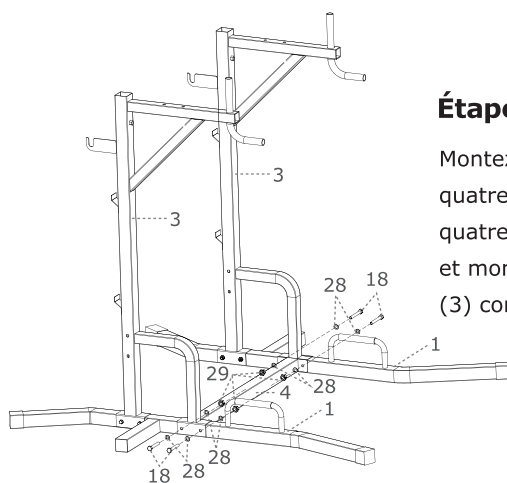
Montez les deux poignées de poussée (2) avec deux vis (17) et deux rondelles à ressort (27) et deux rondelles (28) sur les deux socles (1).



Étape 2

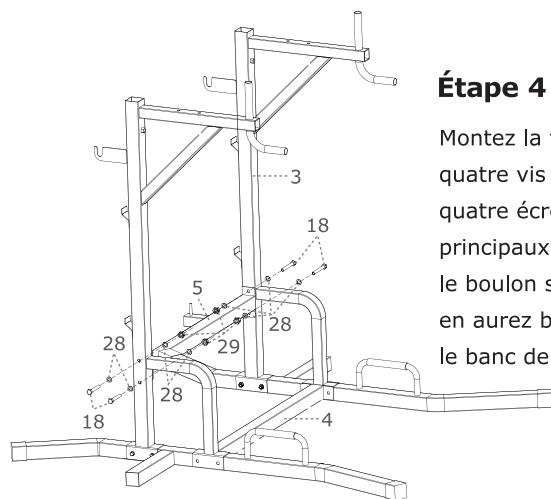
Montez les deux cadres principaux inférieurs (3) avec deux vis (18), quatre rondelles (28) et deux écrous (29) sur les deux socles (1) comme indiqué sur le dessin.





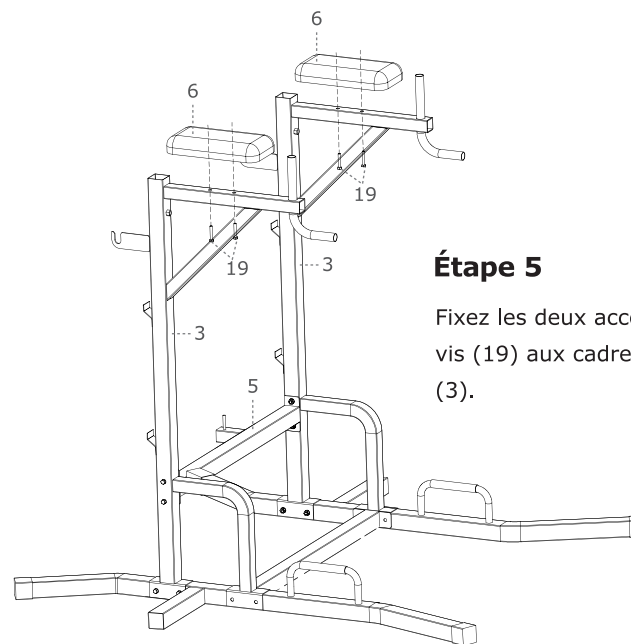
Étape 3

Montez la traverse inférieure (4) avec quatre vis (18), huit rondelles (28) et quatre écrous (29) sur les deux pieds (1), et montez les cadres principaux inférieurs (3) comme indiqué sur le dessin.



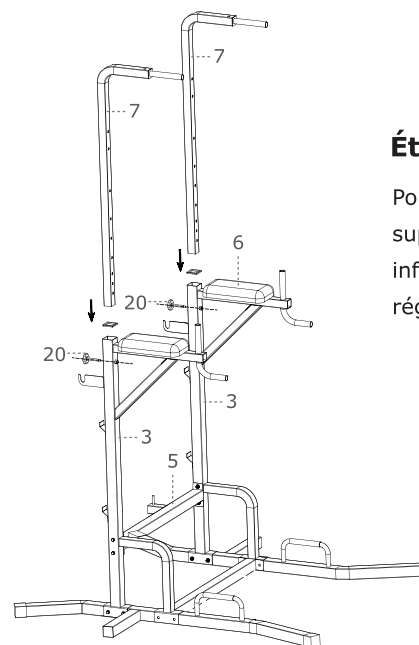
Étape 4

Montez la traverse supérieure (5) avec quatre vis (18), huit rondelles (28) et quatre écrous (29) sur les cadres principaux inférieurs (3). Veillez à ce que le boulon soit orienté vers le haut. Vous en aurez besoin plus tard pour suspendre le banc de musculation.



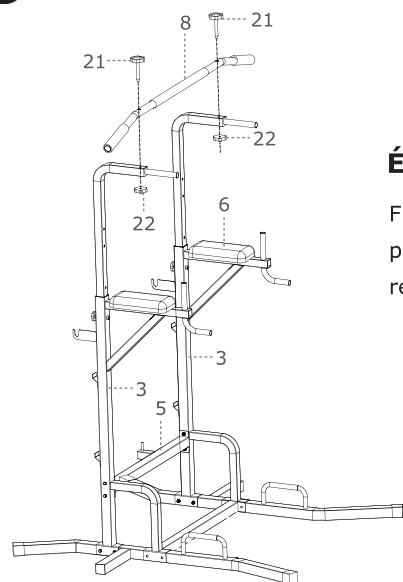
Étape 5

Fixez les deux accoudoirs (6) avec deux vis (19) aux cadres principaux inférieurs (3).



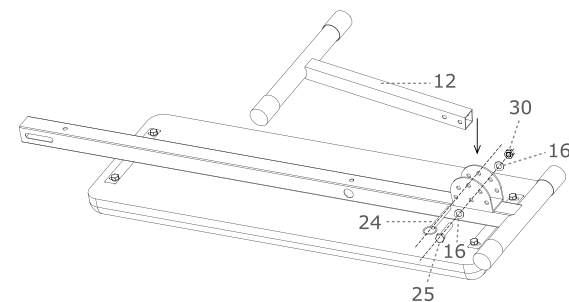
Étape 6

Poussez les deux cadres principaux supérieurs (7) dans les cadres principaux inférieurs (3) et fixez-les avec une vis de réglage (20).



Étape 7

Fixez la barre de traction (8) au cadre principal supérieur avec deux vis de réglage (21) et deux écrous (22).

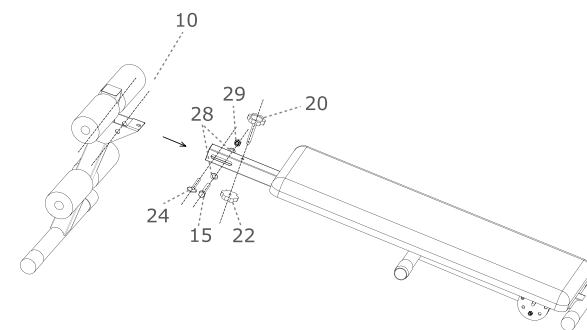
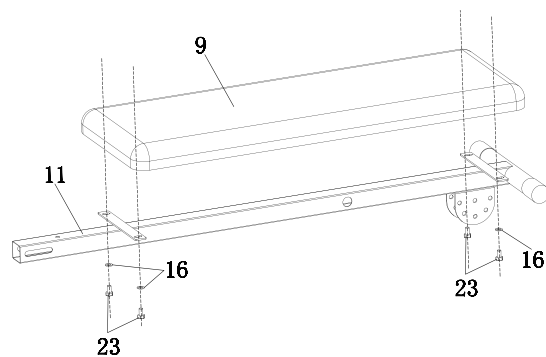


Étape 9

Fixez le banc de musculation du support (12) avec une goupille de sécurité (24), une vis (25), deux rondelles (16) et un écrou (30) sur le banc de musculation du cadre principal (11).

Étape 8

Fixez le banc de musculation de support (9) avec quatre vis (23) et quatre rondelles (16) sur le banc de musculation du cadre principal (11).



Étape 10

Fixez les socles (10) au banc de musculation avec une goupille de sécurité (24), une vis (15), deux rondelles (28) et un écrou (22). Serrez ensuite la vis de réglage (20) et l'écrou (29) au banc de musculation.

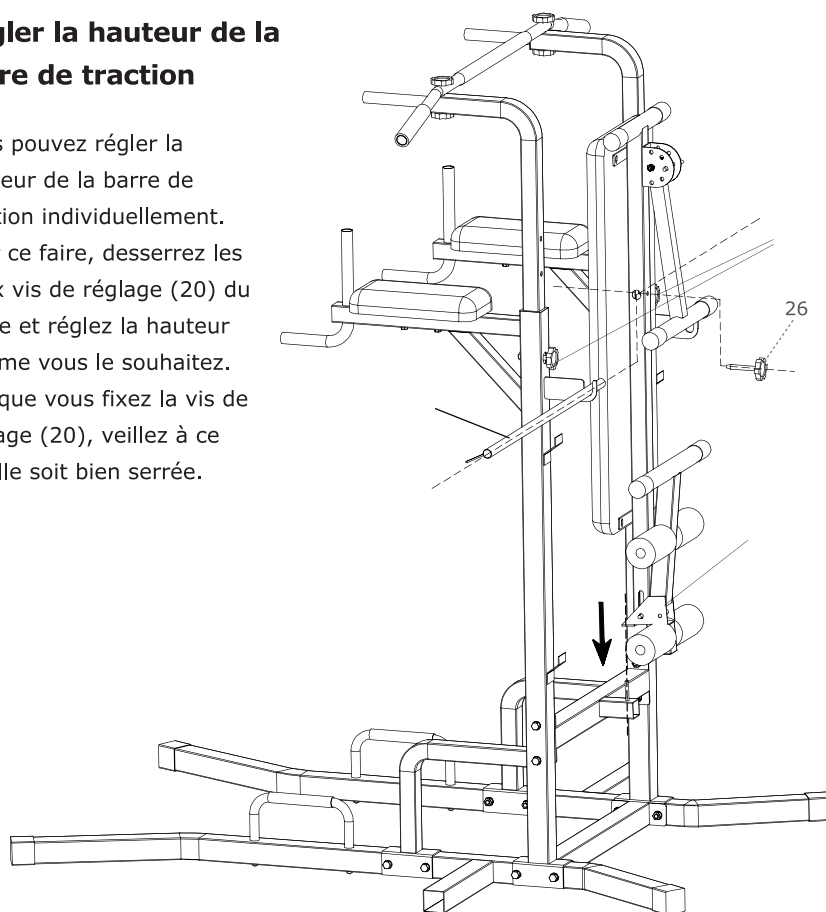
Étape 11

Vous pouvez accrocher le banc de musculation à l'arrière du produit, ce qui vous donne un dossier pour vous entraîner. Pliez le banc de musculation en desserrant les deux goupilles de sécurité (24) sur les pieds. Vous pouvez maintenant placer le banc de musculation sur le boulon de la traverse par le haut, comme illustré. En outre, poussez la fixation du banc de musculation (14) à travers le trou du banc de musculation et laissez la fixation sur le produit s'emboîter.

Pour une stabilisation supplémentaire, fixez le banc à l'aide de la vis de réglage (26) afin que le banc soit protégé contre toute chute accidentelle.

Régler la hauteur de la barre de traction

Vous pouvez régler la hauteur de la barre de traction individuellement. Pour ce faire, desserrez les deux vis de réglage (20) du cadre et réglez la hauteur comme vous le souhaitez. Lorsque vous fixez la vis de réglage (20), veillez à ce qu'elle soit bien serrée.



Instruction de formation

Attention!

Risque pour la santé !

Un entraînement incorrect ou excessif, non adapté aux exigences physiques, peut entraîner des risques pour la santé.

- Avant de commencer votre programme d'entraînement, consultez un médecin afin de déterminer ou de prévenir d'éventuels risques pour la santé. L'avis de votre médecin est essentiel pour votre pouls, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps pendant l'exercice. Si vous ressentez une douleur, une oppression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou des étourdissements à tout moment pendant votre entraînement, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.

Risque de blessure

Un entraînement inadapté et une utilisation incorrecte du banc de musculation peuvent entraîner des blessures.

- N'utilisez pas le banc de musculation si vous pesez plus de 150 kg.
- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de procéder à un contrôle général de votre condition physique et de clarifier tout problème cardiovasculaire ou orthopédique.
- Sachez qu'un entraînement incorrect et excessif peut mettre votre santé en danger.
- Ne faites pas d'exercice si vous vous sentez mal, fatigué ou épuisé. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi, si vous avez des nausées, des douleurs thoraciques ou si vous avez des battements cardiaques rapides ou d'autres symptômes. Dans ce cas, veillez à contacter un médecin.
- Si vous êtes enceinte, faites preuve d'une prudence accrue.
- Portez des chaussures et des vêtements adaptés, respirants et confortables.
- Faites toujours des exercices d'échauffement avant d'utiliser la station de musculation. Commencez ensuite à vous entraîner lentement et augmentez la charge jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau d'entraînement souhaité.
- Tenez les jeunes enfants éloignés de la station de musculation, en particulier pendant l'exercice.

Un entraînement d'endurance modéré (par exemple, deux fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois) peut être bénéfique pour la santé et améliorer la mobilité. L'entraînement en force renforce les muscles. La mobilité des articulations est accrue

- le risque de blessures est réduit.

Chaque séance d'entraînement doit comporter les trois parties suivantes :
Échauffement

Endurance / entraînement cardio et / ou entraînement musculaire

Retour au calme et étirement

Nous recommandons la structure d'entraînement suivante :

- Idéalement, faites de l'exercice environ 3 à 4 fois par semaine.
- Veillez à ce qu'il y ait un jour de repos entre les différentes séances d'entraînement afin que votre corps et vos muscles puissent récupérer suffisamment.
- Terminez chaque séance d'entraînement par un retour au calme et des étirements.
- Commencez votre entraînement avec environ 7-8 répétitions par série d'exercices. Puis augmentez lentement le nombre de répétitions en fonction de vos préférences individuelles jusqu'à 11-12 répétitions par série d'exercices.
- Réduisez la quantité de votre entraînement si vous remarquez que vos muscles se fatiguent.

Exercices d'échauffement

L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à un entraînement intensif, de stimuler le système cardiovasculaire et de protéger les ligaments, les tendons et les articulations contre les blessures. Il permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires.

Chaque séance d'entraînement devrait commencer par des exercices d'échauffement. Plus la séance d'entraînement suivante est intense, plus l'échauffement est important.

- Commencez chaque séance d'entraînement par un échauffement d'au moins 10 minutes.
- Vous pouvez légèrement étirer vos muscles pendant l'échauffement. Pour ce faire, sélectionnez l'un des exercices du chapitre « Exercices d'étirement » pour chaque groupe musculaire.

Retour au calme et étirement

Le retour au calme introduit la phase de relaxation de l'entraînement. L'objectif du retour au calme est de faire baisser le plus possible le pouls afin d'éviter les courbatures. Après l'exercice, vous devez absolument étirer vos muscles. L'étirement ramène le muscle à sa position initiale et empêche ainsi le raccourcissement du muscle. Plus l'entraînement est intense, plus l'étirement est important.

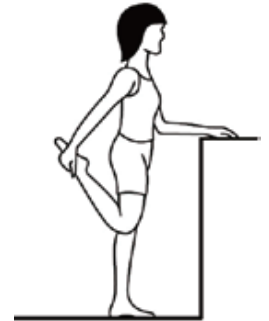
- Terminez chaque séance d'entraînement par une phase de retour au calme d'au moins 10 minutes.
- Abaissez votre pouls autant que possible pendant la phase de retour au calme.
- Étirez en particulier les groupes de muscles que vous avez particulièrement sollicités pendant l'entraînement.
- Étirez les muscles pendant environ 20 secondes pour chaque fois.
- Faites les exercices d'étirement de manière à ce que l'étirement soit ressenti, mais pas douloureux.

Étirement

Étirer l'avant des cuisses

Avec ces exercices, vous pouvez étirer les fléchisseurs de la hanche et les extenseurs du genou.

1. Tenez-vous debout contre un mur.
2. Placez les deux genoux l'un à côté de l'autre et redressez votre bassin et votre colonne vertébrale.
3. Appuyez vous contre un mur avec votre main droite et tirez votre pied gauche vers vos fesses avec votre main gauche. Ne pliez pas le genou au maximum.
4. Maintenez cette position pendant environ 20 secondes.
5. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

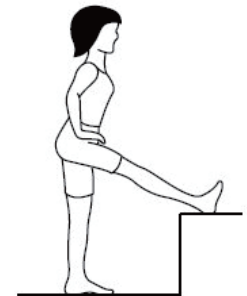


1. Agenouillez-vous sur une surface souple.
2. Placez votre genou gauche à un angle de 90 °.
3. Gardez le dos droit et faites glisser votre bassin vers l'avant du côté que vous voulez étirer.
4. Maintenez cette position pendant environ 20 secondes.
5. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

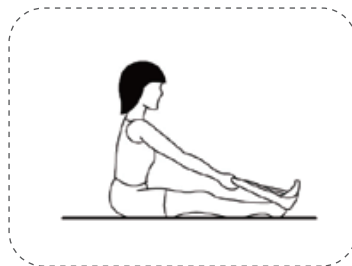


Étirer l'arrière des cuisses

1. Tenez-vous droit.
2. Placez un pied sur une étagère à hauteur des genoux ou en dessous.
3. Basculez votre bassin et amenez le haut de votre corps droit légèrement en avant. La jambe debout doit être légèrement pliée.
4. Tirez la pointe du pied de la jambe à étirer vers votre corps.
5. Maintenez cette position pendant environ 20 secondes.
6. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

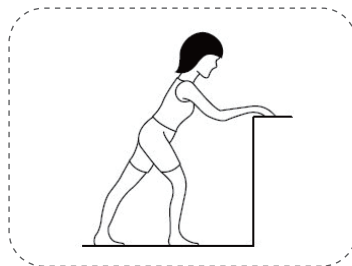


1. Asseyez-vous longuement sur le sol, les jambes tendues.
2. Enroulez une serviette autour de vos deux pieds et prenez-la dans vos deux mains.
3. Tirez délicatement le haut de votre corps droit vers l'avant et sentez l'étirement à l'arrière de la jambe.
4. Maintenez cette position pendant environ 20 secondes.

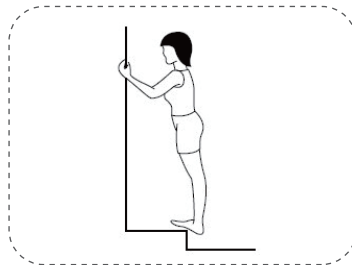


Étirer le mollet

1. Appuyez vos mains sur un mur.
2. Placez-vous d'abord en position parallèle.
3. Pliez votre dos droit vers l'avant.
4. Faites un pas en arrière avec la jambe que vous voulez étirer et touchez d'abord vos orteils, puis votre talon. Si l'étirement est confortable, la taille du pas est correcte.
5. Si vous voulez augmenter l'étirement, augmentez la taille du pas. Commencez par un petit pas.
6. Maintenez cette position pendant environ 20 secondes.
7. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



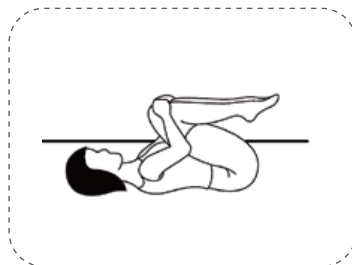
1. Tenez-vous debout, les deux pieds sur le bord d'une marche, de manière à pouvoir vous accrocher à un mur avec vos mains.
2. Abaissez lentement vos talons jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable.
3. Maintenez cette position pendant environ 20 secondes.



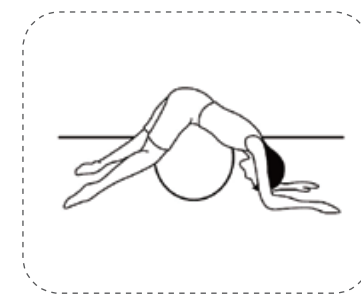
Étirez votre dos

N'étirez pas la région lombaire à moins qu'elle ne soit affaiblie ou renforcée de manière appropriée.

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Tirez légèrement les deux genoux vers votre corps.
3. Maintenez cette position aussi longtemps que vous le souhaitez. Il s'agit d'un exercice doux qui permet d'étirer en douceur l'ensemble des extenseurs du dos sans solliciter la colonne vertébrale.



1. Allongez vos hanches sur un ballon d'exercice comme indiqué.
 2. Placez vos pieds et vos avant-bras sur le sol.
 3. Faites de légers mouvements de va-et-vient sur le ballon.
- Pendant cet exercice, les disques intervertébraux sont soulagés car le ballon porte le poids du corps.

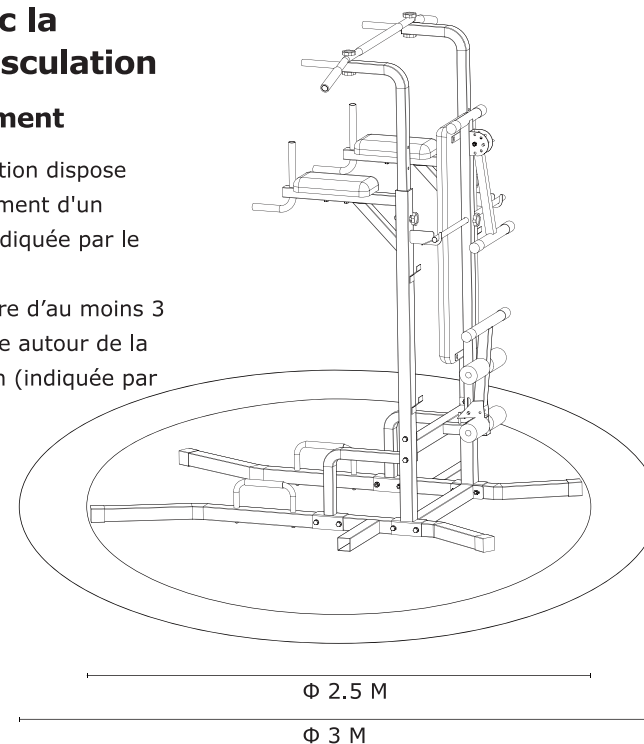


Exercices avec la station de musculation

Zone d'entraînement

La station de musculation dispose d'une zone d'entraînement d'un diamètre de 2,5 m (indiquée par le cercle intérieur).

Une zone d'un diamètre d'au moins 3 mètres doit rester libre autour de la station de musculation (indiquée par le cercle extérieur).



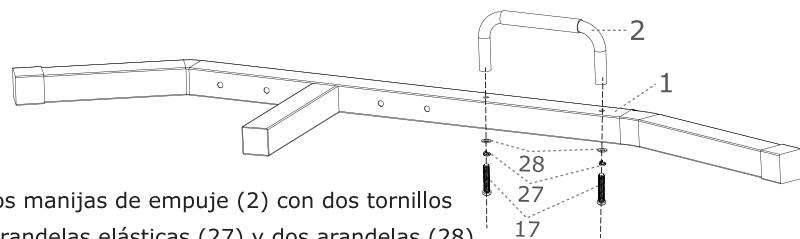
Montaje del producto

¡Atención!

¡Riesgo de lesiones!

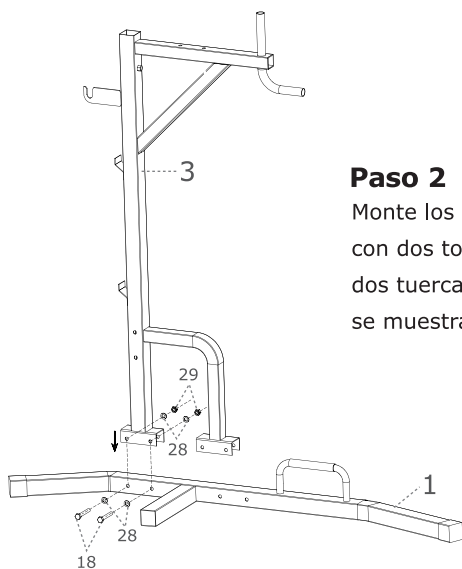
La manipulación incorrecta del producto puede provocar lesiones personales o daños materiales.

- Deje que una segunda persona le ayude a montar el producto.
 - Proteja el suelo, sobre el que está montando el producto, de daños y de suciedad colocando una alfombra debajo.
 - Tenga cuidado al montar el producto.
 - No apriete los tornillos y las tuercas hasta que haya montado todo el producto.
- Antes de hacerlo, todo lo que tiene que hacer es apretar a mano las tuercas y los pernos.
- Para montar el producto, sólo necesita las herramientas suministradas.



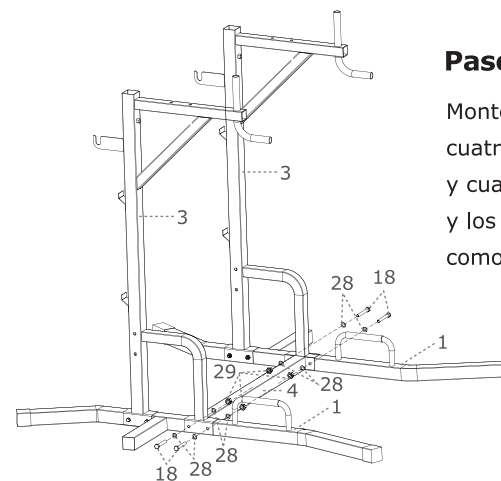
Paso 1

Monte las dos manijas de empuje (2) con dos tornillos (17) y dos arandelas elásticas (27) y dos arandelas (28) en los dos pedestales (1).



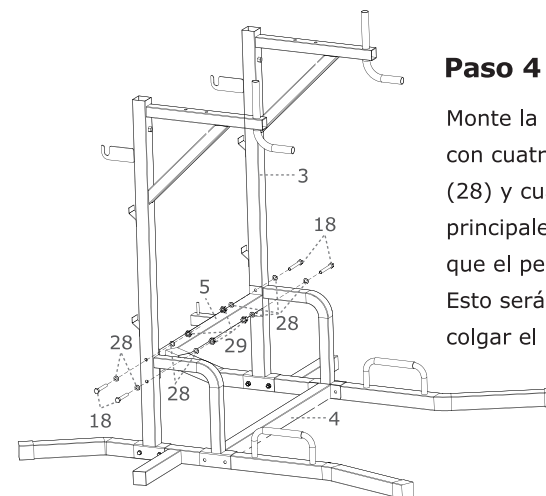
Paso 2

Monte los dos marcos principales inferiores (3) con dos tornillos (18), cuatro arandelas (28) y dos tuercas (29) en los dos pedestales (1) como se muestra en la figura.



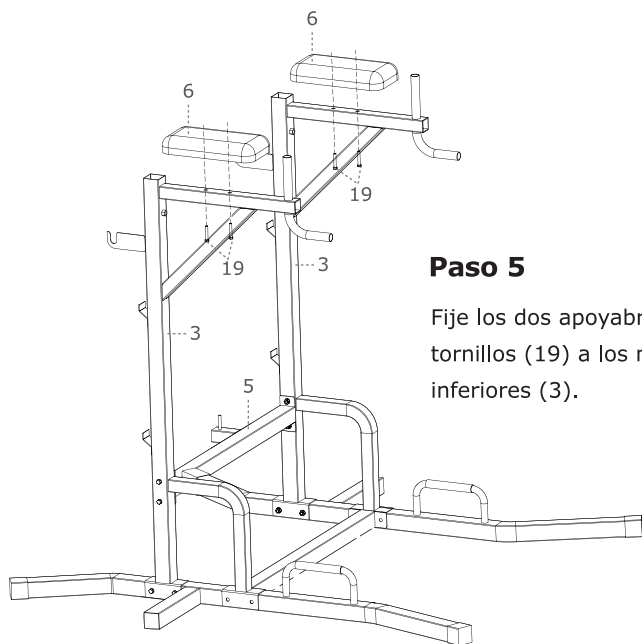
Paso 3

Monte la barra transversal inferior (4) con cuatro tornillos (18), ocho arandelas (28) y cuatro tuercas (29) en las dos patas (1) y los marcos principales inferiores (3) como se muestra en la figura.



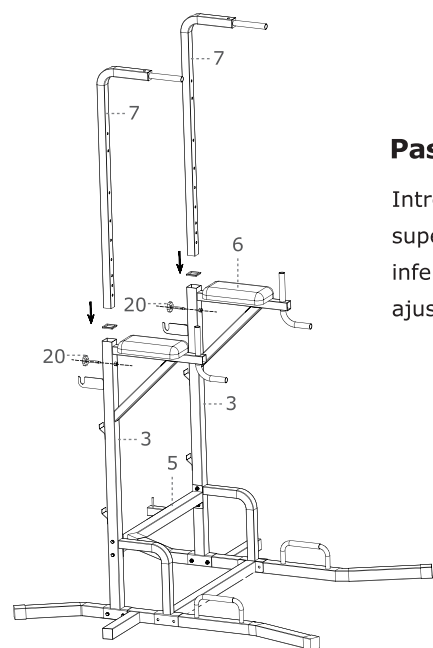
Paso 4

Monte la barra transversal superior (5) con cuatro tornillos (18), ocho arandelas (28) y cuatro tuercas (29) en los marcos principales inferiores (3). Asegúrese de que el perno esté orientado hacia arriba. Esto será necesario más adelante para colgar el banco de entrenamiento.



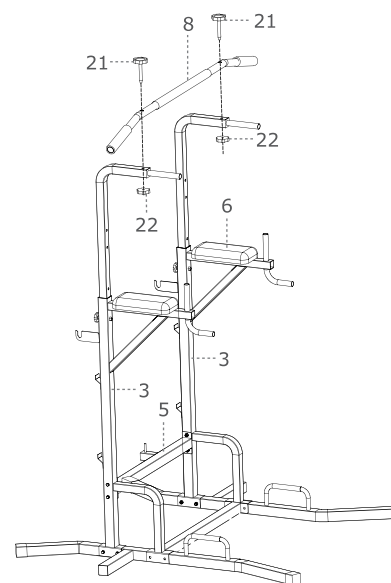
Paso 5

Fije los dos apoyabrazos (6) con dos tornillos (19) a los marcos principales inferiores (3).



Paso 6

Introduzca los dos marcos principales superiores (7) en los marcos principales inferiores (3) y fíjelos con un tornillo de ajuste (20).

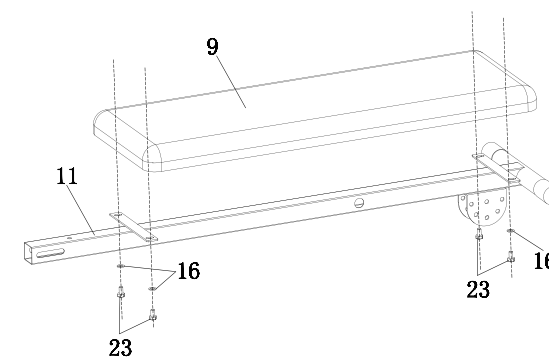


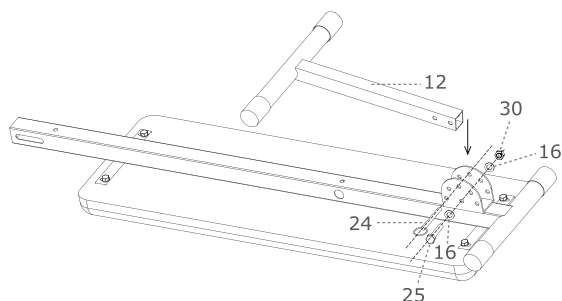
Paso 7

Fije la barra de dominadas (8) a los marcos principales superiores con dos tornillos de ajuste (21) y dos tuercas (22).

Paso 8

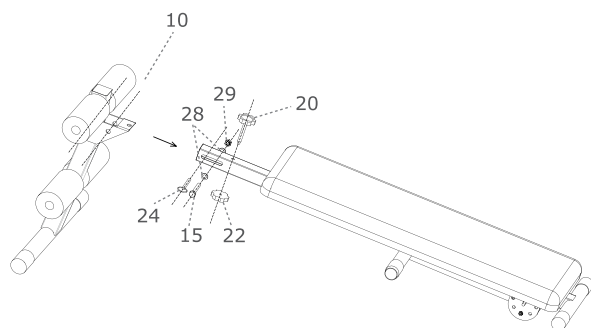
Fije el banco de entrenamiento de soporte (9) con cuatro tornillos (23) y cuatro arandelas (16) en el banco de entrenamiento del marco principal (11).





Paso 9

Fije el banco de entrenamiento de soporte (12) con un pasador de seguridad (24), un tornillo (25), dos arandelas (16) y una tuerca (30) en el banco de entrenamiento del marco principal (11).



Paso 10

Asegure los pedestales (10) al banco de entrenamiento con un pasador de seguridad (24), un tornillo (15), dos arandelas (28) y una tuerca (22). Ahora fije el tornillo de ajuste (20) y la tuerca (29) en el banco de entrenamiento.

Paso 11

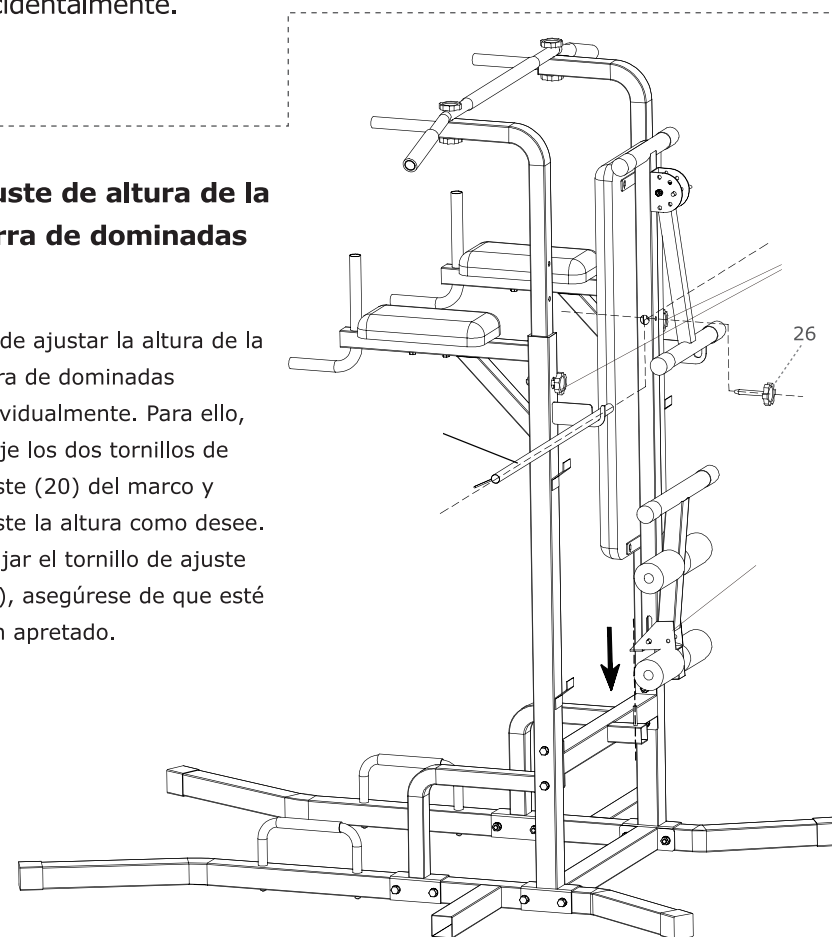
Puede colgar el banco de entrenamiento en la parte posterior del producto y esto le dará un respaldo para el entrenamiento. Pliegue el banco de entrenamiento aflojando los dos pasadores de seguridad (24) de las patas. Ahora puede colocar el banco de entrenamiento en el perno de la barra transversal desde arriba como se muestra.

Además, empuje el banco de entrenamiento de fijación (14) a través del orificio del banco de entrenamiento para permitir que el dispositivo de fijación del producto encaje en su lugar.

Para una estabilización adicional, fije el banco con el tornillo de ajuste (26) de modo que el banco se asegure para que no se caiga accidentalmente.

Ajuste de altura de la barra de dominadas

Puede ajustar la altura de la barra de dominadas individualmente. Para ello, afloje los dos tornillos de ajuste (20) del marco y ajuste la altura como desee. Al fijar el tornillo de ajuste (20), asegúrese de que esté bien apretado.



Instrucción de entrenamiento

Atención

¡Peligro para la salud!

Un entrenamiento incorrecto o excesivo que no se adapte a las exigencias físicas puede provocar riesgos para la salud.

- Antes de iniciar su programa de entrenamiento, consulte a un médico para determinar o prevenir posibles riesgos para la salud. El consejo de su médico es esencial para su pulso, su presión arterial o su nivel de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo durante el ejercicio. Si siente dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareos o aturdimiento en cualquier momento del entrenamiento, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte a su médico.

Riesgo de lesiones

Un entrenamiento inadecuado y un uso incorrecto del banco de pesas pueden provocar lesiones.

- No utilice el banco de pesas si pesa más de 150 kg.
- Antes de comenzar a entrenar, pida a su médico que le realice un chequeo general de su condición física y que le aclare cualquier problema cardiovascular u ortopédico.
- Tenga en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro su salud.
- No haga ejercicio si se siente mal, cansado o agotado. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente débil o mareado, si siente náuseas, tiene dolor en el pecho o si experimenta latidos cardíacos rápidos u otros síntomas. En este caso, asegúrese de ponerse en contacto con un médico.
- Si está embarazada, extreme las precauciones.
- Lleve calzado y ropa adecuados que sean transpirables y cómodos.
- Realice siempre ejercicios de calentamiento antes de utilizar el producto. A continuación, comience a entrenar lentamente y aumente la carga hasta alcanzar el nivel de rendimiento deseado.
- Mantenga a sus niños alejados del producto, especialmente durante el ejercicio. El entrenamiento de resistencia moderado (por ejemplo, dos veces por semana durante 30 minutos cada vez) puede ser beneficioso para la salud y mejorar la movilidad. El entrenamiento de fuerza fortalece los músculos. Se aumenta la movilidad de las articulaciones - se reduce el riesgo de lesiones.

Cada entrenamiento debe constar de las tres partes siguientes:

- Calentamiento
- Entrenamiento de resistencia/cardio y/o entrenamiento de fuerza
- Enfriamiento/estiramiento

Recomendamos la siguiente estructura de entrenamiento:

- Lo ideal es hacer ejercicio unas 3-4 veces a la semana.
- Asegúrese de que hay un día de descanso entre las unidades de entrenamiento individuales para que su cuerpo y sus músculos puedan recuperarse suficientemente.
- Termine cada entrenamiento con un enfriamiento y un estiramiento.
- Comience su entrenamiento con unas 7-8 repeticiones por serie de ejercicios. Luego, aumente lentamente el número de repeticiones de acuerdo con sus preferencias individuales hasta 11-12 repeticiones por serie de ejercicios.
- Reduzca la cantidad de entrenamiento si nota que sus músculos se cansan.

Ejercicios de calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para un entrenamiento duro, estimular el sistema cardiovascular y proteger los ligamentos, tendones y articulaciones de lesiones. También ayuda a reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Cada entrenamiento debe comenzar con ejercicios de calentamiento. Cuanto más extenuante sea la sesión de entrenamiento posterior, más importante es el calentamiento.

- Comience cada entrenamiento con un calentamiento de al menos 10 minutos.
- Durante el calentamiento puede realizar un ligero preestiramiento de los músculos. Para ello, seleccione uno de los ejercicios del capítulo "Ejercicios de estiramiento" para cada grupo muscular.

Enfriamiento y estiramiento

El enfriamiento es la fase de relajación del entrenamiento. El objetivo del enfriamiento es reducir la frecuencia del pulso tanto como sea posible para prevenir el dolor muscular, entre otras cosas. Después de hacer ejercicio, definitivamente debe estirar los músculos.

El reestiramiento devuelve el músculo a su posición original y, por lo tanto, evita el acortamiento del músculo. Cuanto más intenso sea el entrenamiento, más importante será el reestiramiento.

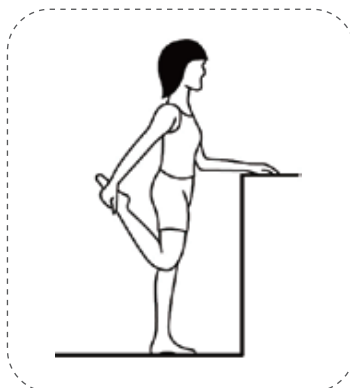
- Termine cada entrenamiento con una fase de enfriamiento de al menos 10 minutos.
- Disminuya la frecuencia del pulso tanto como sea posible durante la fase de enfriamiento.
- En particular, estire los grupos musculares que haya utilizado especialmente durante el entrenamiento.
- Estire los músculos durante aproximadamente 20 segundos cada uno.
- Realice los ejercicios de estiramiento de forma que se pueda sentir el estiramiento, pero no sea doloroso.

Estiramiento

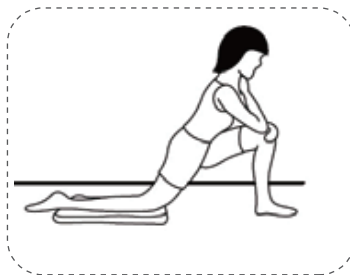
Estirar la parte delantera de los muslos

Con estos ejercicios, estirará los flexores de la cadera y los extensores de la rodilla.

1. Póngase de pie contra una pared.
2. Coloque ambas rodillas una al lado de la otra y enderece la pelvis y la columna vertebral.
3. Apóyese contra una pared con la mano derecha y tire del pie izquierdo hacia los glúteos con la mano izquierda. No doble la rodilla al máximo.
4. Mantenga esta posición durante unos 20 segundos.
5. Repita el ejercicio con la otra pierna.

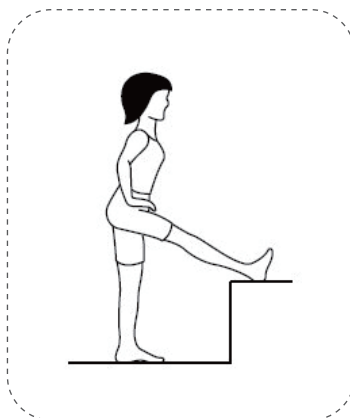


1. Arrodílese sobre una superficie blanda.
2. Coloque la rodilla izquierda en un ángulo de 90°.
3. Mantenga la espalda recta y deslice la pelvis hacia delante en el lado que desea estirar.
4. Mantenga esta posición durante unos 20 segundos.
5. Repita el ejercicio con la otra pierna.

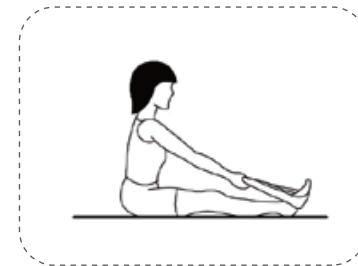


Estirar la parte posterior de los muslos

1. Póngase de pie con la espalda recta.
2. Coloque un pie en un estante al nivel de las rodillas o por debajo.
3. Incline la pelvis y lleve la parte superior del cuerpo recta ligeramente hacia delante. La pierna que está de pie debe estar ligeramente flexionada y el pie que está de pie debe estar debajo de los glúteos.
4. Tire de la punta del pie de la pierna que va a estirar hacia su cuerpo.
5. Mantenga esta posición durante unos 20 segundos.
6. Repita el ejercicio con la otra pierna.

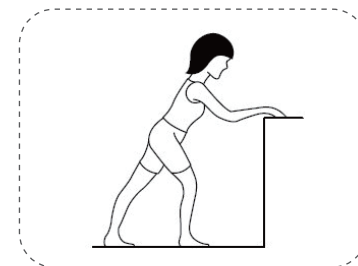


1. Siéntese largamente en el suelo con las piernas estiradas.
2. Envuelva ambos pies con una toalla y tómela con ambas manos.
3. Tire con cuidado de la parte superior del cuerpo recta hacia delante y sienta el estiramiento en la parte posterior de la pierna.
4. Mantenga esta posición durante unos 20 segundos.

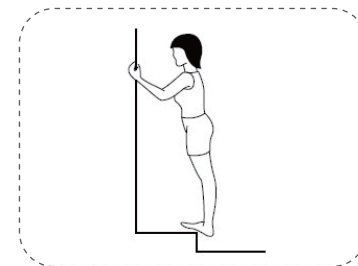


Estirar la pantorrilla

1. Apóyese con las manos en una pared.
2. Primero póngase de pie en paralelo.
3. Doble la espalda recta hacia adelante.
4. Dé un paso atrás con la pierna que desea estirar y toque primero los dedos de los pies y luego el talón. Si el estiramiento es cómodo, el tamaño del paso es el correcto.
5. Si desea aumentar el estiramiento, aumente el tamaño del paso. Empiece con un pequeño paso.
6. Mantenga esta posición durante unos 20 segundos.
7. Repita el ejercicio con la otra pierna.



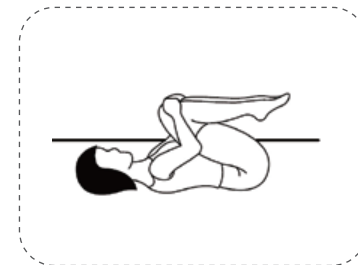
1. Párese con ambos pies en el borde de un escalón para poder agarrarse a una pared con las manos.
2. Baje lentamente los talones hasta que sienta un estiramiento cómodo.
3. Mantenga esta posición durante unos 20 segundos.



Estirar la espalda

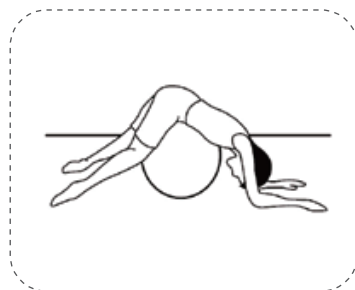
No estire la región lumbar a menos que esté debilitada o fortalecida debidamente.

1. Acuéstese sobre la espalda.
2. Tire de ambas rodillas ligeramente hacia su cuerpo.
3. Mantenga esta posición todo el tiempo que le resulte cómodo. Este es un ejercicio suave que estira suavemente todo el extensor de la espalda sin poner ninguna tensión en la columna vertebral.



1. Acuéstese con las caderas sobre una pelota de ejercicios como se muestra.
2. Coloque los pies y los antebrazos en el suelo.
3. Muévase ligeramente hacia adelante y hacia atrás sobre la pelota.

Durante este ejercicio, los discos intervertebrales se alivian porque la pelota soporta el peso del cuerpo.

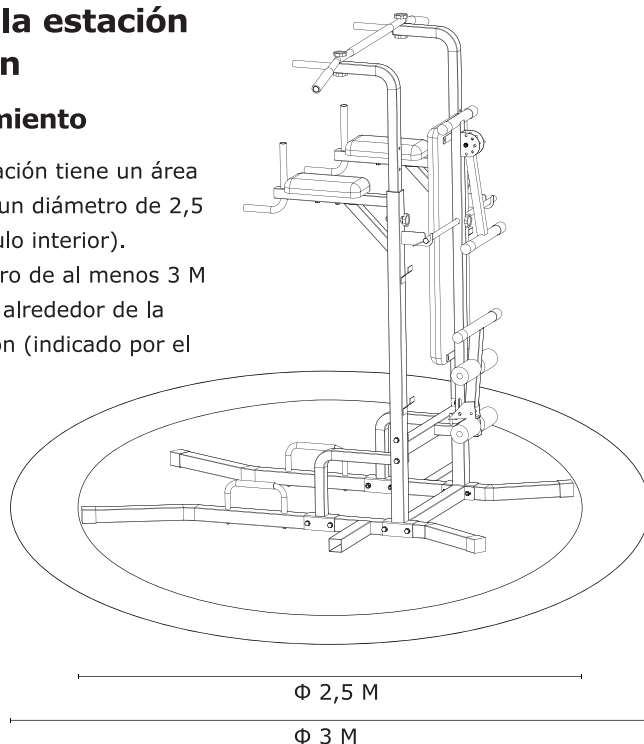


Ejercicios con la estación de musculación

Área de entrenamiento

La estación de musculación tiene un área de entrenamiento con un diámetro de 2,5 M (indicado por el círculo interior).

Un área con un diámetro de al menos 3 M debe mantenerse libre alrededor de la estación de musculación (indicado por el círculo exterior).



Assemblare il Prodotto

Attenzione!

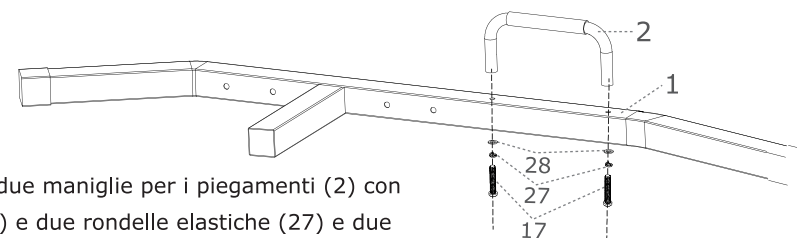
Rischio di lesione!

Una manipolazione impropria del prodotto può causare lesioni o danni alla proprietà.

- Lasciare che una seconda persona ti aiuti a montare.
- Proteggere il pavimento su cui si sta costruendo l'articolo da danni e sporco posizionando un tappetino sotto.
- Fare attenzione quando impostare.
- Non serrare le viti e i dadi finché non hai assemblato l'intero articolo. Prima di farlo, tutto ciò che devi fare è serrare a mano i dadi e i bulloni.
- Per assemblare il prodotto sono necessari solo gli strumenti in dotazione.

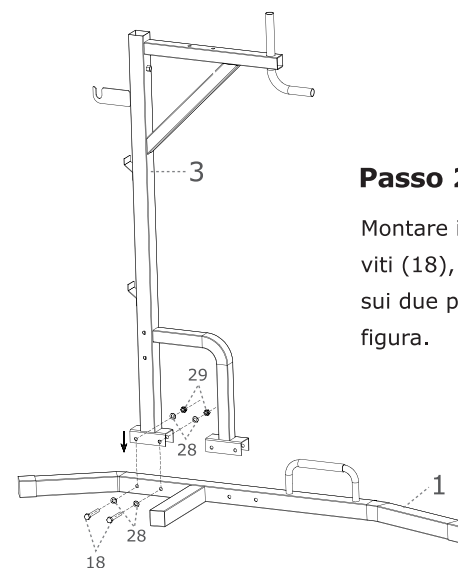
Passo 1

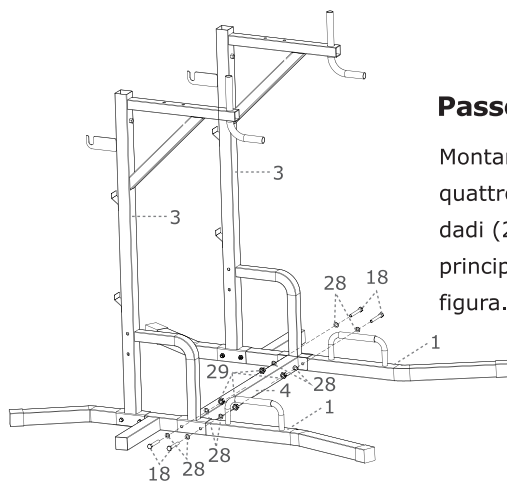
Montare le due maniglie per i piegamenti (2) con due viti (17) e due rondelle elastiche (27) e due rondelle (28) sui due piedi inferiori (1).



Passo 2

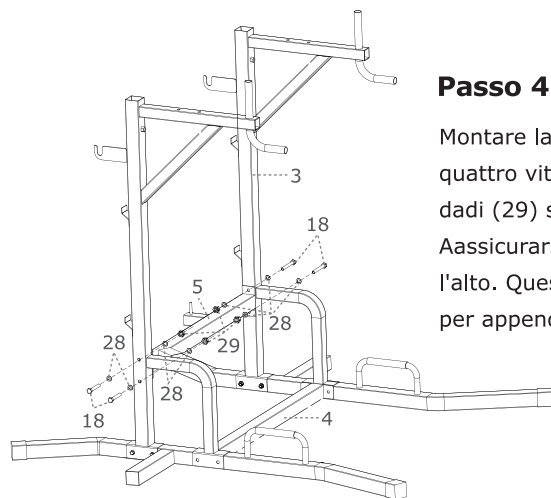
Montare i due telai principali inferiori (3) con due viti (18), quattro rondelle (28) e due dadi (29) sui due piedi inferiori (1) come mostrato nella figura.





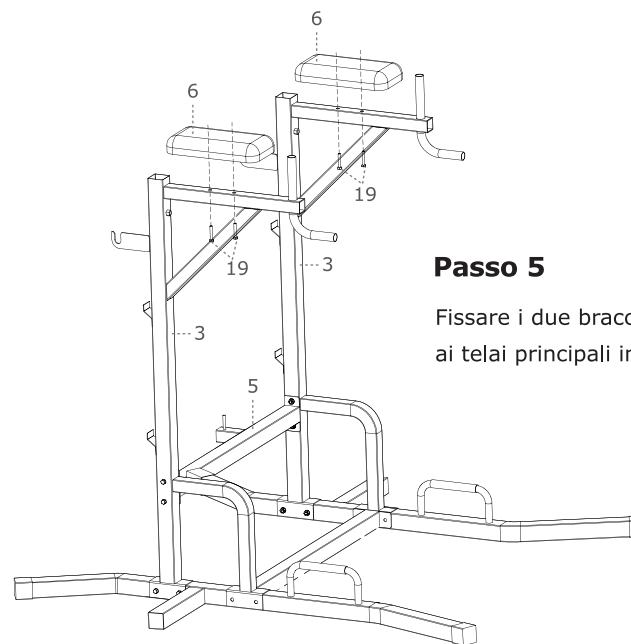
Passo 3

Montare la traversa inferiore (4) con quattro viti (18), 8 rondelle (28) e quattro dadi (29) sui due piedi (1) e sui telai principali inferiori (3) come mostrato nella figura.



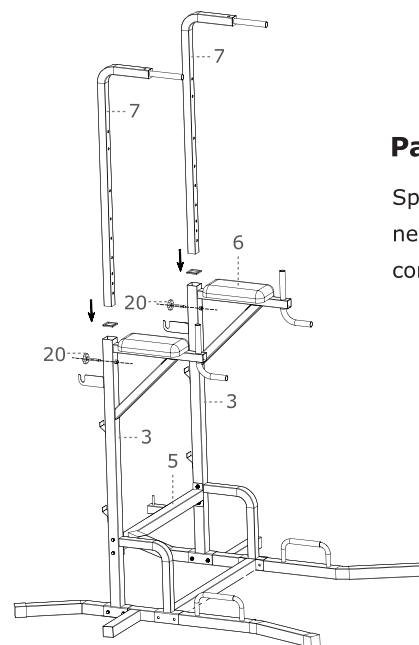
Passo 4

Montare la traversa superiore (5) con quattro viti (18), 8 rondelle (28) e quattro dadi (29) sui telai principali inferiori (3). Assicurarsi che il bullone sia rivolto verso l'alto. Questo sarà necessario in seguito per appendere la panca da allenamento.



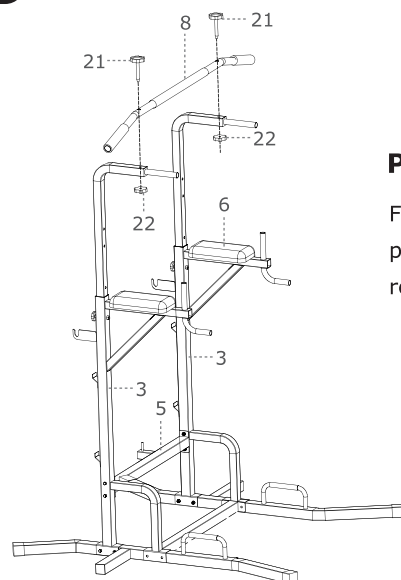
Passo 5

Fissare i due braccioli (6) con due viti (19) ai telai principali inferiori (3).



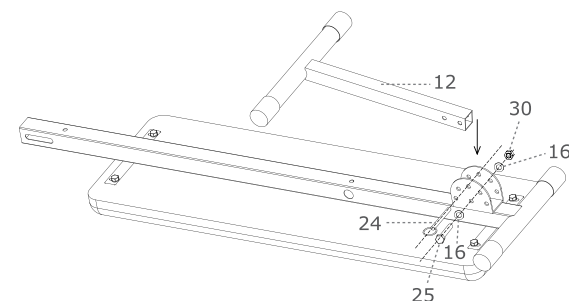
Passo 6

Spingere i due telai principali superiori (7) nei telai principali inferiori (3) e fissarli con una vite di regolazione (20).



Passo 7

Fissare la barra per trazioni (8) al telaio principale superiore con due viti di regolazione (21) e due dadi (22).

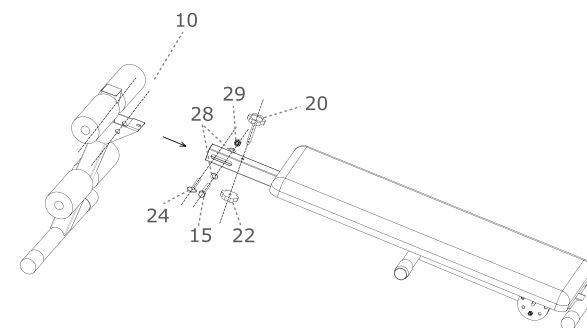
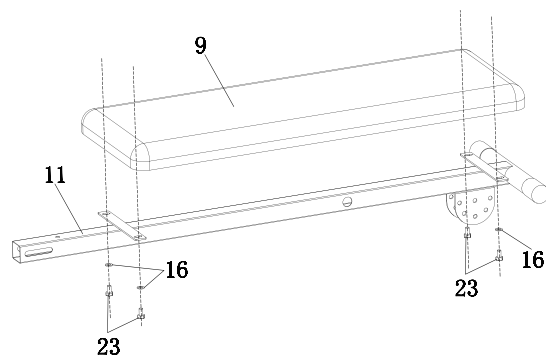


Passo 9

Fissare lo supporto della panca da allenamento (12) con un perno di sicurezza (24), una vite (25), due rondelle (16) e un dado (30) sul telaio principale (11).

Passo 8

Fissare la panca da allenamento (9) con quattro viti (23) e quattro rondelle (16) sul telaio principale (11).



Passo 10

Fissare la parte (10) alla panca da allenamento con un perno di sicurezza (24), una vite (15), due rondelle (28) e un dado (22). Attaccare ora la vite di regolazione (20) e il dado (29) alla panca da allenamento.

Passo 11

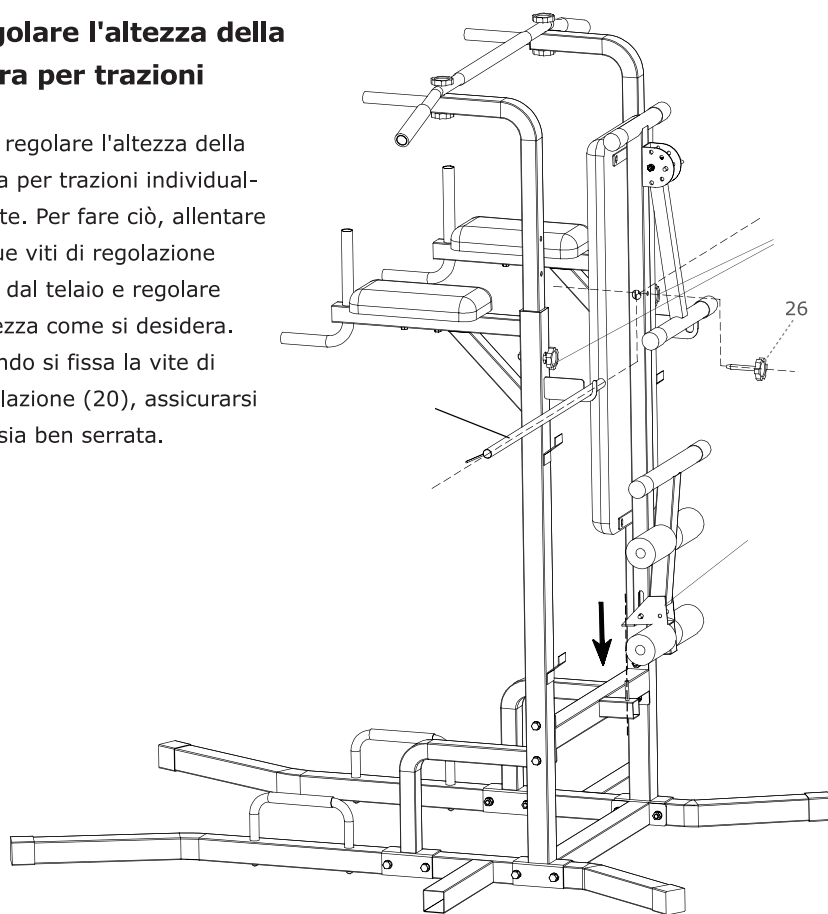
La panca può essere appesa sul retro del prodotto, che fornisce supporto per l'esercizio. Ripiegare la panca da allenamento allentando le due perni di sicurezza (24) sui piedi. Ora puoi posizionare la panca da allenamento sul bullone della traversa dall'alto come mostrato.

Inoltre, inserire il fissaggio del panca da allenamento (14) attraverso il foro nella panca da allenamento e lasciare che il fissaggio del panca da allenamento scatti in posizione.

Per un'ulteriore stabilizzazione, fissare la panca con la vite di regolazione (26) in modo che la panca sia assicurata contro la caduta accidentale.

Regolare l'altezza della barra per trazioni

Puoi regolare l'altezza della barra per trazioni individualmente. Per fare ciò, allentare le due viti di regolazione (20) dal telaio e regolare l'altezza come si desidera. Quando si fissa la vite di regolazione (20), assicurarsi che sia ben serrata.



Istruzione di Esercizio

Attenzione!

Dannoso per la salute!

Un allenamento scorretto o eccessivo, non adeguato alle esigenze fisiche, può comportare rischi per la salute.

- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare un medico per determinare o prevenire possibili rischi per la salute. Il consiglio del medico è essenziale per la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il tasso di colesterolo.
- Prestare attenzione ai segnali del tuo corpo durante l'esercizio. Se avverti dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o stordimento in qualsiasi momento durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.

Rischio di infortunio

Un entraînement inadapté et une utilisation incorrecte du banc de musculation peuvent entraîner des blessures.

L'allenamento improprio e l'uso improprio della panca possono causare lesioni.

- Non utilizzare la panca da allenamento se si superano i 150 kg.
- Prima di iniziare l'allenamento, chiedi al tuo medico di eseguire un controllo generale della forma fisica e di chiarire eventuali problemi cardiovascolari o ortopedici.
- Tieni presente che un allenamento scorretto ed eccessivo può mettere in pericolo la tua salute.
- Non esercitarti se non ti senti bene, stanco o esausto. Interrompi immediatamente l'esercizio se ti senti debole o stordito, se hai la nausea, se hai dolore al petto o se avverti un battito cardiaco accelerato o altri sintomi. In questo caso, assicurati di contattare un medico.
- Se sei incinta, fai molta attenzione.
- Indossare scarpe e indumenti adatti, traspiranti e comodi.
- Eseguire sempre esercizi di riscaldamento prima di utilizzare il prodotto. E iniziare ad allenarti lentamente e aumentare il carico fino a raggiungere il livello di prestazioni desiderato.
- Tenere i bambini lontani dal prodotto, soprattutto durante l'esercizio.

Un moderato allenamento di resistenza (ad esempio, due volte a settimana per 30 minuti ogni volta) può favorire la salute. L'allenamento della forza rafforza i muscoli. La mobilità delle articolazioni è aumentata - il rischio di lesioni è ridotto.

Ogni allenamento dovrebbe consistere nelle seguenti tre parti:

- Riscaldamento
- Resistenza/ allenamento aerobico e/o allenamento della forza
- Raffreddamento e allungamento

Consigliamo la seguente struttura di esercizio:

- Idealmente, allenati circa 3-4 volte a settimana.
- Assicurati che ci sia un giorno di riposo tra le singole unità di allenamento in modo che il tuo corpo e i tuoi muscoli possano recuperare a sufficienza.
- Terminare ogni allenamento con un defaticamento e un allungamento.
- Iniziare il tuo allenamento con circa 7-8 ripetizioni per set di esercizi. Poi aumentare lentamente il numero di ripetizioni in base alle tue preferenze individuali fino a 11-12 ripetizioni per set di esercizi.
- Ridurre la quantità di allenamento se si nota che i muscoli si stanno stancando.

Esercizi di riscaldamento

L'obiettivo del riscaldamento è preparare il corpo per un duro allenamento, stimolare il sistema cardiovascolare e proteggere legamenti, tendini e articolazioni dalle lesioni. Aiutare anche a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. Ogni allenamento dovrebbe iniziare con esercizi di riscaldamento. Più faticosa è la sessione di allenamento successiva, più importante è il riscaldamento.

- Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento di almeno 10 minuti.
- Puoi pre-allungare leggermente i muscoli durante il riscaldamento. Per fare ciò, selezioni uno degli esercizi nel capitolo "Esercizi di Allungamento" per ciascun gruppo muscolare.

Defaticamento e allungamento

Il defaticamento è la fase di rilassamento dell'allenamento. Lo scopo del defaticamento è abbassare il più possibile la frequenza cardiaca per prevenire, tra le altre cose, dolori muscolari. Dopo l'esercizio, dovresti assolutamente allungare i muscoli. Il nuovo allungamento riporta il muscolo nella sua posizione originale e quindi previene l'accorciamento muscolare. Più l'allenamento è faticoso, più importante è l'allungamento.

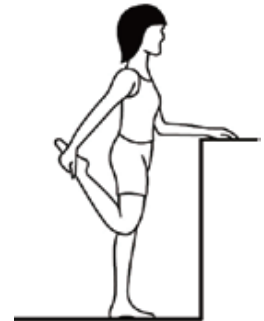
- Terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento di almeno 10 minuti.
- Abbassare il più possibile la frequenza cardiaca durante la fase di defaticamento.
- In particolare, allungare quei gruppi muscolari che hai utilizzato in particolare durante l'allenamento.
- Allungare i muscoli per circa 20 secondi ciascuno.
- Fare gli esercizi di allungamento in modo che l'allungamento possa essere sentito, ma non doloroso.

Allungamento

Allungare la parte anteriore delle cosce

Con questi esercizi, allungherai i flessori dell'anca e gli estensori del ginocchio.

1. Mettiti contro il muro.
2. Mettere entrambe le ginocchia una accanto all'altra e raddrizzare il bacino e la colonna vertebrale.
3. Appoggiarsi a un muro con la mano destra e tirare il piede sinistro verso i glutei con la mano sinistra. Non piegare il ginocchio al massimo.
4. Mantieni questa posizione per circa 20 secondi.
5. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

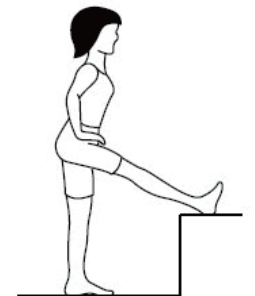


1. Inginocchiarsi su una superficie morbida.
2. Posizionare il ginocchio sinistro a un angolo di 90°.
3. Tieni la schiena dritta e fai scorrere il bacino in avanti dal lato che vuoi allungare.
4. Mantieni questa posizione per circa 20 secondi.
5. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

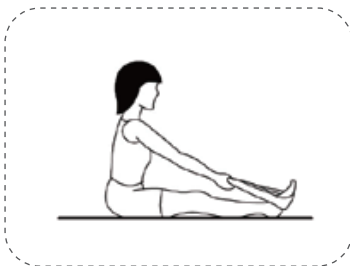


Allungare la parte posteriore delle cosce

1. Stare su.
2. Mettere un piede su uno scaffale all'altezza del ginocchio o sotto.
3. Inclinare il bacino e portare leggermente in avanti la parte superiore del corpo dritta. La gamba in piedi dovrebbe essere leggermente piegata e il piede in piedi dovrebbe essere sotto i glutei.
4. Tirare la punta del piede della gamba da allungare verso il proprio corpo.
5. Mantieni questa posizione per circa 20 secondi.
6. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

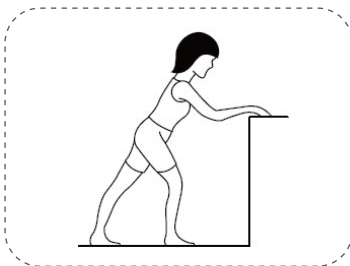


1. Sedersi sul pavimento con le gambe dritte.
2. Avvolgere un asciugamano intorno a entrambi i piedi e prenderlo con entrambe le mani.
3. Tirare con cautela la parte superiore del corpo in avanti e sentire l'allungamento nella parte posteriore della gamba.
4. Mantieni questa posizione per circa 20 secondi.

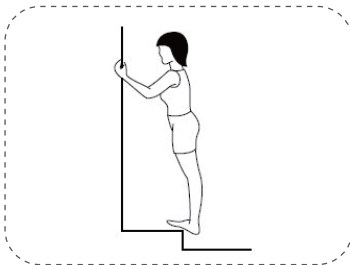


Allungare il polpaccio

1. Sorreggerti con le mani su un muro.
2. Primo stai parallelo.
3. Pieghi la schiena dritta in avanti.
4. Fai un passo indietro con la gamba che vuoi allungare e tocchi prima le dita dei piedi, poi il tallone. Se l'allungamento è comodo, la dimensione del passo è corretta.
5. Se vuoi aumentare l'allungamento, aumenti la dimensione del passo. Inizi con un piccolo passo.
6. Mantieni questa posizione per circa 20 secondi.
7. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



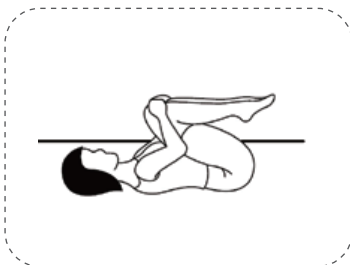
1. Stare con entrambi i piedi sul bordo di un gradino in modo da potersi tenere con le mani al muro.
2. Abbassare lentamente i talloni finché non senti un allungamento confortevole.
3. Mantieni questa posizione per circa 20 secondi.



Allungare la schiena

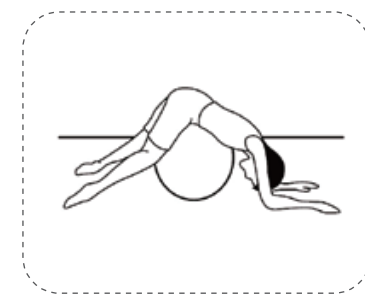
Non allungare la regione lombare a meno che non sia indebolita o adeguatamente rinforzata.

1. Sdraiarsi sulla schiena.
2. Tiri leggermente entrambe le ginocchia verso il tuo corpo.
3. Mantieni questa posizione finché è comoda. Questo è un esercizio delicato che allunga delicatamente l'intero estensore della schiena senza mettere a dura prova la colonna vertebrale.



1. Sdraiarsi con i fianchi su una palla da ginnastica come mostrato.
2. Appoggiare i piedi e gli avambracci sul pavimento.
3. Spostare leggermente avanti e indietro sulla palla.

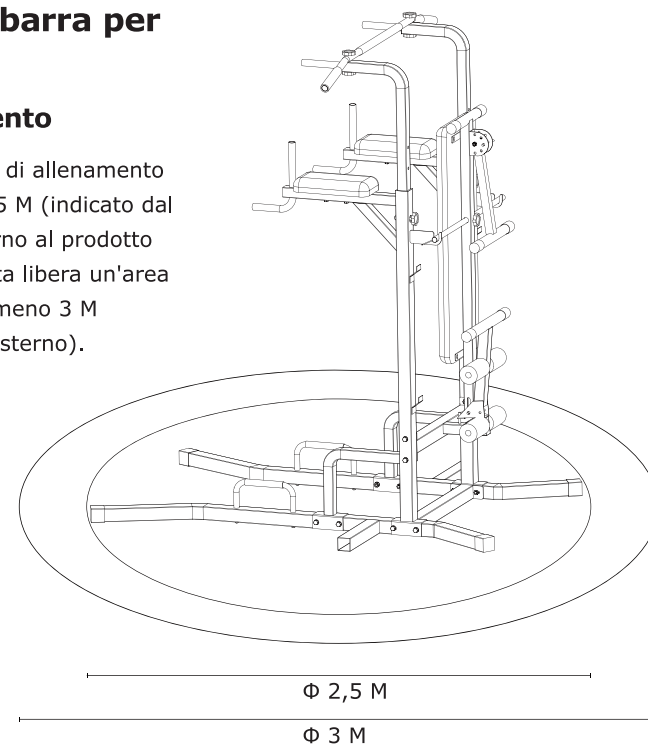
Durante questo esercizio, i dischi intervertebrali vengono alleviati perché la palla sostiene il peso del corpo.



Esercizi con Sbarra per Trazioni

Area di allenamento

Il prodotto ha un'area di allenamento con un diametro di 2,5 M (indicato dal cerchio interno). Attorno al prodotto deve essere mantenuta libera un'area con un diametro di almeno 3 M (indicata dal cerchio esterno).



Montaż produktu

Ostrzeżenie !

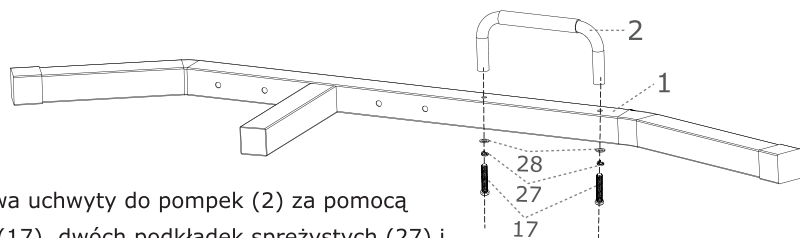
Ryzyko zranienia!

Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia.

- Zapewnij sobie pomoc drugiej osoby przy montowaniu produktu
- Chroń podłogę, na której montujesz przedmiot przed uszkodzeniem i zabrudzeniem, umieszczając pod nią matę.
- Zachowaj ostrożność podczas ustawiania produktu.
- Nie dokręcaj śrub i nakrętek, dopóki nie zmontujesz całego elementu. Wystarczy ręcznie dokręcić nakrętki i śruby.
- Do montażu produktu potrzebne są tylko dostarczone narzędzia.

Krok 1

Zamontuj dwa uchwyty do pompek (2) za pomocą dwóch śrub (17), dwóch podkładek sprężystych (27) i dwóch podkładek (28) na dwóch podstawach (1).



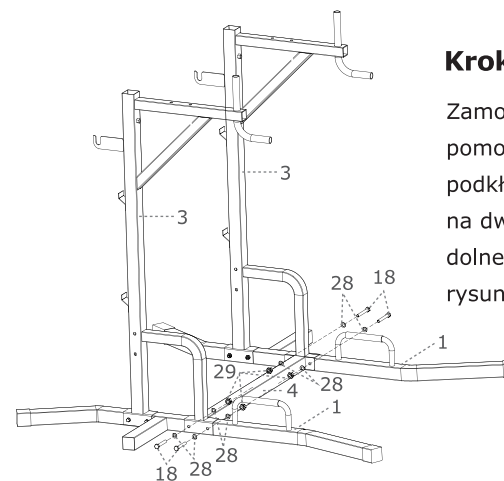
Krok 2

Zamontuj dwie dolne ramy główne (3) za pomocą dwóch śrub (18), czterech podkładek (28) i dwóch nakrętek (29) na dwóch podstawach (1), jak pokazano na rysunku.



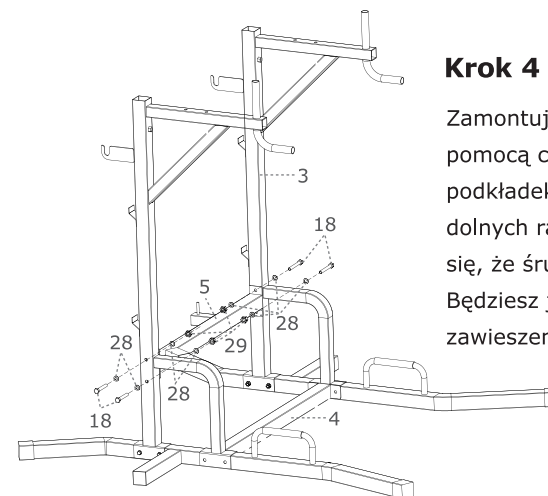
Krok 3

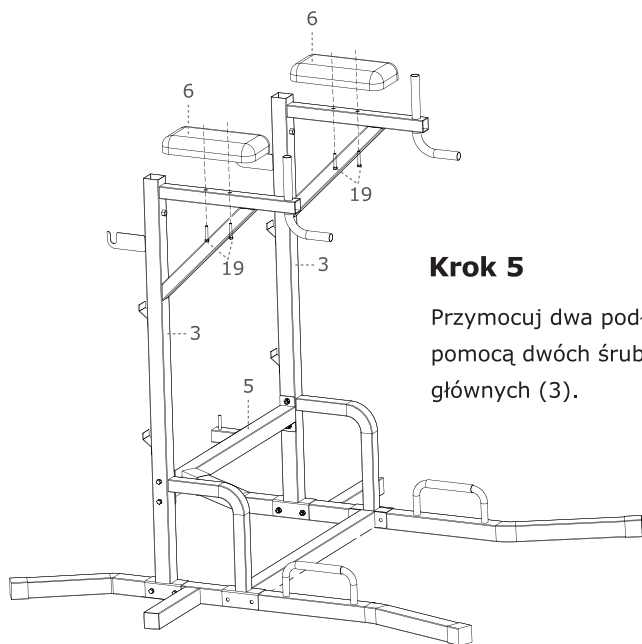
Zamontuj dolną poprzeczkę (4) za pomocą czterech śrub (18), ośmiu podkładek (28) i czterech nakrętek (29) na dwóch podstawach (1) i zamontuj dolne ramy główne (3), jak pokazano na rysunku.



Krok 4

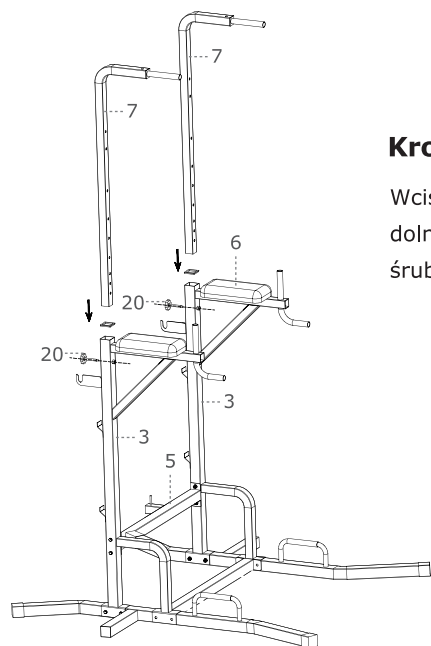
Zamontuj górną belkę poprzeczną (5) za pomocą czterech śrub (18), ośmiu podkładek (28) i czterech nakrętek (29) na dolnych ramach głównych (3). Upewnij się, że śruba jest skierowana do góry. Będziesz jej później potrzebować do zawieszenia ławki treningowej.





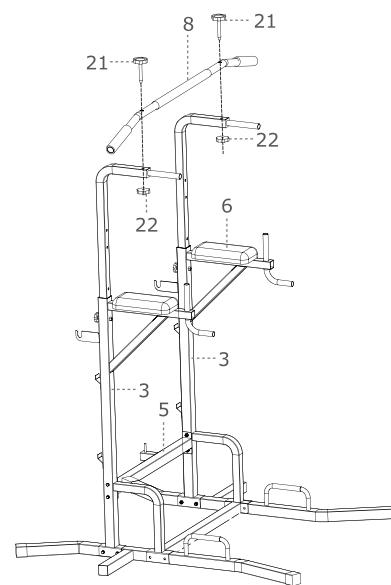
Krok 5

Przymocuj dwa podłokietniki (6) za pomocą dwóch śrub (19) do dolnych ram głównych (3).



Krok 6

Wciśnij dwie górne ramy główne (7) w dolne ramy główne (3) i zabezpiecz je śrubą regulacyjną (20).

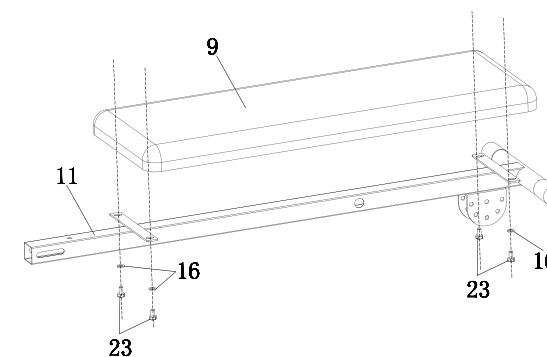


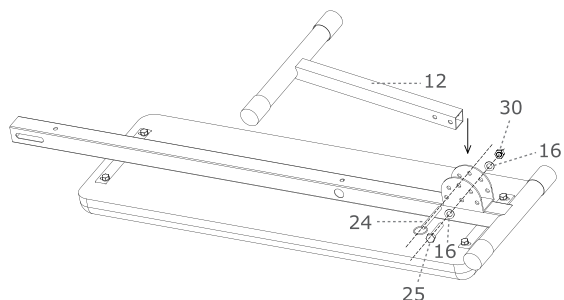
Krok 7

Przymocuj drążek do podciągania (8) do górnej ramy głównej za pomocą dwóch wkrętów ustalających (21) i dwóch nakrętek (22).

Krok 8

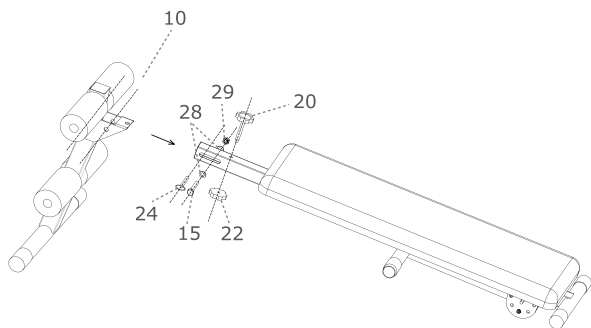
Przymocuj ławkę podtrzymującą (9) za pomocą czterech śrub (23) i czterech podkładek (16) do ławki obciążeniowej ramy głównej (11).





Krok 9

Przymocuj ławkę (12) za pomocą kołka (24), śruby (25), dwóch podkładek (16) i nakrętki (30) do ławki na ramie głównej (11).



Krok 10

Przymocuj wsporniki (10) do ławki sztangowej za pomocą kołka (24), śruby (15), dwóch podkładek (28) i nakrętki (22). Następnie dokręć śrubę regulacyjną (20) i nakrętkę (29) na ławeczce.

Krok 11

Ławkę można zawiesić z tyłu produktu, co daje oparcie do ćwiczeń. Złóż ławkę treningową, poluzowując dwa kołki (24) na nogach. Możesz teraz umieścić ławkę do ćwiczeń na śrubie poprzecznej od góry, jak pokazano.

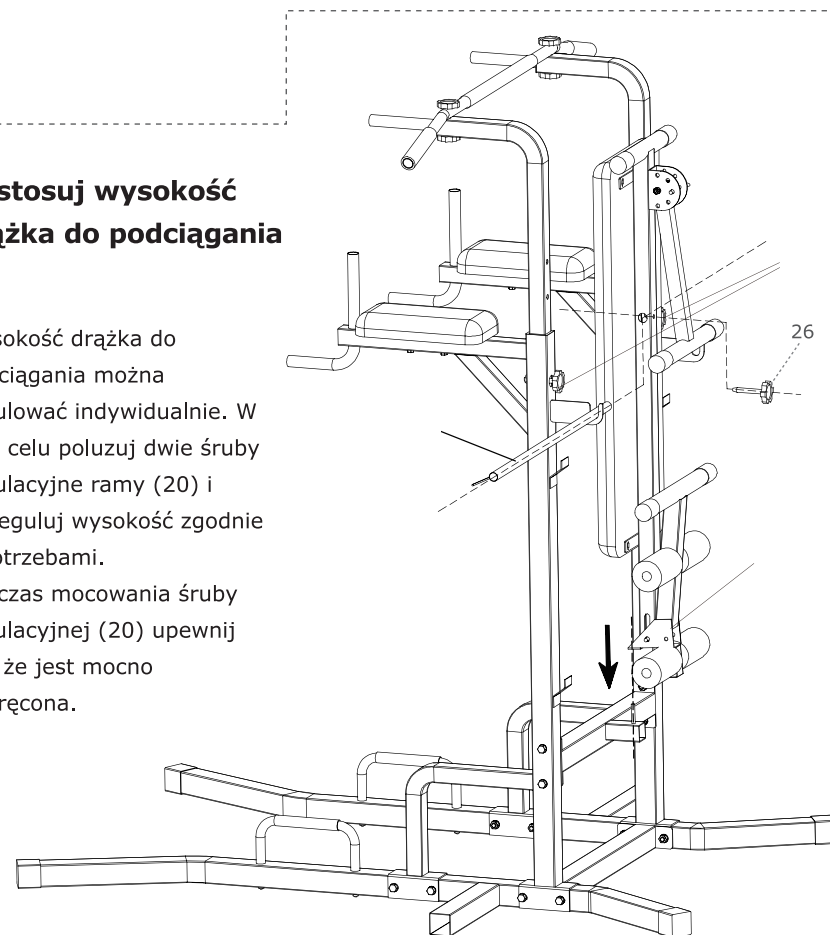
Dodatkowo przełóż mocowanie ławki treningowej (14) przez otwór w ławce treningowej i pozwól, aby mocowanie na produkcie zatrzasnęło się na swoim miejscu.

W celu dodatkowej stabilizacji zabezpiecz ławkę śrubą dociskową (26) tak, aby była chroniona przed przypadkowym upadkiem.

Dostosuj wysokość dźwęża do podciągania

Wysokość dźwęża do podciągania można regulować indywidualnie. W tym celu poluzuj dwie śruby regulacyjne ramy (20) i wyreguluj wysokość zgodnie z potrzebami.

Podczas mocowania śruby regulacyjnej (20) upewnij się, że jest mocno dokręcona.



Instrukcja treningu

Uwaga

Zagrożenie dla zdrowia!

Nieprawidłowy lub nadmierny trening, niedostosowany do wymagań fizycznych, może prowadzić do zagrożeń dla zdrowia.

- Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem, aby określić lub zapobiec możliwym zagrożeniom dla zdrowia. Porada lekarza jest niezbędna dla utrzymania prawidłowego tętna, ciśnienia krwi lub poziomu cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały swojego ciała podczas ćwiczeń. Jeśli odczuwasz ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, ekstremalną duszność, zawroty głowy lub oszołomienie w dowolnym momencie treningu, natychmiast przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem.

Ryzyko zranienia

Niewłaściwy trening i nieprawidłowe korzystanie z ławki treningowej może prowadzić do kontuzji.

- Nie używaj ławki treningowej, jeśli ważysz więcej niż 150 kg.
 - Przed rozpoczęciem treningu poproś lekarza, aby przeprowadził ogólną kontrolę kondycji fizycznej i wyjaśnił wszelkie możliwe problemy sercowo-naczyniowe lub ortopedyczne.
 - Miej świadomość, że nieprawidłowy i nadmierny trening może narazić twoje zdrowie na ryzyko.
 - Nie ćwicz, jeśli czujesz się źle, jesteś zmęczony lub wyczerpany. Natychmiast przestań ćwiczyć, jeśli czujesz się słabo lub masz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej, szybkie bicie serca lub inne objawy. W takim przypadku koniecznie skontaktuj się z lekarzem.
 - Zachowaj szczególną ostrożność jeśli jesteś w ciąży.
 - Noś odpowiednie, oddychające i wygodne buty i odzież.
 - Zawsze wykonuj ćwiczenia rozgrzewające przed użyciem przyrządu treningowego. Następnie zacznij powoli ćwiczyć i zwiększaj obciążenie, aż osiągniesz pożądany poziom treningu.
 - Trzymaj małe dzieci z dala od urządzenia, zwłaszcza podczas ćwiczeń.
- Umiarkowany trening wytrzymałościowy (na przykład dwa razy w tygodniu po 30 minut za każdym razem) może korzystnie wpłynąć na zdrowie i poprawić mobilność. Trening siłowy buduje mięśnie. Zwiększa się ruchomość stawów - zmniejsza się ryzyko kontuzji.

Każda sesja ćwiczeniowa powinna składać się z następujących trzech części:

Rozgrzewka

Trening wytrzymałościowy / cardio / trening siłowy

Ochłodzenie i rozciąganie ciała

Polecamy następującą strukturę ćwiczeń:

- Najlepiej ćwicz około 3 do 4 razy w tygodniu.
- Upewnij się, że pomiędzy poszczególnymi sesjami treningowymi jest dzień odpoczynku, aby twoje ciało i mięśnie mogły się wystarczająco zregenerować.
- Zakończ każdy trening rozluźnieniem i rozciąganiem.
- Rozpocznij trening od około 7-8 powtórzeń na zestaw ćwiczeń. Następnie powoli zwiększaj ilość powtórzeń zgodnie z indywidualnymi preferencjami do 11-12 powtórzeń na zestaw ćwiczeń.
- Zmniejsz ilość treningu, jeśli zauważysz zmęczenie mięśni.

Ćwiczenia rozgrzewające

Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do intensywnego treningu, pobudzenie układu krążenia oraz ochrona więzadeł, ścięgien i stawów przed kontuzjami. Pomaga również zmniejszyć ryzyko skurczów mięśni i kontuzji.

Każdy trening powinien zaczynać się od ćwiczeń rozgrzewkowych. Im intensywniejszy następny trening, tym silniejsza rozgrzewka.

- Rozpocznij każdy trening od co najmniej 10-minutowej rozgrzewki.
- Podczas rozgrzewki możesz lekko rozciągnąć mięśnie. W tym celu wybierz jedno z ćwiczeń z punktu dotyczącego rozciągania dla każdej grupy mięśniowej.

Ochłodzenie i rozciąganie ciała

Ochłodzenie wprowadza w fazę relaksu treningu. Celem wyciszenia jest utrzymanie tętna na jak najniższym poziomie, aby uniknąć bólu mięśni. Po treningu koniecznie musisz rozciągnąć mięśnie. Rozciąganie przywraca mięsień do pierwotnej pozycji, a tym samym zapobiega skróceniu mięśnia. Im intensywniejszy trening, tym większe rozciąganie.

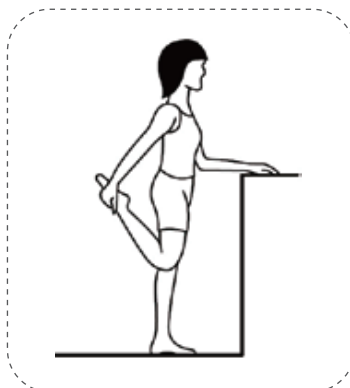
- Każdą sesję treningową kończ przynajmniej 10-minutową fazą wyciszenia.
- Obniż puls tak bardzo, jak to możliwe podczas fazy schładzania.
- Rozciągnij w szczególności te grupy mięśni, które zostały szczególnie obciążone podczas treningu.
- Rozciągaj mięśnie za każdym razem przez około 20 sekund.
- Wykonuj ćwiczenia rozciągające tak, aby napięcie było odczuwalne, ale nie bolesne.

Rozciąganie.

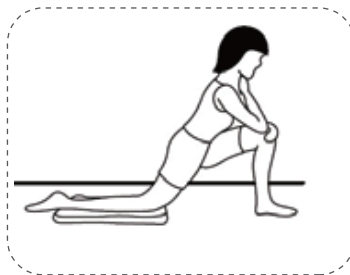
Rozciągnij przód ud

Dzięki tym ćwiczeniom możesz rozciągnąć zginacze bioder i prostowniki kolan.

1. Stań pod ścianą.
2. Ustaw oba kolana obok siebie i wyprostuj miednicę i kręgosłup.
3. Prawą ręką oprzyj się o ścianę, a lewą ręką przyciągnij lewą stopę do pośladków. Nie zginaj kolana tak długo, jak to możliwe.
4. Utrzymaj tę pozycję przez około 20 sekund.
5. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.

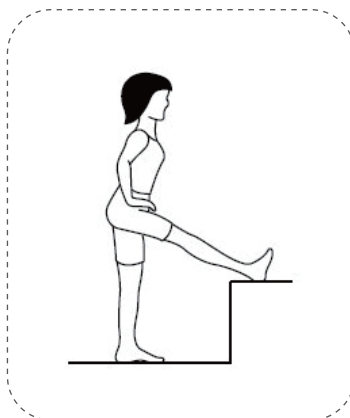


1. Ukłęknij na miękkiej powierzchni.
2. Ustaw lewe kolano pod kątem 90 °.
3. Trzymaj plecy prosto i przesun miednicę do przodu po stronie, którą chcesz rozciągnąć.
4. Utrzymaj tę pozycję przez około 20 sekund.
5. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.

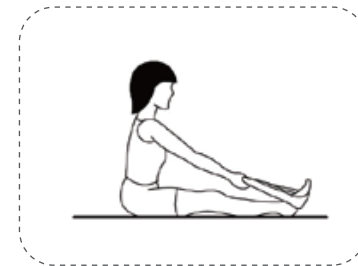


Rozciągnij tył ud

1. Stań prosto.
2. Postaw jedną stopę na półce na wysokości kolan lub poniżej.
3. Delikatnie poruszaj miednicą i lekko wyprostuj górną część ciała. Noga stojąca powinna być lekko zgięta.
4. Pociągnij czubek nogi, aby rozciągnąć się w kierunku ciała.
5. Utrzymaj tę pozycję przez około 20 sekund.
6. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.

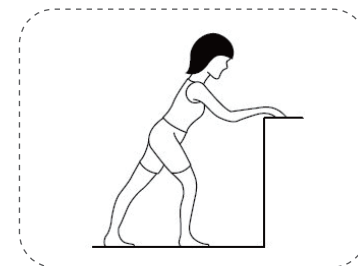


1. Siedź przez dłuższy czas na podłodze z wyprostowanymi nogami.
2. Owiń ręcznik wokół obu stóp i trzymaj go w obu rękach.
3. Delikatnie pociągnij górną część ciała prosto do przodu, aż poczujesz rozciąganie w tylnej części nogi.
4. Utrzymaj tę pozycję przez około 20 sekund.

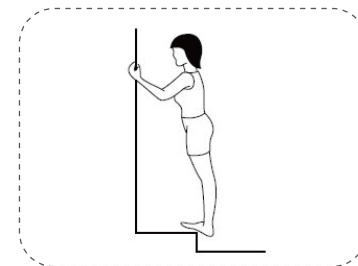


Rozciągnij łydki

1. Połóż ręce na ścianie.
2. Najpierw ustaw się w pozycji równoległej.
3. Pochyl plecy prosto do przodu.
4. Zrób krok w tył nogą, którą chcesz rozciągnąć i dotknij najpierw palców u nóg, a następnie pięty.
5. Jeśli rozciąganie jest przyjemne, rozmiar kroku jest prawidłowy.
6. Utrzymaj tę pozycję przez około 20 sekund.
7. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą.



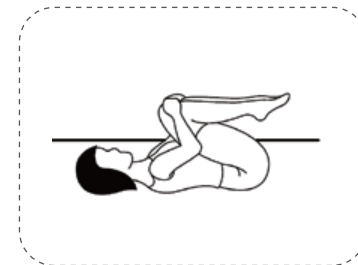
1. Stań oboma stopami na krawędzi stopnia, abyś mógł trzymać się ściany rękoma.
2. Powoli opuść pięty, aż poczujesz przyjemne rozciąganie.
3. Utrzymaj tę pozycję przez około 20 sekund.



Rozciągnij plecy

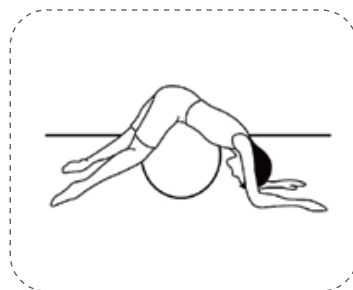
Nie rozciągaj okolicy lędźwiowej, chyba że jest odpowiednio osłabiona lub wzmocniona.

1. Połóż się na plecach.
2. Lekko przyciągnij oba kolana do ciała.
3. Utrzymaj tę pozycję tak długo, jak chcesz. Jest to delikatne ćwiczenie, które delikatnie rozciąga wszystkie prostowniki pleców bez obciążania kręgosłupa.



1. Wyciągnij biodra na piłce do ćwiczeń, tak jak pokazano na rysunku.
2. Połóż stopy i przedramiona na podłodze.
3. Poruszaj się lekko w tę i z powrotem na piłce.

Podczas tego ćwiczenia krążki międzykręgowe są odciążane, ponieważ piłka przenosi ciężar ciała.



Ćwiczenia z drążkiem do podciągania

Obszar treningu

Drążek do podciągania posiada pole treningowe o średnicy 2,5 m (wskazane przez wewnętrzny okrąg).

Wokół stanowiska do podnoszenia ciężarów musi pozostać wolny obszar o średnicy co najmniej 3 metrów (oznaczony zewnętrznym okręgiem).

