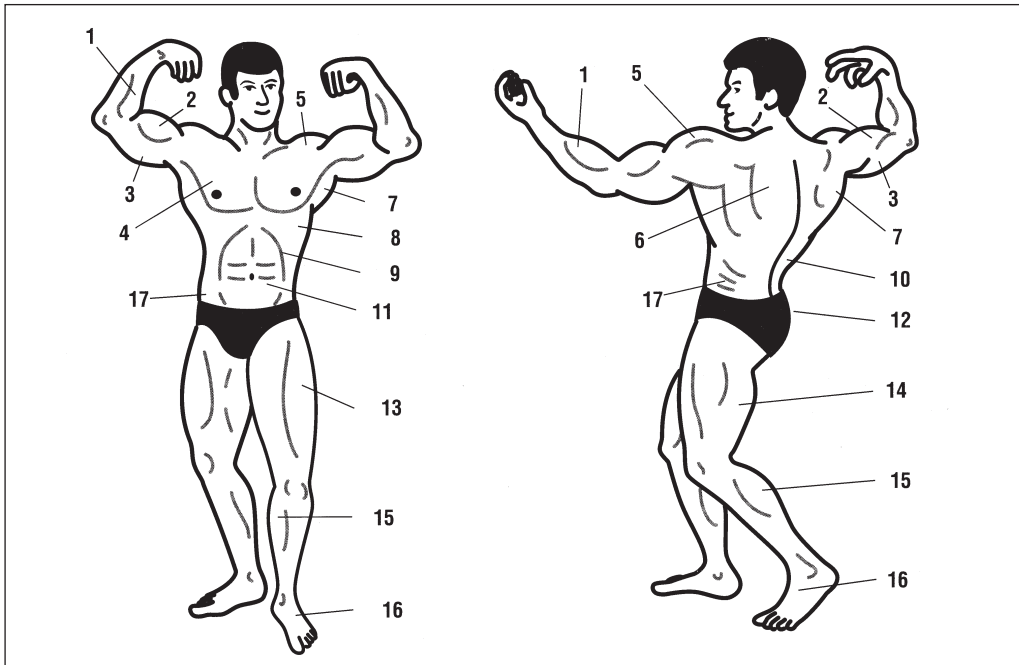




Trainingsmöglichkeiten SP 10

Die Muskeln:



1. Strecker des Unterarmes
2. Bizeps
3. Trizeps
4. Großer Brustmuskel
5. Deltamuskel
6. Trapezmuskel
7. Latissimus
8. Schräger Bauchmuskel
9. Gerader Bauchmuskel
10. Unterer Rückenmuskel
11. Innerer, querer Bauchmuskel
12. Mittlerer Gesäßmuskel
13. Vorderer Beinmuskel
14. Bein-Bizeps
15. Wadenbeinmuskel
16. Fußmuskel
17. Hüfte

Vor dem Training sollten Sie den Körper durch leichte gymnastische Übungen oder Übungen mit leichten Gewichten aufwärmen und die Hinweise und Sicherheitsempfehlungen in der Montage und Bedienungsanleitung beachten. Die Übungen sollten so abgestimmt sein, dass zwischen den einzeln abgeschlossenen Sätzen eine Pause von 1 - 1 1/2 Minuten eingelegt wird. Überschätzen Sie sich nicht und wählen Sie Ihre Gewichte nach Ihrer körperlichen Verfassung. Steigern Sie sich langsam und trainieren Sie, vor allen Dingen als Anfänger, nie bis zur Schmerz-Grenze. Wählen Sie Übungseinheiten nach den Abbildungen, Ihrem körperlichen Bedarf und den Möglichkeiten des zur

Verfügung stehenden Gerätes aus. Eine Mindesttrainingsdauer von 15 Minuten, und je nach Verfassung 40 Min und mehr ist zu empfehlen. Wählen Sie Ihre Trainingstage vorher aus und bereiten Sie sich auch von der Einstellung gut darauf vor. 3 Trainingstage pro Woche sind zu empfehlen. Das richtige Atmen ist beim Training mit Gewichten besonders wichtig: Bei Belastung immer ausatmen z.B. beim Stemmen und Drücken von Lasten. Bei Entlastung einatmen. Achten Sie auf eine entspannte Körperhaltung und nach dem Training darauf, dass Ihre Muskeln oder Körperteile nicht zu schnell erkalten. Leichte Lockerungsübungen als Abschluss sind zu empfehlen.

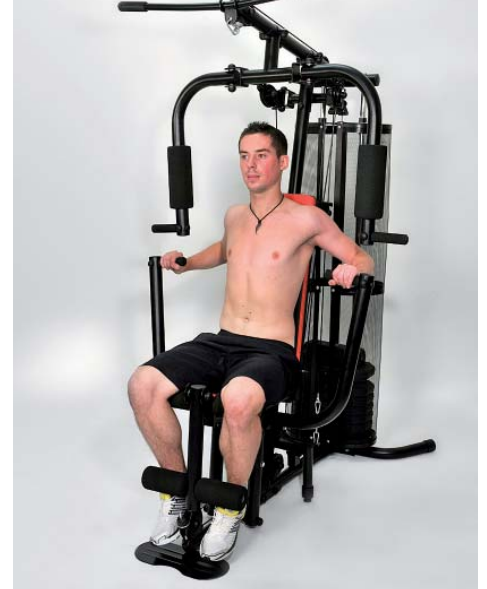
1 Arm Curl
Muskel (1,2)



2 Arm Curl gehockt
Muskel (1,2+13)



3 Bankdrücken
Muskel (3,4+5)



4 Beinbeugen
Muskel (12,14+15)



Linkes/Rechtes Bein

5 Beinstrecker
Muskel (13)



6 Butterfly reverse
Muskel (3+7)



7 Butterfly
Muskel (4+5)



*abwechseln einseitig/
beidseitig gleichzeitig*

8 Frontzug
Muskel (2+5)



Frontstrecken bis Überkopposition

9 Latissimus
Muskel (2,5,6+7)



Vorwärtssitzend und nach vorne beugend

10 Ruderzug
Muskel (1,2+10)



11 Überzug
Muskel (3,4+5)



12 Überzug gebeugt
Muskel (9,10+11)



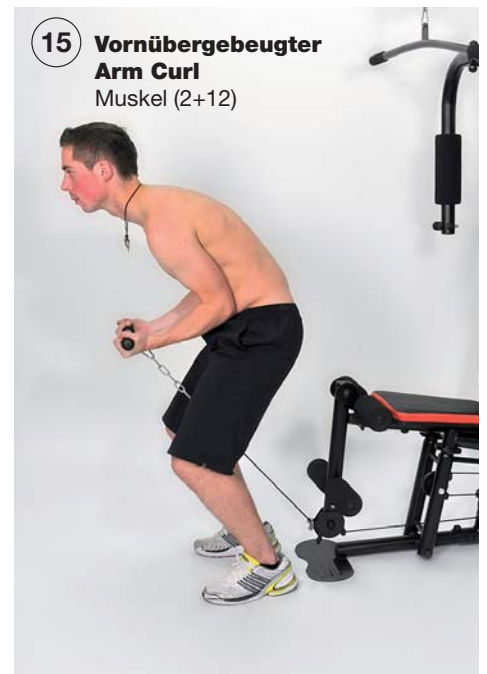
13 Überzug geschlossen
Muskel (3+5)



14 Überzug offen
Muskel (3+5)



15 Vornübergebeugter Arm Curl
Muskel (2+12)



Lieber Kunde,

aufgrund von immer wieder neuen Erkenntnissen in der Sportmedizin ist es uns leider nicht möglich immer eine ganz aktuelle Übungsanleitung mitzuliefern. Weitere Übungen wie einhändig, einfüßig oder Vorwärts-/Rückwärtssitzend oder stehend/kniend/sitzend/liegend zum Gerät sind nicht weiter bebildert dargestellt, da die Übungsausführung individuell gestaltet werden kann. Da sich die Übungsart und Wiederholungshäufigkeit immer nach der individuellen Körperkonstitution richten können wir Ihnen lediglich Übungsspeispiele nennen. Wir bitten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, vor einem gezielten Training, über Ihre individuellen gesundheitlichen Trainingsmöglichkeiten zu informieren. Im Handel gibt es Fachliteratur welche detaillierte Übungen erklären und zeigen. Ähnliches finden Sie auch im Internet.

Bitte lesen Sie auch die Rubriken: Sicherheitshinweise und Wichtige Empfehlungen in der Montage- und Bedienungsanleitung, sowie Trainingsanleitung.

Trainingsanleitung

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

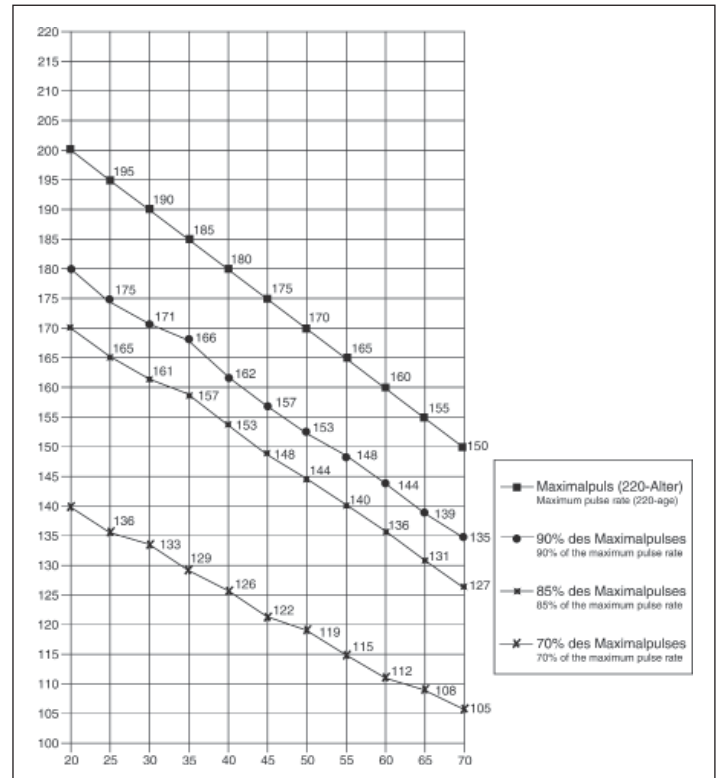
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn

Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.



Berechnungsformeln: Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
90% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
85% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
70% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$