

MULTIPLATM

Manuale per l'utente

User's manual

Manuel de l'utilisateur

Benutzerhandbuch

Gebruikershandleiding

Manual para el usuario

Guia do usuário

ユーザーマニュアル

En

Technogym®, The Wellness Company™ and Multipla™ (figurative) are trademarks owned by Technogym® s.p.a. in Italy and other countries.

Copyright © Technogym® s.p.a., March 2004

Technogym® reserves the right to modify the products and documentation without prior notice.

It

Le denominazioni Technogym®, The Wellness Company™ e Multipla™ (figurativo) sono marchi di proprietà Technogym® s.p.a. in Italia e altri Paesi.

Copyright © Technogym® s.p.a., marzo 2004

Technogym® si riserva il diritto di modifiche ai prodotti e alla documentazione senza obbligo di preavviso.

Fr

Les appellations Technogym®, The Wellness Company™ et Multipla™ (figurative) sont des marques appartenant à Technogym® s.p.a. en Italie et dans d'autres pays.

Copyright © Technogym® s.p.a., mars 2004

Technogym® se réserve le droit de modifier ses produits et leur documentation sans aucune obligation de préavis.

De

Die Bezeichnungen Technogym®, The Wellness Company™ und Multipla™ (bildmarke) sind eingetragene Warenzeichen von Technogym® s.p.a. in Italien und anderen Ländern.

Copyright © Technogym® s.p.a., März 2004

Technogym® behält sich das Recht vor, ohne Vorankündigung Änderungen an den Produkten und der Dokumentation vorzunehmen.

Sp

Las denominaciones Technogym®, The Wellness Company™ y Multipla™ (figurativa) son marcas de propiedad de Technogym® s.p.a., tanto en Italia como en otros Países.

Copyright © Technogym® s.p.a., marzo de 2004

Technogym® se reserva el derecho a modificar los productos y la documentación, sin obligación de advertirlo previamente.

User's manual.	5	En
----------------------------	----------	-----------

Manuale per l'utente.	63	It
-----------------------------------	-----------	-----------

Manuel de l'utilisateur.	121	Fr
--------------------------------------	------------	-----------

Benutzerhandbuch.	179	De
-------------------------------	------------	-----------

Manual para el usuario.	237	Sp
-------------------------------------	------------	-----------

Contents

Introduction	7
Important safety instruction	8
Personal safety	9
1 Technical information	10
1.1 Identification of manufacturer and equipment	10
1.2 Description of equipment	11
1.2.1 Technical data	11
1.2.2 Principal components	12
1.2.3 Accessories	14
1.3 Installation and packaging	19
1.3.1 Description of packaging	19
1.3.2 Lifting and handling the packed equipment	19
1.3.3 Place of installation	20
1.3.4 Unpacking	20
1.3.5 Assembly	21
1.4 Maintenance	22
1.4.1 Routine maintenance	22
1.4.2 Technical support	23
1.5 Storage	24
1.6 Disposal	24

2	Using the Multipla	25
2.1	Exercises	25
	Triceps extension	25
	Chest press	26
	Incline chest press	27
	Shoulder press	28
	Up/right row	29
	Rowing	30
	Lat pull down	31
	Mid lat pull down	32
	Lat pull down reverse	33
	Leg extensions	34
	Standing leg curl	35
	Standing calf	36
	Squat	37
	Short dead lift	38
	Pectoral fly	39
	Incline bench fly	40
	Pull over	41
	Lateral raise	42
	Alternate frontal raises	43
	Lateral raise on bench	44
	Dumbbell bent row	45
	Triceps extension	46
	Triceps concentration	47
	Biceps concentration, seated	48
	Curl concentration	49
	Abdominal crunch	50
	Reverse crunch	51
	Alternate leg raises	52
	Side leg raise	53
	Rear leg pull	54
2.2	Stretching	55

Introduction

This manual, written in the manufacturer's original language and then translated into the language of the destination country, is an integral part of the MULTIPLA, and must always be kept with the equipment; the manual must also accompany the equipment in the event of its being relocated or sold. The manual must be kept in a known, accessible place, protected against dampness and heat.

The text describes the installation, transport and maintenance operations, and contains important information and useful tips for training with the equipment; it is therefore a useful guide for both beginners and advanced users.

The following symbols are used in this manual:



Warning

Indicates important information which the reader must be aware of.



Danger

Indicates precautions which must be scrupulously observed to avoid endangering persons or the equipment itself.



Information

Indicates an answer to a frequently asked question.



**Please read the whole of this User's manual carefully
before you start any operation**

Important safety instruction

Please read all instructions before using the Multipla. These instructions were written to ensure your safety and to protect the equipment.

The Multipla is intended for household use.



WARNING

To reduce the risk of injury, take the following precautions:

- Close supervision is necessary when the Multipla is used by, on or near children, invalids or disabled persons.
- Use the Multipla only for its intended use as described in this manual. Only perform the exercises for which the equipment has been designed, following the instructions given in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Keep hands away from moving parts.
- Do not use outdoors. Do not leave the appliance outdoors, exposed to the elements (rain, sun, wind, etc.). Do not expose the appliance to water jets.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Personal safety

Do not use the equipment in presence of small children or pets.

Completely assemble the Multipla before using it. Check the unit before each use. Do not continue to operate the Multipla, when it is not working properly. Assemble and operate the Multipla on a solid, level surface.

Do not use accessory attachments that are not recommended by the manufacturer; such attachments might cause injury.

Maintain the Multipla in good working condition. Prior to every use make sure that the cable is correctly positioned in the race of all the pulleys and check the condition of wear of the cable and the spring hooks. If they show signs of wear, contact Technogym Technical Support Service.

Do not attempt to service the Multipla yourself other than the maintenance instructions found in this manual.

Before starting an exercise, make sure your position on the equipment is correct, and be careful with any components that might constitute an obstruction.

Wear proper exercise clothing and shoes during a workout, no loose clothing. Tie long hair back. Keep garments or towels away from moving parts.

Choose suitable exercises for your physical characteristics and state of health, starting out with light weight loads.

Do not overexert yourself or work to exhaustion. If you feel any pain or abnormal symptoms, stop the workout immediately and consult your physician.

1 Technical information

1.1 Identification of manufacturer and equipment

The equipment identity label, with the serial number and bar code, is behind the frame, at the top.

- A** Manufacturer's name and address
- B CE** conformity mark
- C** Serial number
- D** Warning

1.2 Description of equipment

1.2.1 Technical data

Width	850 mm	(33 inch)
Length	1210 mm	(48 inch)
Height	2050 mm	(81 inch)
Weight of equipment	120 kg	(265 lb)

i

Information

If the equipment and its accessories are to be used to their full potential, the user must have enough space to perform the exercises.

En

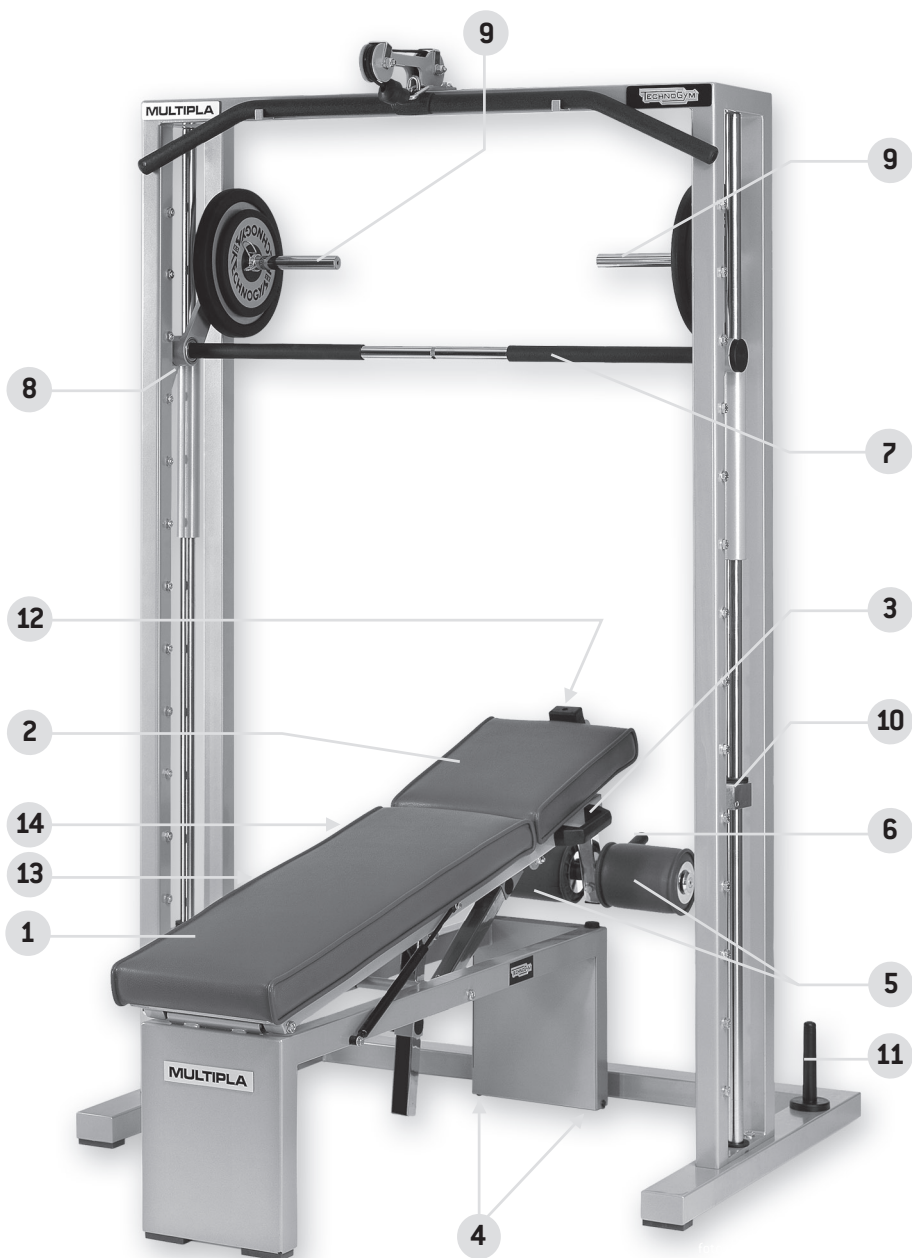
It

Fr

De

Sp

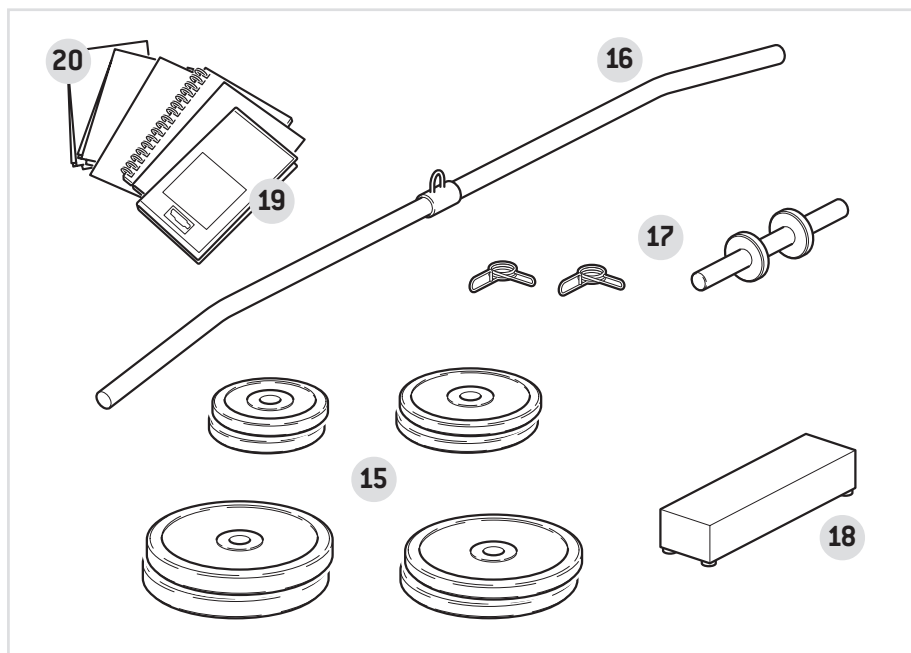
1.2.2 Principal components



- 1** - bench, level adjustable with the release knob (**13**)
- 2** - padded backrest, adjustable with the release knob (**14**)
- 3** - handles, to incline the bench and for the abdominal exercises
- 4** - wheels to move the bench
- 5** - padded rollers for the legs
- 6** - pin for fitting discs between the padded rollers, for exercises such as standing leg curls and leg extensions
- 7** - barbell
- 8** - hooks to block and release the barbell on the supports; operated by rotating the wrist
- 9** - pins for fitting discs on the barbell
- 10** - safety locks, to select the lowest position for the barbell
- 11** - disc stands
- 12** - lock to adjust the position of the rollers

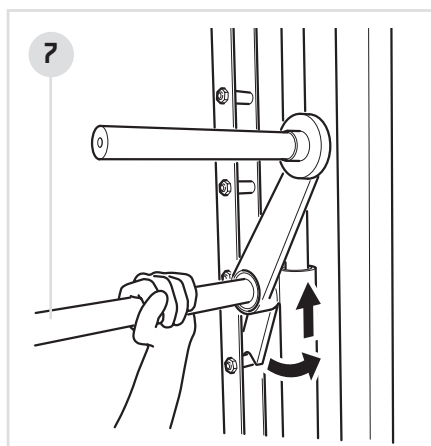
1.2.3 Accessories

The equipment is **supplied** with the following accessories:

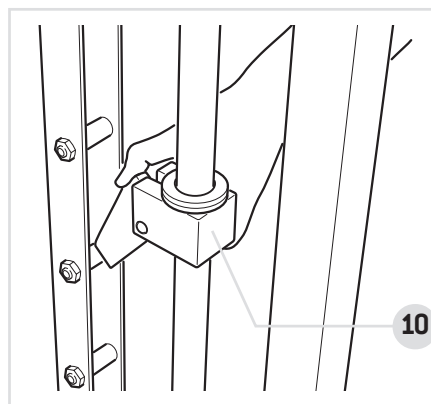


- 15** - rubber coated discs [10 kg , 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg]
- 16** - lat bar
- 17** - dumbbells, with disc safety catches
- 18** - wedge, for squats and standing calf exercises
- 19** - user's manual
- 20** - warranty certificate

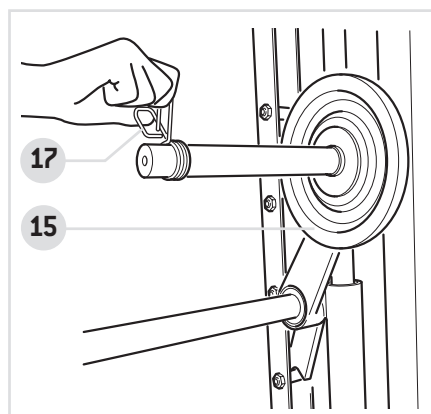
Hooking and unhooking the barbell (7)



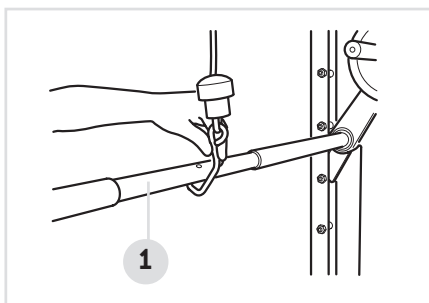
Fitting the barbell safety clamps (10)



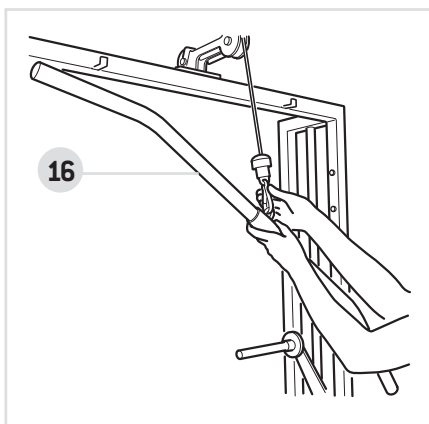
Fitting the discs (15) and the safety catch (17) on the barbell



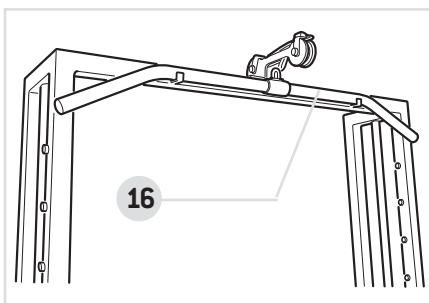
Hooking the cable to the barbell (**1**),
to use the lat bar (**16**)



Hooking the lat bar (**16**) to the high
cable



Fitting the lat bar (**16**) in the special
supports



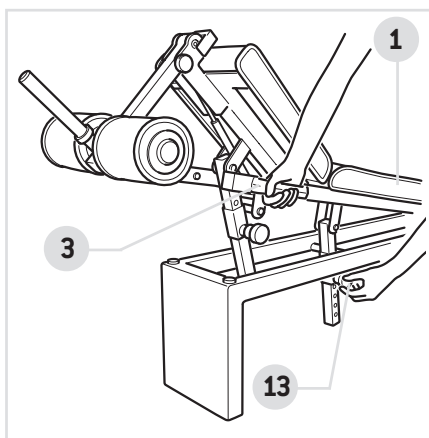
Bench (1) inclination: use the handles to change the inclination of the bench; the inclination can be increased with the knob (13). Release the bench with the knob (13) to return it to the horizontal position



Danger

As soon as the knob (13) is released, the bench falls rapidly downwards.

Always move the bench by holding it with the handles (3).



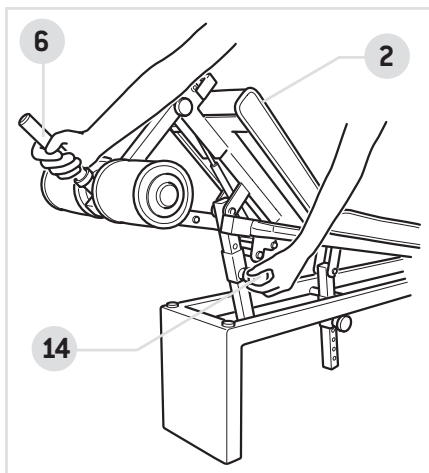
Backrest (2) inclination with the knob (14)



Danger

As soon as the knob (14) is released, the backrest rises quickly upwards.

Always move the backrest by holding it with the pin (6).



En

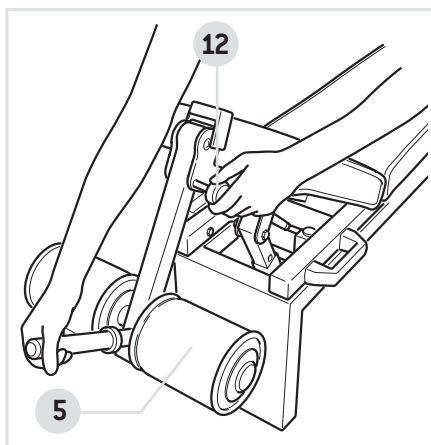
It

Fr

De

Sp

Fitting the lock (**12**) to adjust the position of the padded rollers (**5**)

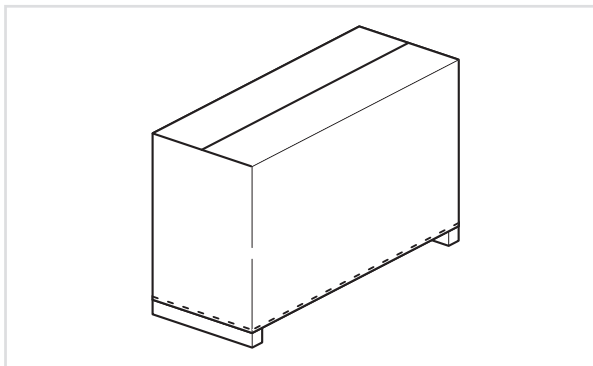


1.3 Installation and packaging

1.3.1 Description of packaging

The equipment comes partially assembled in a special pack, on a pallet.

All the supplied accessories are in the pack.



1.3.2 Lifting and handling the packed equipment

The equipment can be lifted and transported using normal lifting equipment.

To prevent injury to persons or damage to property, carefully choose the most appropriate type of lifting and transport equipment for the place of installation.

The lifting and unpacking instructions are printed directly on the pack.

1.3.3 Place of installation

The recommended ambient temperature is between 10° and 25°C, with air humidity between 20% and 90%.

For safety reasons, leave a wide area of free space all around the equipment to ensure there are no obstructions during the exercises.

If the equipment is installed in a **public place of entertainment**, its location must comply with all the requirements of the currently binding legislation in this area.

1.3.4 Unpacking

Cut the nylon straps holding the boxes to the pallet (see the instructions directly on pack).



Information

You are advised to keep all packaging materials for re-use in case of a move.

The packaging materials (boxes, bags, etc.) must not be left within reach of children, as they constitute a potential hazard; nor should they be disposed of in the environment.

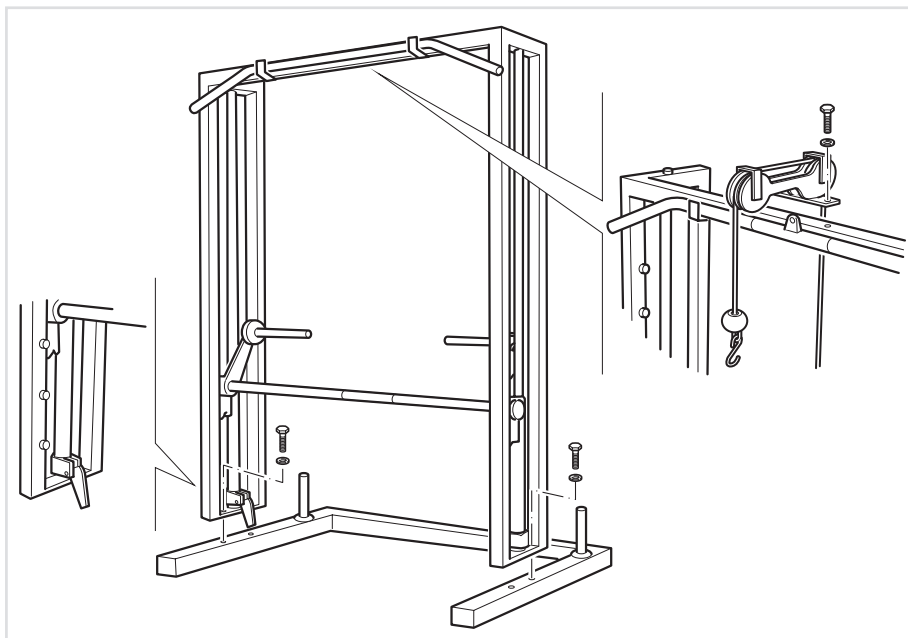
1.3.5 Assembly

Position the safety locks all the way to the bottom.

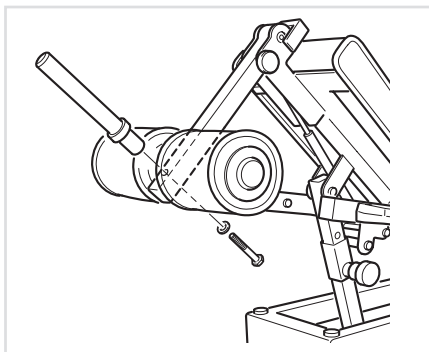
Lower the barbell to the bottom and rest it on the safety locks.

Fit the frame on the base and fix it with the washers and the special screws (TE 10x25).

Position the pulleys support and fix it with the washers and the two special screws (TE 10x25).



Position the pin for the discs between the padded rollers and fix it with the washer and screw (TE 10x25).



1.4 Maintenance

1.4.1 Routine maintenance

The equipment should always be kept clean and free of dust, in accordance with normal hygiene and sanitary rules, particularly if it is used in a sports centre or by more than one person.

Clean the padded parts using a damp cloth or sponge and neutral soap.

For maintenance operations not described in this manual, consult the Technogym Technical Support Service.

1.4.2 Technical support

The Technogym Technical Support Service provides:

- telephone assistance
- information about which services are covered by the warranty and which must be paid for
- on-site support service
- sending of original spare parts.

**Technogym International B.V.
Manno Branch**

**Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno – Switzerland**

tel:++41 91 6108600

Fax:++ 41 91 6001405

email:service@technogym.com

When contacting the Technogym Technical Support service, please specify the following details:

- model
- date of purchase
- serial number
- precise description of problem.



Warning

Any operations on the equipment carried out by persons not authorized by Technogym will invalidate the warranty.

1.5 Storage

If a long period of disuse is expected, you are advised to store the equipment in the following way:

- in a clean dry place, covered with a cloth to protect it from dust;
- at a room temperature between 10°C and 25°C and humidity between 20% and 90%.

1.6 Disposal

It is always good practice to ensure that the equipment can never constitute a hazard; therefore do not leave the equipment where children might use it as a toy.

Disposing of the equipment on open ground, in public areas, or in private areas used by the public is prohibited.

Multipla is made of recyclable materials, such as steel, aluminium and plastics, which must be disposed of according to the method laid down in current legislation relating to urban and similar waste.

2 Using the Multipla

2.1 Exercises



Warning

Carefully check the exercise illustrations and pay particular attention to your position on the equipment.

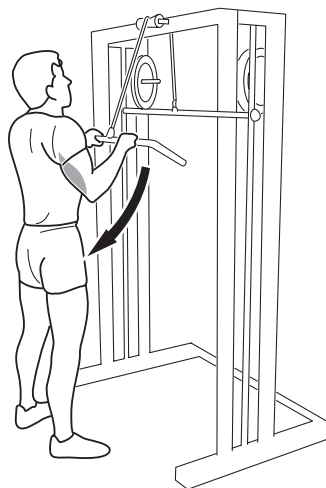
Triceps extension

This is an arms extension exercise, indispensable for throwing sports, that require strength in the upper limbs.

Muscles used: triceps

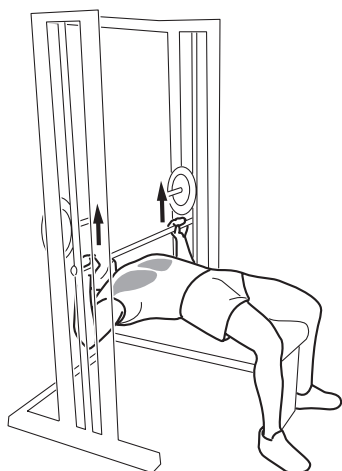
Movement:

- hook the cable to the barbell
- hook the lat bar to the high cable
- position the barbell at the bottom, the lowest position
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- grasp the lat bar with your palms facing the floor and hands 15 cm apart



- extend your arms completely, keeping your elbows against your torso, then return to the starting position; the return movement must be slower than the outwards movement.

Chest press



This is the basic exercise for strengthening the chest.

Muscles used: pectorals, anterior deltoid, triceps

Movement:

- lie on the bench with the backrest in the horizontal position
- position the barbell at a slightly lower height than the length of your stretched arm
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- lie on the bench and grasp the barbell with a wide grip, at the outer limit of the textured section
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise and bring it down to your chest, so that it touches the top of your pectoral muscle; keep your elbows wide apart, out from the torso
- push the barbell up, keeping your elbows wide apart, then go back to the starting position.

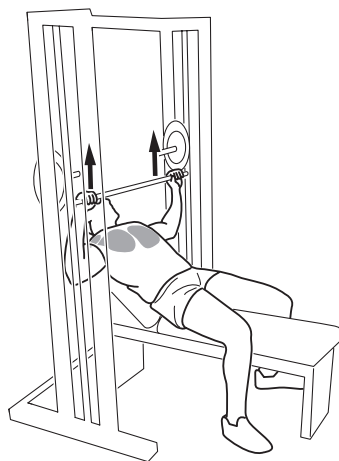
Incline chest press

This exercise is similar to the previous one (chest press), but the inclined backrest angle concentrates the work more on the upper part of the chest.

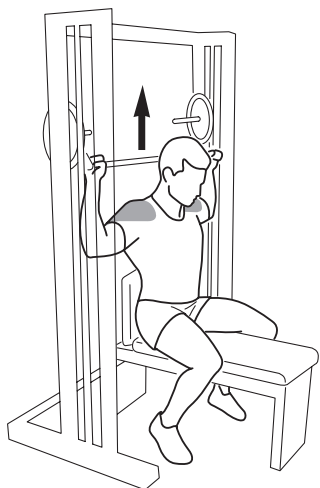
Muscles used: pectorals, anterior deltoid, triceps

Movement:

- position the backrest in the second hole
- sit on the bench and position the barbell at a slightly lower height than the length of your stretched arm
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- sit on the bench, keeping your back firmly against the backrest and grasp the barbell with a wide grip, at the outer limit of the textured section
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise and bring it down to your chest, so that it touches the top of your pectoral muscle; keep your elbows wide apart, out from the torso
- push the barbell up, keeping your elbows wide apart, then go back to the starting position; the barbell trajectory corresponds with the top part of the chest.



Shoulder press



This is an exercise that works the pushing chain of the upper limbs. Strengthens the shoulder joint.

Muscles used: deltoid, triceps, trapezius

Movement:

- position the backrest in the last hole
- move the bench so that the backrest is in line with the barbell
- sit on the bench and position the barbell so that your arms are completely stretched
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- sit on the bench, keeping your back firmly against the backrest and grasp the barbell with a wide grip, at the outer limit of the textured section
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise and bring it behind your head as far as the base of your neck
- push the barbell up, keeping your elbows wide apart, then go back to the starting position.

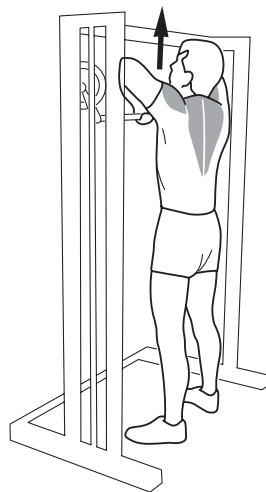
Up/right row

This is an exercise for training the shoulder muscles and the top part of the back. It is important for the prevention of shoulder pains.

Muscles used: deltoid, trapezius

Movement:

- stand facing the equipment, position the barbell so that you grasp it with your arms stretched
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- grasp the barbell with your hands close together and spread your legs slightly for greater stability
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise
- curl your forearm and bring the barbell up to your chin, keeping your elbows higher than your shoulders; then return to the starting position.



Rowing



This is an exercise that tones and strengthens the back muscles and is especially useful for all water sports.

Muscles used: latissimus dorsi

Movement:

- stand facing the equipment, position the barbell at the bottom, the lowest position
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- grasp the barbell with your hands at shoulder width
- spread your legs slightly for greater stability; your body is bent forwards and your knees are bent
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise
- lift the barbell as far as the sternum by moving your arms and shoulders and keeping your elbows close to your chest; then return to the starting position.

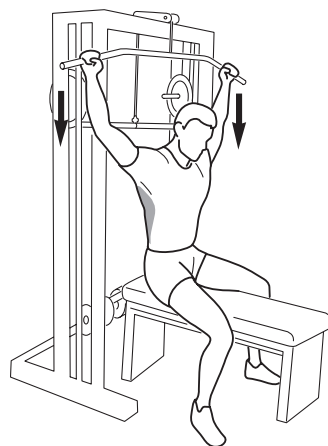
Lat pull down

This is the basic exercise to tone the upper back muscles. It is recommended for all sports and to treat certain posture problems.

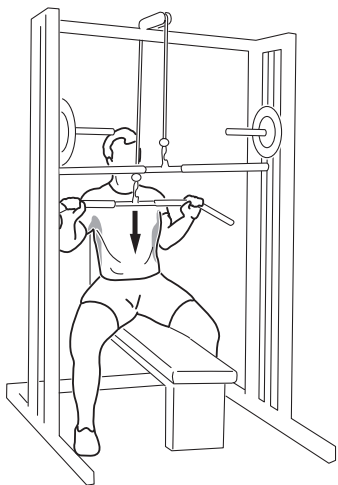
Muscles used: latissimus dorsi and biceps

Movement:

- hook the cable to the barbell
- hook the lat bar to the high cable
- position the barbell at the bottom, the lowest position
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- grasp the lat bar with a wide grip and sit on the bench with your back to the barbell; the backrest is in the horizontal position
- pull down the lat bar as far as the base of your neck, then return to the starting position; your head must be slightly bent forward to facilitate the movement.



Mid lat pull down



Like the previous exercise this one tones the upper back muscles. It is recommended for all sports and to treat certain posture problems.

Muscles used: latissimus dorsi and biceps

Movement:

- hook the cable to the barbell
- hook the lat bar to the high cable
- position the barbell at the bottom, the lowest position
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- position the backrest in the last hole
- grasp the lat bar with a medium grip and sit on the bench facing the barbell
- pull down the lat bar as far as the sternum, then return to the starting position; your head must be slightly back to facilitate the movement.

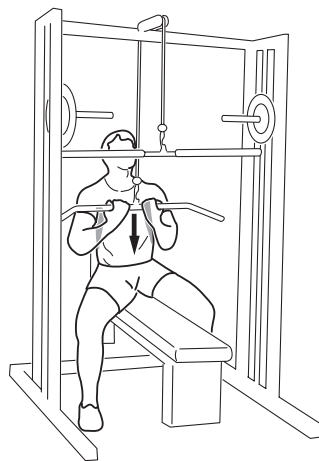
Lat pull down reverse

Like the previous exercise this one tones the upper back muscles. It is recommended for all sports and to treat certain posture problems.

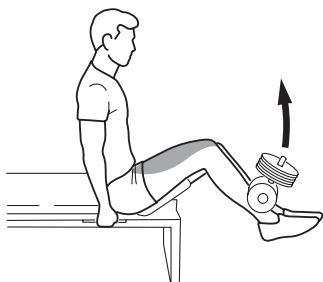
Muscles used: latissimus dorsi and biceps

Movement:

- hook the cable to the barbell
- hook the lat bar to the high cable
- position the barbell at the bottom, the lowest position
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- position the backrest in the last hole
- grasp the lat bar with the palm of your hand facing you and sit on the bench facing the barbell
- pull down the lat bar as far as the sternum, then return to the starting position; your head must be slightly back to facilitate the movement.



Leg extensions



This is the basic exercise for isolating the quadriceps muscle and it is used both for training and rehabilitation.

Muscles used: quadriceps

Movement:

- position the backrest in the first hole
- fit the discs on the pin between the padded rollers
- remove the lock to adjust the position of the rollers
- sit on the bench, put your feet behind the rollers and grasp the handles
- push on the rollers with the tibia and extend your legs, then return to the starting position; the return movement must be slower than the outwards movement.

Standing leg curl

This is the basic exercise for toning the rear part of the leg.

Muscles used: leg biceps

Movement:

- position the backrest in the first hole
- fit the discs on the pin between the padded rollers
- remove the lock to adjust the position of the rollers
- bring the bench closer in order to use the barbell for support
- place the heel of the leg to be exercised behind the padded roller and grasp the barbell for greater stability
- curl the leg slowly, then return to the starting position.



Standing calf



This is an exercise for strengthening the calf muscles and it is used especially for sports that require jumping and sprinting. Performed with a low weight and with the wedge under the front part of the foot, it improves the flexibility of the ankle.

Muscles used: soleus, gastrocnemius

Movement:

- position the barbell slightly lower than your shoulders
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- stand under the barbell and position it on your trapezius, in line with your shoulders
- spread your legs so that your feet are in line with your hips and your calf muscles in line with the barbell
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise
- lift yourself up onto your toes by moving only the ankles and keeping your legs straight; then return to the starting position
- to increase the travel of the movement place the wedge under your toes.

Squat

This is the basic exercise for strengthening the legs. This is an essential exercise for all sports requiring leg strength; it must be performed properly to be effective.

Muscles used: quadriceps, gluteus, thigh

Movement:

- position the barbell slightly lower than your shoulders
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- stand under the barbell and position it on your trapezius, in line with your shoulders; your hands should be slightly wider apart than your shoulders
- spread your legs so that your feet are in line with your hips, pointing slightly outwards
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise and stretch your legs completely
- bend your legs until your thighs are parallel with the ground, then return to the starting position
- during the exercise the heels stay on the ground; if you raise them you can place the wedge underneath them
- during the exercise it is important not to arch your back or bend too far forwards; to keep as straight as possible try to focus on a point overhead.



Short dead lift



This is a highly synergic exercise because it involves various muscle groups. It is very good for improving strength and resistance.

Muscles used: lumbar, quadriceps, gluteus

Movement:

- stand facing the equipment, position the barbell at the bottom, the lowest position
- fit the discs symmetrically on the barbell pin and block them with safety catches
- grasp the barbell with one hand facing upwards and one hand facing downwards; your hands are at shoulder width
- spread your legs slightly for greater stability; your body is bent forward and your knees are bent
- unhook the barbell by rotating it counter clockwise
- stretch your legs completely and at the same time straighten your torso and shoulders; then return to the starting position.

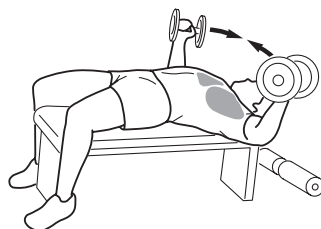
Pectoral fly

This exercise isolates the pectoral muscles. Broadens the chest and tones up the pectoral muscles.

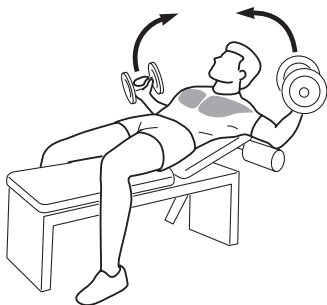
Muscles used: pectorals and anterior deltoid

Movement:

- lie on the bench with the backrest in the horizontal position; keep your arms perpendicular to the ground, your elbows slightly bent and your hands opposite each other
- open your arms, moving the shoulder joints
- do not change the angle of your elbows or the position of your hands during the exercise.



Incline bench fly



This exercise is similar to the previous one (pectoral fly), but the inclined backrest angle concentrates the work more on the upper part of the chest.

Muscles used: pectorals and anterior deltoid

Movement:

- position the backrest in the second hole
- sit on the bench, keeping your back firmly against the backrest; keep your arms perpendicular to the ground, your elbows slightly bent and your hands opposite each other
- open your arms, moving the shoulder joints
- do not change the angle of your elbows or the position of your hands during the exercise.

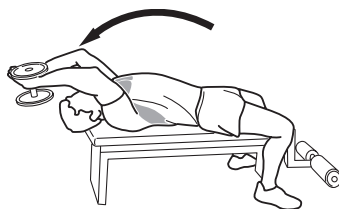
Pull over

This exercise trains all the chest muscles.

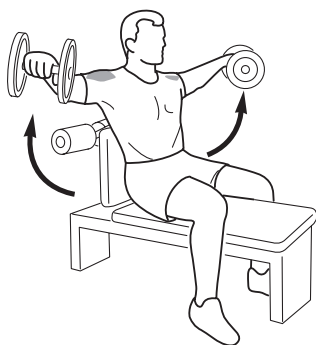
Muscles used: pectorals, latissimus dorsi, serratus

Movement:

- lie on the bench with the backrest in the horizontal position and your head at the end of the backrest
- grasp the dumbbell with a crossed grip, keeping your arms perpendicular to the ground and your elbows slightly bent and close together
- moving your shoulder joints, take the dumbbell as far as you can behind your head without spreading your elbows, then go back to the starting position
- the elbows must be kept at the same angle throughout the exercise.



Lateral raise



This exercise isolates the central part of the shoulders.

Muscles used: middle deltoid

Movement:

- position the backrest in the last hole
- sit on the bench, keeping your back firmly against the backrest
- in the starting position, your arms should be against your sides with your elbows slightly bent
- raise your arms until your elbows reach shoulder height, with the palms of your hands turned towards the ground.

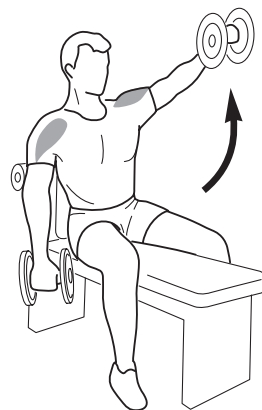
Alternate frontal raises

This exercise isolates the front part of the shoulders.

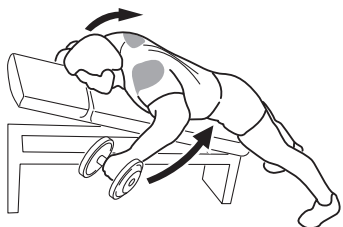
Muscles used: front deltoid

Movement:

- position the backrest in the last hole
- sit on the bench, keeping your back firmly against the backrest
- in the starting position your arms are close to your torso, perpendicular to the ground; the palm of your hand is facing backwards
- lift your arm up behind your head, then return to the starting position; during the return phase start the movement with your other arm.



Lateral raise on bench



This exercise works on the rear part of the shoulders and therefore greatly improves posture.

Muscles used: rear deltoid

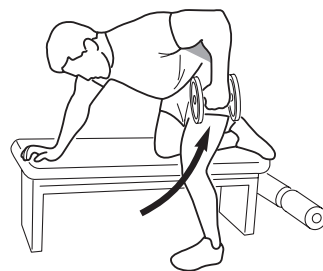
Movement:

- incline the bench with the handle
- lie down on the bench with your feet on the ground
- in the starting position your arms are facing the ground, with your elbows slightly bent
- raise your arms, keeping them in line with your shoulders; when fully raised the palms of your hands should be turned towards the floor
- the elbows must be kept at the same angle throughout the exercise.

Dumbbell bent row

This is an exercise for training the latissimus dorsi and toning the shoulder blade muscles; it is an important movement for the correct alignment of the shoulder joint.

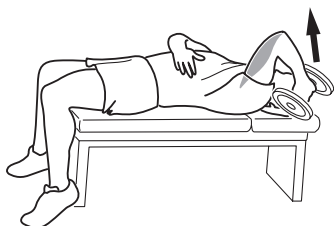
Muscles used: latissimus dorsi, rear deltoid, rhomboid



Movement:

- bring the bench to the horizontal position
- rest the hand of the arm that is not being exercised and the knee of the corresponding leg on the bench, as shown in the figure
- grasp the dumbbell with a hammer grip, i.e. with the palm of your hand turned towards your body; in the starting position the arm in question should be perpendicular to the ground
- pull your arm towards your torso, keeping your elbow against your body and trying to move your shoulder back as well; then go back to the starting position
- repeat the exercise with the other arm.

Triceps extension



This is the basic exercise for strengthening the triceps.

Muscles used: triceps

Movement:

- grasp the dumbbell with a hammer grip, i.e. with the palm of your hand turned towards your body and lie down on the bench that is completely horizontal
- in the starting position your arm should be fully stretched above your head, perpendicular to the ground
- curl your forearm without moving the whole arm, taking the dumbbell to behind your neck; then go back to the starting position
- repeat the exercise with the other arm.

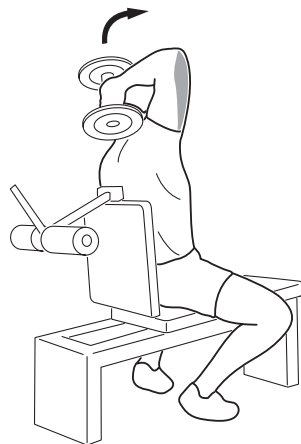
Triceps concentration

This exercise is specifically for the back of the arm; in this position you can achieve the maximum extension of the muscle.

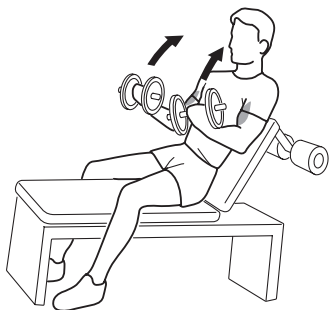
Muscles used: triceps

Movement:

- position the backrest in the last hole
- sit on the bench, keeping your back firmly against the backrest and grasp the dumbbell with one hand
- in the starting position your arm should be fully stretched above your head, perpendicular to the ground
- curl your forearm without moving the whole arm, taking the dumbbell to behind your neck; then go back to the starting position
- repeat the exercise with the other arm.



Biceps concentration, seated



This exercise isolates the biceps. Together with the triceps exercises, it helps to build strong, balanced arms. Working in a seated position allows you to train your arm without straining your back.

Muscles used: biceps

Movement:

- position the backrest in the third hole
- sit on the bench, keeping your back firmly against the backrest
- in the starting position your arms should be perpendicular to the ground, palms forward
- curl your forearm without moving the whole arm, bringing the dumbbell towards your shoulder
- go back to the starting position with a controlled movement.

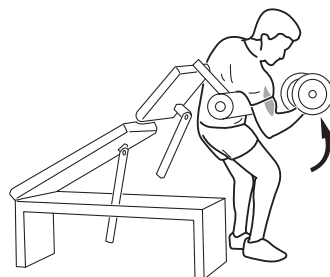
Curl concentration

This is a concentration exercise for the biceps, that also trains the lowest part of the muscle.

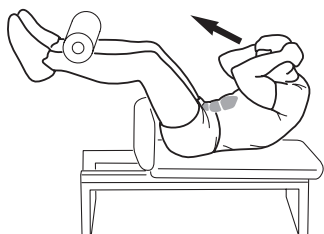
Muscles used: biceps

Movement:

- incline the bench to the fifth hole and the backrest to the second hole
- grasp the dumbbell with the palm of your hand facing your face
- rest the arm in question on one of the padded rollers; your body is behind the roller
- curl your forearm without moving the whole arm, bringing the dumbbell towards your shoulder
- go back to the starting position with a controlled movement.



Abdominal crunch



This is the basic exercise for isolating the rectus abdominis muscles.

Muscles used: abdominals

Movement:

- position the backrest in the third hole
- lie down on the bench and place your feet behind the rollers
- curl your chest upwards, keeping your lower back pressed against the bench
- you can either fold your arms across your chest or, if the muscles are already trained, behind your neck.

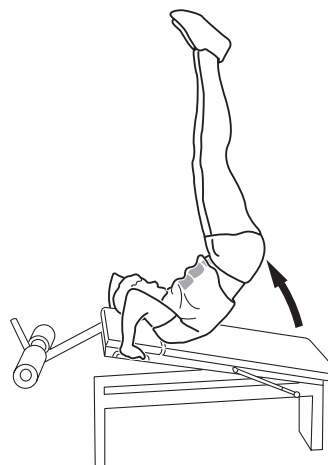
Reverse crunch

This is the basic exercise for isolating the lower part of the abdomen. The exercise must be performed by concentrating the maximum amount of work on the abdomen in a few repetitions.

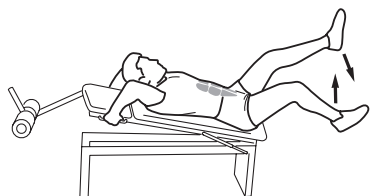
Muscles used: abdominals

Movement:

- incline the bench to your liking: the greater the inclination, the greater the difficulty of the exercise
- lie down on the bench and grasp the handles, behind your head
- in the starting position your legs are bent at right angles in respect to your torso
- lift your pelvis from the bench, keeping your legs perpendicular to the ground, then return to the starting position
- to make the exercise easier, bend your knees up to your chest instead of keeping your legs straight.



Alternate leg raises



This abdomen exercise involves also the leg muscles and the hip flexors (ileopsoas).

Muscles used: abdominals

Movement:

- incline the bench to your liking: the greater the inclination, the greater the difficulty of the exercise
- lie down on the bench and grasp the handles behind your head
- in the starting position your legs are slightly raised from the bench
- swing your legs alternately to make an arc of a circumference of around 20/30 cm.

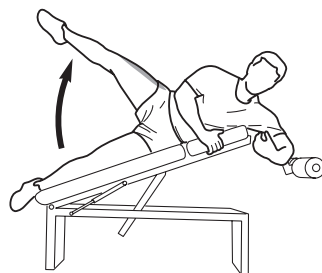
Side leg raise

This exercise isolates the external leg muscles and is very good for loosening the coxofemoral joint.

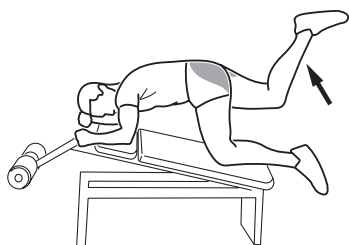
Muscles used: abductor

Movement:

- incline the bench with the handles
- lie down on your side and grasp the handle in front of you, with the hand of the outside arm in respect of the bench
- lift your leg upwards with a continuous movement, without pausing during the movement
- return to the starting position with a slow and controlled movement.



Rear leg pull



This is the basic exercise for training the gluteus in isolation. The bent elbows position avoids bending the back excessively.

Muscles used: gluteus and hamstring

Movement:

- incline the bench to your liking: the greater the inclination, the greater the difficulty of the exercise
- position yourself kneeling on the bench with your elbows bent
- throw your leg back, upwards, keeping it slightly bent, with a continuous and controlled movement
- during the exercise make sure that you do not bend your back in the lumbar area.

2.2 Stretching

Physical fitness is the result of a balance of three components: cardiovascular efficiency, strength and flexibility. The type of training which improves muscle flexibility is called stretching. Stretching reduces muscle tension, gives greater mobility, helps prevent injury and improves sporting performance and posture.

There are two main methods of performing stretching exercises: isolation and integration. Isolation exercises are those more commonly used and target a single muscle at a time; integration exercises require the assistance of an instructor and consist of special postures which stretch an entire “chain” of muscles rather than a single muscle at a time.

To perform isolation exercises properly, study the illustration carefully and make sure all the parts of your body are positioned correctly. Correct stretching technique involves gradually reaching the point where you feel tension, concentrating your attention on the muscles that are being stretched.

The main factors affecting muscle flexibility are the intensity and duration of the stretching exercise. Low intensity stretching for longer periods gives more lasting results (plastic deformations). You should also be careful about how quickly you get into position: an overly abrupt movement may stimulate a defense reflex, which can cause micro-tears in the muscle fibres, resulting in the scarring of the muscle tissue and loss of flexibility.

Never “bounce” during a stretching exercise, or stretch to the point of extreme pain.

For the first two weeks you are recommended to repeat each illustrated movement twice, 15 seconds each time; then increase the stretching time by 5 seconds a week until you get to 45 seconds. Your breathing should be slow, regular and controlled; do not hold your breath during stretching.

En

It

Fr

De

Sp

Latissimus dorsi



Musculus obliquus



Deltoids



Triceps



Pectorals



Quadriceps



Lower back (erector spinae)



Posterior muscles



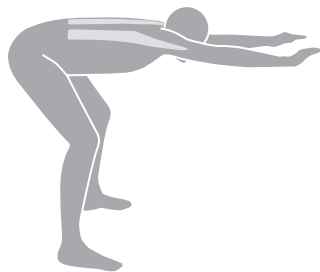
Hip flexors (iliopsoas)



Hip adductors



Latissimus dorsi



Hamstring and abductors



Calves



Thigh abductors



En

It

Fr

De

Sp

Adductors



Hamstring



Lumbar (spinal column)



Hamstring



Paravertebrals



Quadriceps



Indice

Introduzione	65
Importanti istruzioni di sicurezza	66
Sicurezza personale	67
1 Informazioni tecniche	68
1.1 Identificazione del costruttore e dell'attrezzo	68
1.2 Descrizione dell'attrezzo	69
1.2.1 Dati tecnici	69
1.2.2 Componenti principali	70
1.2.3 Accessori	72
1.3 Installazione e imballo	77
1.3.1 Descrizione dell'imballo	77
1.3.2 Sollevamento e trasporto del materiale imballato	77
1.3.3 Ambiente di installazione	78
1.3.4 Disimballo	78
1.3.5 Montaggio	79
1.4 Manutenzione	80
1.4.1 Manutenzione ordinaria	80
1.4.2 Assistenza tecnica	81
1.5 Immagazzinamento	82
1.6 Smaltimento	82

2	Usare Multipla	83
2.1	Esercizi	83
	Braccia: estensioni	83
	Petto: distensioni	84
	Petto: distensioni su panca inclinata	85
	Spalle: distensioni	86
	Spalle: trazioni al mento	87
	Dorso: rematore	88
	Dorso: trazioni dietro	89
	Dorso: trazioni avanti	90
	Dorso: trazioni avanti con presa inversa	91
	Gambe: estensioni	92
	Gambe: flessioni	93
	Polpacci: estensioni	94
	Squat	95
	Gambe: stacchi da terra	96
	Petto: adduzioni	97
	Petto: adduzioni su panca inclinata	98
	Petto: pull over	99
	Deltoidi: alzate laterali	100
	Deltoidi: alzate frontali alternate	101
	Deltoidi: alzate laterali a 90°	102
	Dorso: rematore	103
	Braccia: flessioni per i tricipiti, disteso	104
	Braccia: flessioni per i tricipiti, seduto	105
	Braccia: flessioni per i bicipiti, seduto	106
	Braccia: flessioni per i bicipiti, in piedi	107
	Addominali: flessioni del busto	108
	Addominali: crunch inverso	109
	Gambe: flesso-estensioni alternate	110
	Gamba: abduzioni	111
	Gamba: slanci posteriori	112
2.2	Stretching	113

Introduzione

Il presente manuale, scritto nella lingua originale del costruttore e poi tradotto nella lingua del Paese di utilizzo, è parte integrante di MULTIPLA, a cui dovrà sempre restare unito; anche in caso di trasloco o passaggio di proprietà il manuale dovrà accompagnare l'attrezzo.

Il manuale deve essere conservato in un luogo noto e accessibile, protetto da umidità e calore.

Il testo descrive le operazioni di installazione, trasporto e manutenzione e contiene preziose informazioni e utili suggerimenti sui metodi di allenamento; rappresenta quindi una guida sia per l'utente professionale sia per il principiante.

Alcuni simboli fungeranno da guida nella lettura del manuale:



Avvertenze

Evidenzia informazioni importanti, che non devono sfuggire.



Attenzione

Evidenzia le regole da seguire scrupolosamente per non creare situazioni di pericolo per l'uomo o l'attrezzo.



Informazioni

Evidenzia le soluzioni ai dubbi più comuni.



Prima di procedere a qualsiasi operazione si raccomanda una lettura attenta del manuale in ogni sua parte

Importanti istruzioni di sicurezza

Leggere tutte le istruzioni prima di usare Multipla. Queste istruzioni sono state compilate per garantire la sicurezza dell'utente e proteggere l'attrezzo.

Multipla è destinata a un uso domestico.



AVVERTENZE

Per ridurre il rischio di danni alle persone adottare le seguenti precauzioni:

- Multipla può essere usata da o vicino bambini, invalidi o disabili solo con un'accurata supervisione.
- Usare Multipla esclusivamente per gli scopi prescritti nel presente manuale; effettuare solamente gli esercizi previsti per questo tipo di attrezzo, nei modi e alle condizioni indicati nel presente manuale. Non usare accessori non consigliati dal produttore.
- Non portare le mani in prossimità delle parti in movimento.
- Non usare all'aperto; non lasciare l'attrezzo all'esterno, esposto agli agenti atmosferici; non esporre l'attrezzo a getti d'acqua.

CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI

Sicurezza personale

Non utilizzare l'attrezzo in presenza di bambini o animali domestici.

Montare completamente Multipla prima di usarla. Controllare l'attrezzo prima di ogni uso. Non continuare a usare Multipla, se non funziona correttamente.

Montare e azionare Multipla su una superficie solida e a livello.

Non usare accessori non consigliati dal produttore, perché potrebbero provocare danni.

Mantenere Multipla in buone condizioni operative. Prima di ogni uso verificare il corretto posizionamento del cavo nelle gole di tutte le carrucole e lo stato di usura del cavo e dei moschettoni. Se si notano segni di usura, interpellare il Servizio di Assistenza Tecnica di Technogym.

Non tentare di eseguire su Multipla operazioni di manutenzione diverse da quelle riportate nel presente manuale.

All'inizio di ogni esercizio posizionarsi correttamente sull'attrezzo, prestando attenzione ai componenti che possono costituire ostacolo.

Durante l'allenamento, indossare abbigliamento e scarpe idonei; escludere abbigliamento largo. Legare in una coda i capelli lunghi. Tenere indumenti o asciugamani lontani dalle parti in movimento.

Impostare l'allenamento in funzione delle proprie caratteristiche fisiche e del proprio stato di salute, iniziando con carichi non impegnativi.

Non sovraffaticarsi né lavorare fino allo sfinimento. In caso di dolore o sintomi anomali, sospendere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.

I Informazioni tecniche

I.1 Identificazione del costruttore e dell'attrezzo

L'etichetta che identifica l'attrezzo, con numero di serie e codice a barre, si trova dietro il telaio, in alto.

- A** Nome e indirizzo del costruttore
- B** Marcatura **CE** di conformità
- C** Numero di serie
- D** Avvertenze

1.2 Descrizione dell'attrezzo

1.2.1 Dati tecnici

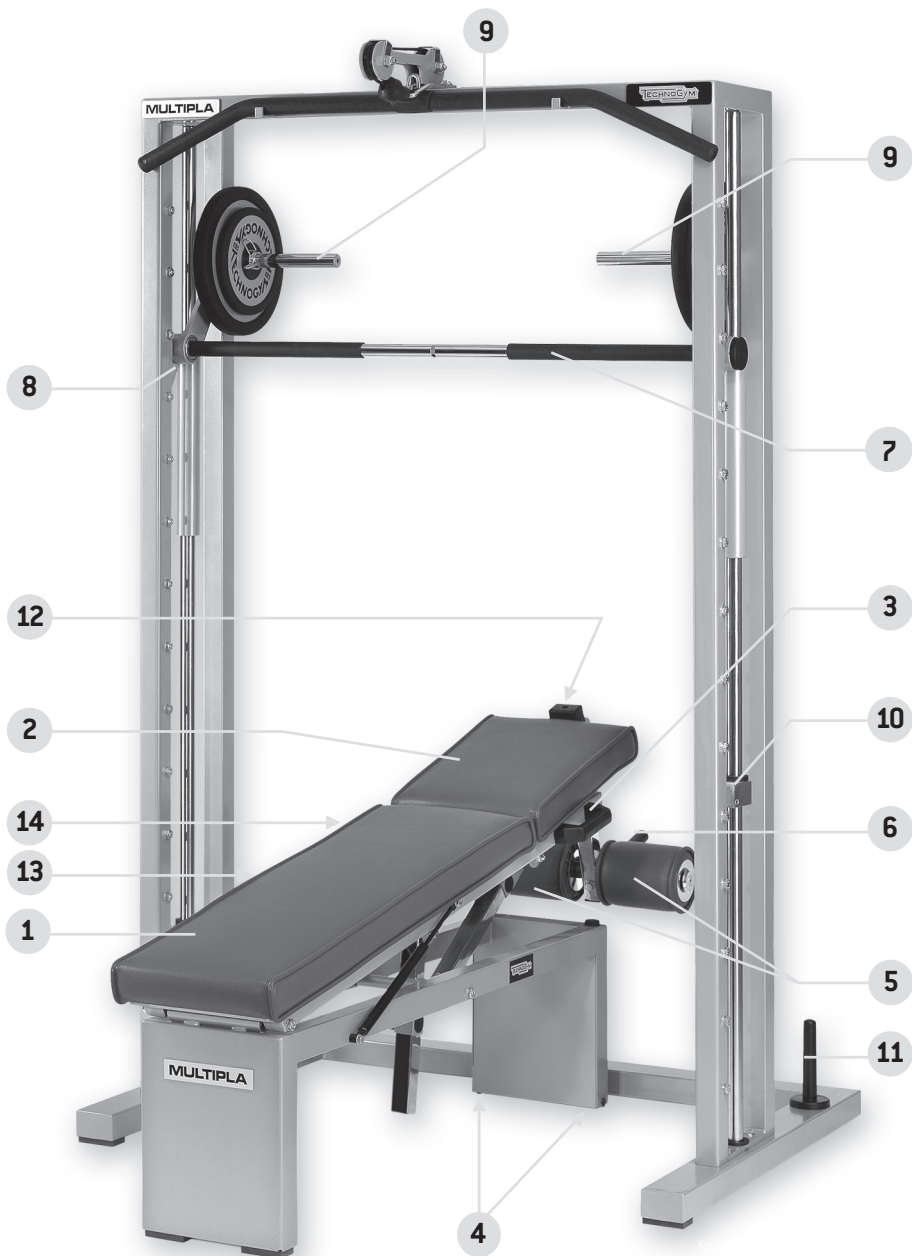
Larghezza	850 mm	(33) inch
Lunghezza	1210 mm	(48) inch
Altezza	2050 mm	(81) inch
Peso dell'attrezzo	120 kg	(265) lb

i

Informazioni

L'attrezzo, per poter essere utilizzato al pieno dei suoi accessori, richiede lo spazio necessario all'utente per lo svolgimento degli esercizi.

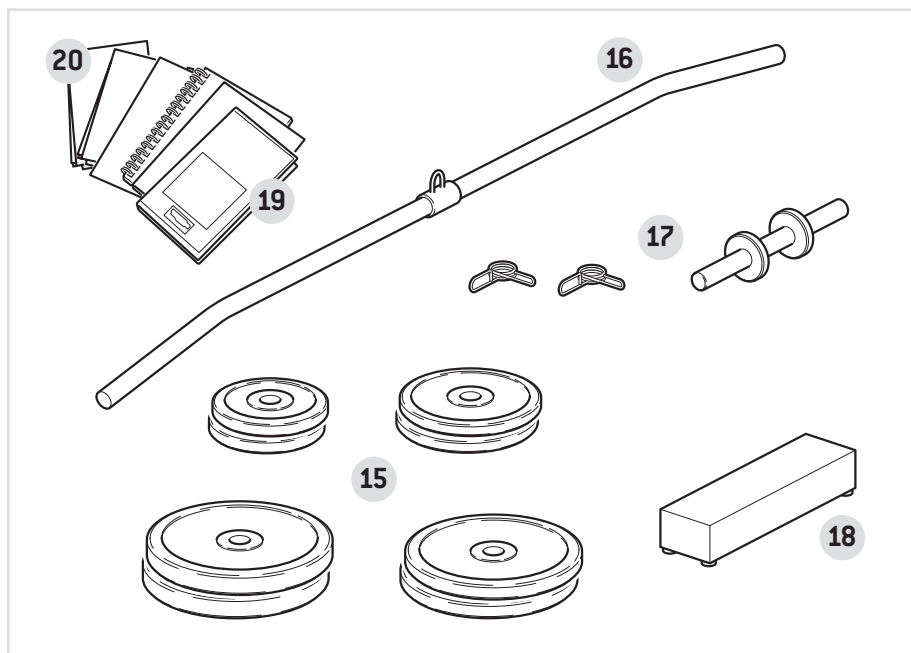
1.2.2 Componenti principali



- 1** - panca, con inclinazione regolabile per mezzo del pomello a scatto (**13**)
- 2** - schienale imbottito, regolabile per mezzo del pomello a scatto (**14**)
- 3** - maniglie, utili per inclinare la panca e per eseguire gli esercizi per gli addominali
- 4** - ruote per il trasporto della panca
- 5** - rulli imbottiti per le gambe
- 6** - perno per l'inserimento dei dischi tra i rulli imbottiti, per esercizi come flessioni ed estensioni delle gambe
- 7** - bilanciere
- 8** - ganci per bloccare e sbloccare il bilanciere sui supporti; sono manovrati con la rotazione del polso
- 9** - perni per l'inserimento dei dischi sul bilanciere
- 10** - fermi di sicurezza, per selezionare il punto più basso a cui può arrivare il bilanciere
- 11** - perni portadischi
- 12** - fermo per regolare la posizione dei rulli

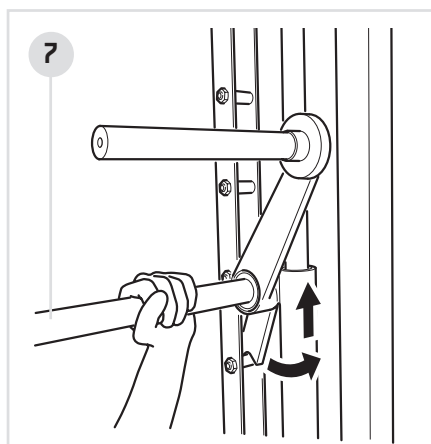
1.2.3 Accessori

In **dotazione** con l'attrezzo sono forniti i seguenti accessori:

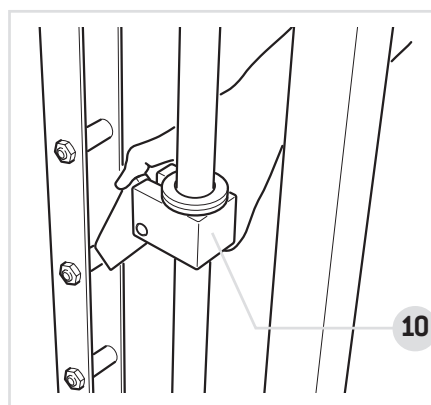


- 15** - dischi in acciaio gommato, da 10 kg , 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg
- 16** - barra lat
- 17** - manubri, con appositi ganci di sicurezza per i dischi
- 18** - rialzo, per l'esercizio dello squat e l'estensione dei polpacci
- 19** - manuale per l'utente
- 20** - certificato di garanzia

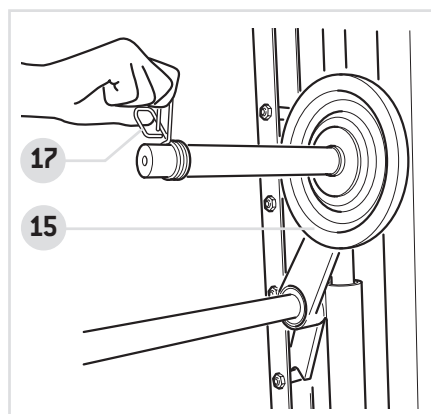
Sgancio e aggancio del bilanciere (7)



Inserimento dei fermi di sicurezza del bilanciere (10)



Inserimento dei dischi (15) e del gancio di sicurezza (17) nel bilanciere



En

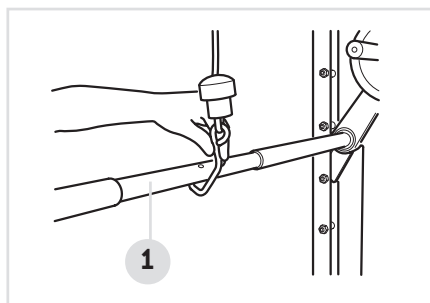
It

Fr

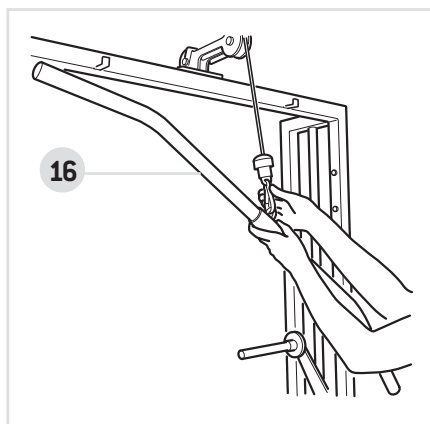
De

Sp

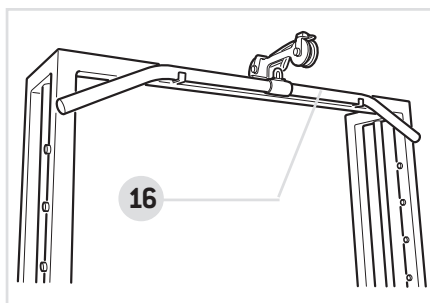
Aggancio del cavo al bilanciante (1), per l'uso della barra lat (16)



Montaggio della barra lat (16) al cavo alto



Inserimento della barra lat (16) negli appositi supporti

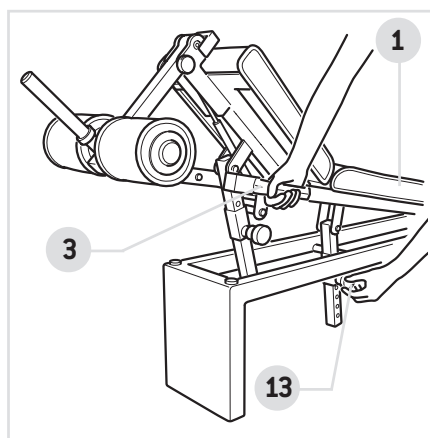


Inclinazione della panca (1): per inclinare la panca è sufficiente sollevarla con l'ausilio delle maniglie; il pomello (13) consente di aumentare l'inclinazione. Per riportare la panca in posizione orizzontale occorre sbloccarla col pomello (13)



Attenzione

Appena si sblocca il pomello (13) la panca scende rapidamente verso il basso. Accompagnare sempre la panca tenendola per la maniglia (3).

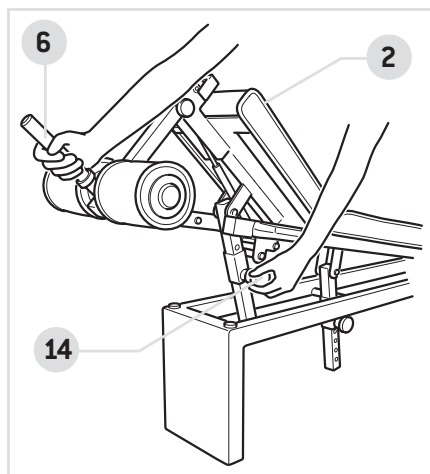


Inclinazione dello schienale (2) con il pomello (14)



Attenzione

Appena si sblocca il pomello (14) lo schienale sale rapidamente verso l'alto. Accompagnare sempre lo schienale tenendolo per il perno (6).



En

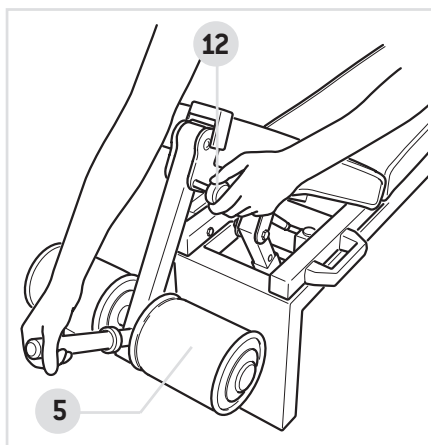
It

Fr

De

Sp

Inserimento del fermo (12) per regolare la posizione dei rulli imbottiti (5)

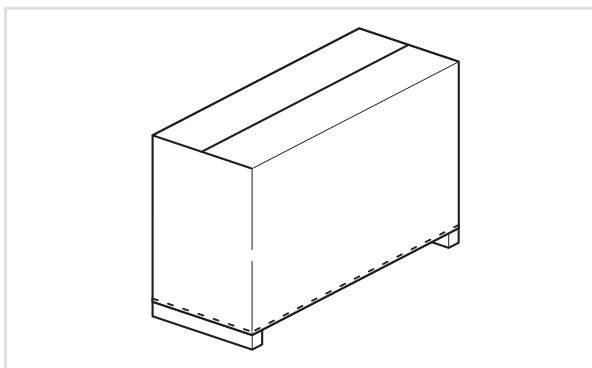


1.3 Installazione e imballo

1.3.1 Descrizione dell'imballo

L'attrezzo è fornito parzialmente montato e racchiuso in apposito imballo, su pallet.

All'interno dell'imballo sono racchiusi tutti gli accessori.



1.3.2 Sollevamento e trasporto del materiale imballato

Sollevamento e trasporto sono eseguibili con i normali mezzi di sollevamento.

Al fine di tutelare l'incolumità delle persone e delle cose occorre valutare attentamente, in relazione al luogo di destinazione dell'attrezzo, quali mezzi normali di sollevamento e trasporto devono essere utilizzati.

Le istruzioni per il sollevamento e il disimballo sono riportate sull'imballo stesso.

1.3.3 Ambiente di installazione

Si consigliano una temperatura tra 10° e 25° e valori di umidità dell'aria compresi tra il 20% e il 90%.

Per motivi di sicurezza è opportuno prevedere un'ampia fascia di spazio libero tutto intorno all'attrezzo, che preveda gli ingombri durante il movimento.

Se l'attrezzo sarà installato in un **luogo pubblico di intrattenimento**, l'ambiente dovrà possedere tutti i requisiti di idoneità richiesti dalle leggi vigenti in materia.

1.3.4 Disimballo

Tagliare le cinghie di nylon che fissano i cartoni al pallet (si vedano le istruzioni riportate sull'imballo stesso).



Informazioni

Si consiglia di conservare l'imballo, per poter imballare di nuovo l'attrezzo nelle stesse condizioni in caso di trasloco.

Gli elementi dell'imballo (scatole, sacchetti, ecc.) non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo; né devono essere abbandonati nell'ambiente.

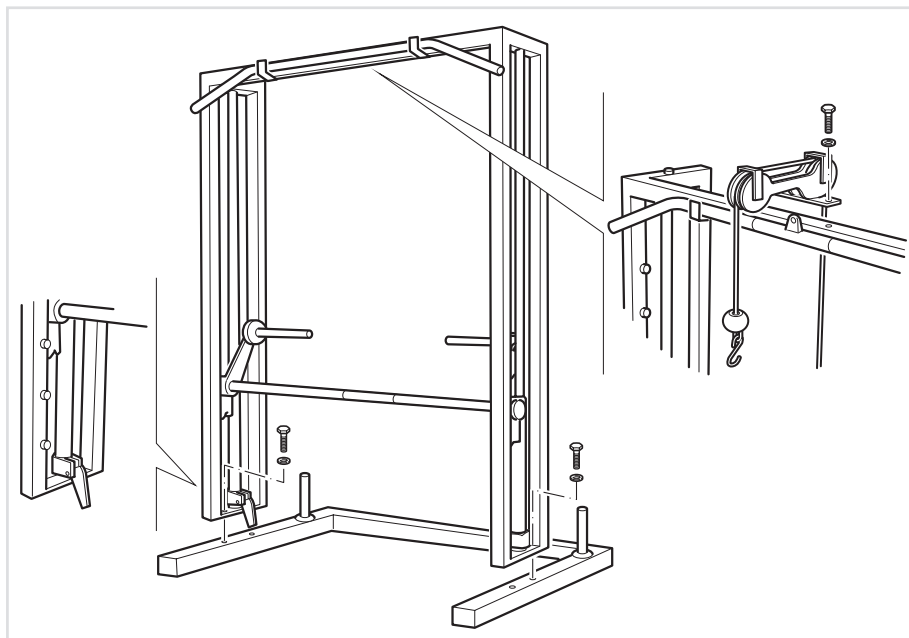
1.3.5 Montaggio

Posizionare i fermi di sicurezza completamente in basso.

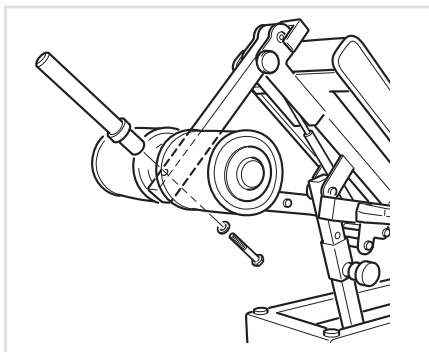
Abbassare il bilanciere in basso e appoggiarlo sui fermi di sicurezza.

Montare il telaio sul piedistallo e fissarlo con le rondelle e le apposite viti (TE 10x25).

Posizionare il supporto delle carrucole e fissarlo con le rondelle e le due apposite viti (TE 10x25).



Posizionare il perno per i dischi tra i rulli imbottiti e fissarlo con la rondella e la vite (TE 10x25).



1.4 Manutenzione

1.4.1 Manutenzione ordinaria

È bene mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere, nel rispetto delle più comuni norme igienico-sanitarie, soprattutto se è utilizzato all'interno di un centro sportivo o da più di una persona.

Per la pulizia delle parti imbottite utilizzare un panno umido o una spugna e sapone neutro.

Per interventi di manutenzione non descritti nel presente manuale rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.

1.4.2 Assistenza tecnica

Il Servizio di Assistenza Tecnica Technogym prevede:

- consulenze telefoniche
- definizione degli interventi di assistenza in garanzia e a pagamento
- servizio di assistenza sul posto
- invio di parti di ricambio originali.

**Servizio Assistenza Tecnica
Technogym®**

Via G. Perticari, n. 20

47035 Gambettola (Forlì) ITALY

tel: 0547 650650

fax: 0547 650150

email: service@technogym.com

Quando si chiama il Servizio di Assistenza Tecnica Technogym bisogna specificare i seguenti dati:

- modello dell'attrezzo
- data di acquisto
- numero di serie
- indicazioni precise sul problema riscontrato.



Avvertenze

Interventi sull'attrezzo effettuati da personale non autorizzato da Technogym ne invalidano la garanzia.

1.5 Immagazzinamento

In caso di lunga inattività, si consiglia di immagazzinare l'attrezzo:

- in luogo asciutto e pulito, coperto da un telo per proteggerlo dalla polvere;
- in ambiente con temperatura compresa tra i 10°C e i 25°C e umidità compresa tra il 20% e il 90%.

1.6 Smaltimento

È sempre bene controllare che Multipla non possa in alcun modo divenire fonte di pericolo, ed evitare quindi di abbandonarla ai giochi dei bambini.

È vietato abbandonare l'attrezzo nell'ambiente, in aree pubbliche o private soggette ad uso pubblico.

Multipla è costituita di materiali riciclabili, quali acciaio, alluminio e plastiche, che devono essere smaltiti nei modi previsti dalle norme vigenti per rifiuti urbani e assimilabili.

2 Usare Multipla

2.1 Esercizi



Avvertenze

Si raccomanda di controllare attentamente le illustrazioni degli esercizi e di prestare particolare attenzione alla posizione da assumere sull'attrezzo.

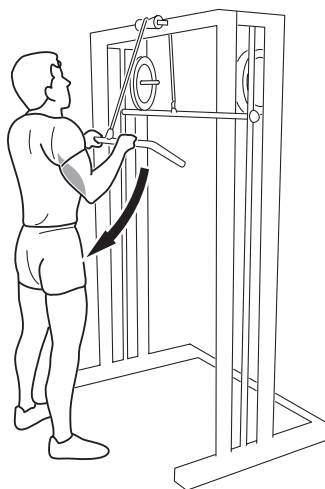
Braccia: estensioni

È un esercizio di estensione delle braccia, indispensabile negli sport di lancio, in cui è richiesta potenza negli arti superiori.

Muscoli impegnati: tricipite

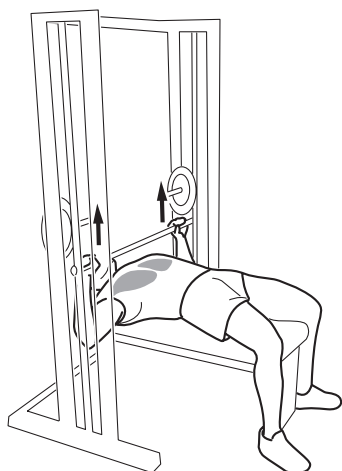
Movimento:

- agganciare il cavo al bilanciere
- agganciare la barra lat al cavo alto
- posizionare il bilanciere in basso, a fine corsa
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- afferrare la barra lat con il palmo della mano rivolto verso il pavimento e con le mani distanti tra loro circa 15 cm



- mantenendo i gomiti aderenti al busto estendere completamente le braccia, poi tornare in posizione di partenza; il movimento di ritorno deve essere più lento di quello di andata.

Petto: distensioni



È il movimento base per il potenziamento del torace.

Muscoli impegnati: pettorale, deltoide anteriore, tricipite

Movimento:

- sdraiarsi sulla panca con lo schienale in posizione orizzontale
- posizionare il bilanciere a un'altezza leggermente inferiore alla lunghezza del braccio disteso
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- sdraiarsi sulla panca e impugnare il bilanciere con presa larga, al limite esterno della zona zigrinata
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario e portarlo al torace, fino a toccare la parte alta del muscolo pettorale; i gomiti sono aperti e distanti dal busto
- spingere in alto il bilanciere mantenendo i gomiti aperti, poi tornare in posizione di partenza.

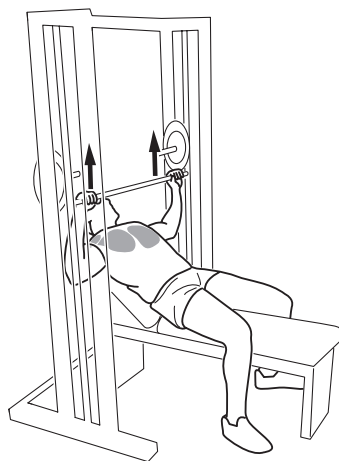
Petto: distensioni su panca inclinata

L'esercizio è simile al precedente, ma l'inclinazione dello schienale localizza maggiormente il lavoro sulla parte alta del torace.

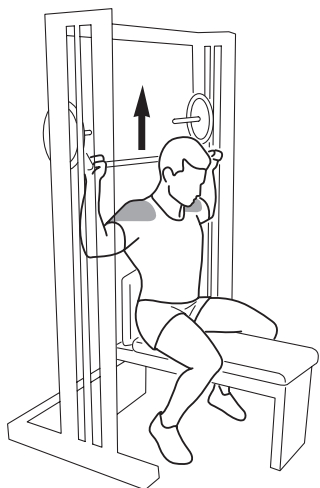
Muscoli impegnati: pettorale, deltoide anteriore, tricipite

Movimento:

- posizionare lo schienale al secondo foro
- sedersi sulla panca e posizionare il bilanciere a un'altezza leggermente inferiore alla lunghezza del braccio disteso
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- sedersi sulla panca con la schiena ben appoggiata allo schienale e impugnare il bilanciere con presa larga, al limite esterno della zona zigrinata
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario e portarlo al torace, fino a toccare la parte alta del muscolo pettorale; i gomiti sono aperti e distanti dal busto
- spingere in alto il bilanciere mantenendo i gomiti aperti, poi tornare in posizione di partenza; la traiettoria del bilanciere è in corrispondenza della parte alta del torace.



Spalle: distensioni



È un movimento che interessa la catena di spinta degli arti superiori. Rinforza l'articolazione scapolo-omeroale.

Muscoli impegnati: deltoide, tricipite, trapezio

Movimento:

- posizionare lo schienale all'ultimo foro
- spostare la panca in modo che lo schienale sia sulla stessa linea del bilanciere
- sedersi sulla panca e posizionare il bilanciere in modo che le braccia siano completamente distese
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- sedersi sulla panca con la schiena ben appoggiata allo schienale e impugnare il bilanciere con presa larga, al limite esterno della zona zigrinata
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario e portarlo dietro la testa fino alla base del collo
- spingere in alto il bilanciere mantenendo i gomiti aperti, poi tornare in posizione di partenza.

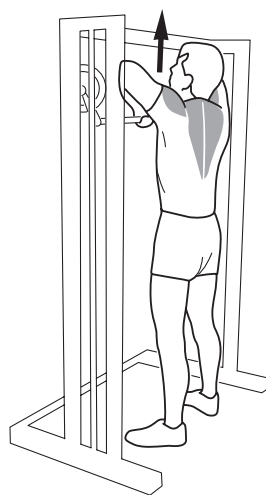
Spalle: trazioni al mento

È un esercizio per l'allenamento della muscolatura della spalla e della parte alta della schiena. È importante nella prevenzione dei dolori della spalla.

Muscoli impegnati: deltoide, trapezio

Movimento:

- in piedi di fronte all'attrezzo, posizionare il bilanciere in modo da afferrarlo con le braccia distese
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- impugnare il bilanciere con le mani vicine e divaricare leggermente le gambe per una maggiore stabilità
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario
- flettere gli avambracci e portare il bilanciere fino a sfiorare il mento, mantenendo i gomiti più alti delle spalle; poi tornare in posizione di partenza.



Dorso: rematore



È un movimento molto efficace per tonificare e migliorare la muscolatura dorsale, particolarmente utile in tutti gli sport acquatici.

Muscoli impegnati: gran dorsale

Movimento:

- in piedi di fronte all'attrezzo, posizionare il bilanciere in basso, a fine corsa
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- impugnare il bilanciere con le mani alla stessa larghezza delle spalle
- divaricare leggermente le gambe per una maggiore stabilità; il corpo è piegato in avanti e le ginocchia sono flesse
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario
- sollevare il bilanciere fino all'altezza dello sterno muovendo braccia e spalle e mantenendo i gomiti vicino al busto; poi tornare in posizione di partenza.

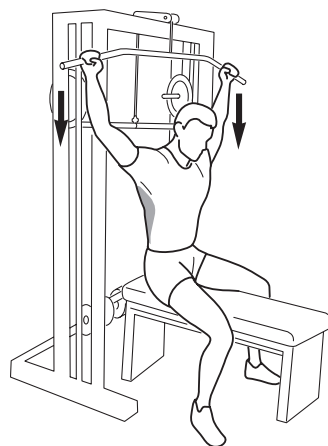
Dorso: trazioni dietro

È l'esercizio base per tonificare i fasci muscolari superiori della schiena. È indicato nella preparazione atletica di tutti gli sport e nel trattamento di alcuni difetti della postura.

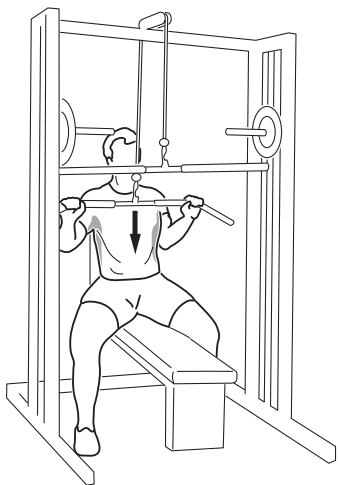
Muscoli impegnati: gran dorsale e bicipite

Movimento:

- agganciare il cavo al bilanciere
- agganciare la barra lat al cavo alto
- posizionare il bilanciere in basso, a fine corsa
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- afferrare la barra lat con presa larga e sedersi sulla panca con la schiena rivolta al bilanciere; lo schienale è in posizione orizzontale
- eseguire una trazione dietro la testa fino alla base del collo, poi tornare in posizione di partenza; la nuca va leggermente piegata in avanti per favorire il movimento.



Dorso: trazioni avanti



Come il precedente, è l'esercizio base per tonificare i fasci muscolari superiori della schiena. È indicato nella preparazione atletica di tutti gli sport e nel trattamento di alcuni difetti della postura.

Muscoli impegnati: gran dorsale e bicipite

Movimento:

- agganciare il cavo al bilanciere
- agganciare la barra lat al cavo alto
- posizionare il bilanciere in basso, a fine corsa
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con gli appositi ganci
- posizionare lo schienale all'ultimo foro
- afferrare la barra lat con presa media e sedersi sulla panca con la fronte rivolta al bilanciere
- eseguire una trazione verso il basso fino allo sterno, poi tornare in posizione di partenza; la nuca va tenuta leggermente indietro per favorire il movimento.

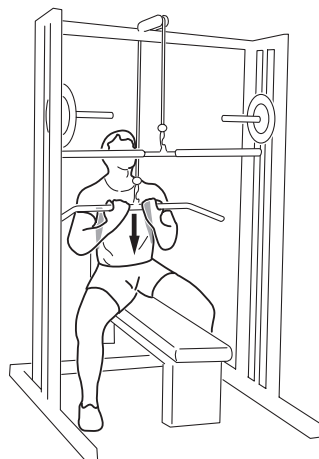
Dorso: trazioni avanti con presa inversa

Come il precedente, è l'esercizio base per tonificare i fasci muscolari superiori della schiena. È indicato nella preparazione atletica di tutti gli sport e nel trattamento di alcuni difetti della postura.

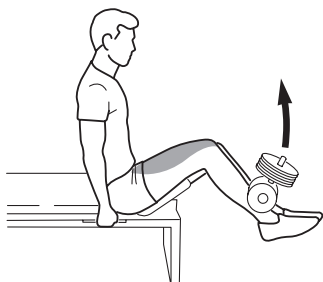
Muscoli impegnati: gran dorsale e bicipite

Movimento:

- agganciare il cavo al bilanciere
- agganciare la barra lat al cavo alto
- posizionare il bilanciere in basso, a fine corsa
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- posizionare lo schienale all'ultimo foro
- afferrare la barra lat con il palmo della mano rivolto verso il volto e sedersi sulla panca con la fronte rivolta al bilanciere
- eseguire una trazione verso il basso fino allo sterno, poi tornare in posizione di partenza; la nuca va tenuta leggermente indietro per favorire il movimento.



Gambe: estensioni



È il movimento base per l'isolamento del muscolo quadricipite ed è utilizzato, secondo opportune modalità, sia nella preparazione atletica che in riabilitazione.

Muscoli impegnati: quadricipiti

Movimento:

- posizionare lo schienale al primo foro
- caricare i dischi sul perno tra i rulli imbottiti
- togliere il fermo per regolare la posizione dei rulli
- sedersi sulla panca, portare i piedi dietro i rulli e afferrare le maniglie
- spingere con la tibia sui rulli ed estendere le gambe, poi tornare in posizione di partenza; il movimento di ritorno deve essere più lento di quello di andata.

Gambe: flessioni

È il movimento base per tonificare la parte posteriore della gamba.

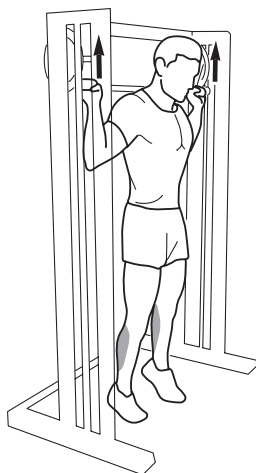
Muscoli impegnati: bicipite femorale

Movimento:

- posizionare lo schienale al primo foro
- caricare i dischi sul perno tra i rulli imbottiti
- togliere il fermo per regolare la posizione dei rulli
- avvicinare la panca in modo che sia possibile usare il bilanciere come appoggio
- portare il tallone della gamba da allenare dietro il rullo imbottito e afferrare il bilanciere per una maggiore stabilità
- flettere lentamente la gamba, poi tornare in posizione di partenza.



Polpacci: estensioni



È un movimento che potenzia i muscoli del polpaccio, particolarmente usato nella preparazione atletica negli sport di salto e sprint. Eseguito con carico ridotto e con il rialzo sotto la parte anteriore del piede migliora la mobilità della caviglia.

Muscoli impegnati: soleo, gastrocnemio

Movimento:

- posizionare il bilanciere a un'altezza leggermente inferiore a quella delle spalle
- caricare i dischi sul bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- portarsi sotto il bilanciere e posizionarlo sul trapezio, in linea con le spalle
- divaricare le gambe in modo che i piedi siano in linea con le anche, con i polpacci in corrispondenza del bilanciere
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario
- sollevarsi sulla punta dei piedi muovendo soltanto le caviglie e mantenendo le gambe tese; poi tornare in posizione di partenza
- per aumentare l'escursione del movimento mettere il rialzo sotto la punta dei piedi.

Squat

È il movimento base per il potenziamento degli arti inferiori. Questo esercizio è indispensabile per tutti gli sport che richiedono forza nelle gambe; la sua efficacia è strettamente legata a un'esecuzione perfetta.

Muscoli impegnati: quadricipite, gluteo, femorale

Movimento:

- posizionare il bilanciere a un'altezza leggermente inferiore a quella delle spalle
- caricare i dischi sul bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- portarsi sotto il bilanciere e posizionarlo sul trapezio, in linea con le spalle; la distanza tra le mani è leggermente superiore a quella tra le spalle
- divaricare le gambe in modo che i piedi siano in linea con le anche, con le punte leggermente divaricate
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario e distendere completamente le gambe
- piegare le gambe fino a che le cosce non siano parallele a terra, poi tornare in posizione di partenza
- durante l'esercizio i talloni rimangono a terra; se si sollevano, ci si può mettere sotto il rialzo
- durante l'esercizio bisogna prestare attenzione a non inarcare la schiena e a non flettere troppo il busto in avanti; per mantenere l'assetto più verticale possibile si suggerisce di fissare un ipotetico punto sopra di sé.



Gambe: stacchi da terra



È un esercizio altamente sinergico, poiché coinvolge diverse masse muscolari. Ottimo sia per allenare la forza sia per la resistenza.

Muscoli impegnati: lombare, quadricipite, gluteo

Movimento:

- in piedi di fronte all'attrezzo, posizionare il bilanciere in basso, a fine corsa
- caricare i dischi sul perno del bilanciere in maniera simmetrica e bloccarli con i ganci di sicurezza
- impugnare il bilanciere con una mano verso l'alto e l'altra verso il basso; le mani hanno tra loro la stessa larghezza delle spalle
- divaricare leggermente le gambe per una maggiore stabilità; il corpo è piegato in avanti e le ginocchia sono flesse
- sganciare il bilanciere ruotandolo in senso antiorario
- distendere completamente le gambe e allo stesso tempo raddrizzare il busto e le spalle; poi tornare in posizione di partenza.

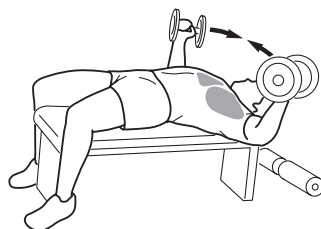
Petto: adduzioni

È un movimento di isolamento per i muscoli pettorali. Conferisce ampiezza al torace e tono ai muscoli pettorali.

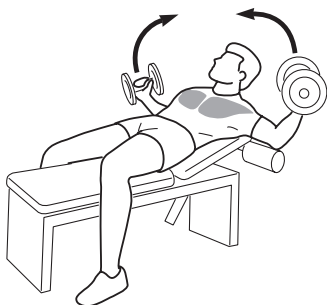
Muscoli impegnati: pettorale e deltoide anteriore

Movimento:

- sdraiarsi sulla panca con lo schienale in posizione orizzontale; le braccia sono perpendicolari a terra con il gomito leggermente angolato, le mani una di fronte all'altra
- eseguire un movimento di apertura delle braccia muovendo l'articolazione della spalla
- l'angolo dato in partenza al gomito e la posizione delle mani non dovrebbero mai cambiare durante l'esecuzione dell'esercizio.



Petto: adduzioni su panca inclinata



L'esercizio è simile al precedente, ma l'inclinazione dello schienale localizza maggiormente il lavoro sulla parte alta del torace.

Muscoli impegnati: pettorale e deltoide anteriore

Movimento:

- posizionare lo schienale al secondo foro
- sedersi sulla panca con la schiena ben appoggiata allo schienale; le braccia sono perpendicolari a terra con il gomito leggermente angolato, le mani una di fronte all'altra
- eseguire un movimento di apertura delle braccia muovendo l'articolazione della spalla
- l'angolo dato in partenza al gomito e la posizione delle mani non dovrebbero mai cambiare durante l'esecuzione dell'esercizio.

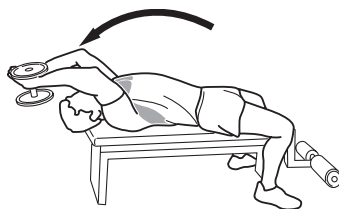
Petto: pull over

È un esercizio che allena tutta la muscolatura toracica.

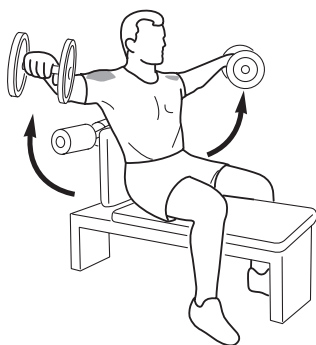
Muscoli impegnati: pettorale, dorsale, serrato

Movimento:

- sdraiarsi sulla panca con lo schienale in posizione orizzontale e con la testa sul bordo dello schienale
- impugnare il manubrio con presa incrociata; le braccia sono perpendicolari a terra, con i gomiti leggermente flessi e vicini
- muovendo l'articolazione della spalla portare il manubrio dietro la testa, fino al massimo punto consentito senza aprire i gomiti; poi tornare in posizione di partenza
- l'angolo dato in partenza al gomito non dovrebbe mai cambiare durante l'esecuzione dell'esercizio.



Deltoidi: alzate laterali



È un esercizio di isolamento per la parte centrale delle spalle.

Muscoli impegnati: deltoide medio

Movimento:

- posizionare lo schienale all'ultimo foro
- sedersi sulla panca con la schiena ben appoggiata allo schienale
- in posizione di partenza le braccia sono aderenti al busto, con i gomiti leggermente flessi
- sollevare le braccia fino a portare i gomiti all'altezza delle spalle; il palmo della mano è rivolto a terra.

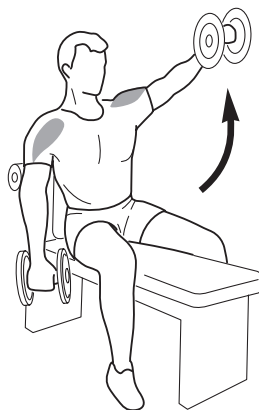
Deltoidi: alzate frontali alternate

È un esercizio di isolamento della parte anteriore della spalla.

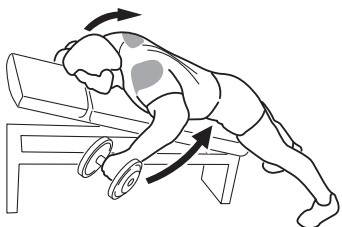
Muscoli impegnati: deltoide anteriore

Movimento:

- posizionare lo schienale all'ultimo foro
- sedersi sulla panca con la schiena ben appoggiata allo schienale
- in posizione di partenza le braccia sono aderenti al busto, perpendicolari a terra; il palmo della mano è rivolto indietro
- sollevare un braccio fin dietro la testa, poi tornare in posizione di partenza; durante la fase di ritorno iniziare il movimento con l'altro braccio.



Deltoidi: alzate laterali a 90°



È un esercizio che sollecita la parte posteriore della spalla, quindi contribuisce notevolmente a migliorare l'assetto posturale.

Muscoli impegnati: deltoide posteriore

Movimento:

- inclinare la panca con la maniglia
- sdraiarsi in posizione prona sulla panca con i piedi appoggiati a terra
- in posizione di partenza le braccia sono rivolte a terra, con i gomiti leggermente flessi
- sollevare le braccia verso l'alto mantenendole in asse con le spalle; in completa elevazione il palmo della mano è rivolto verso il pavimento
- l'angolo dato in partenza al gomito non dovrebbe mai cambiare durante l'esecuzione dell'esercizio.

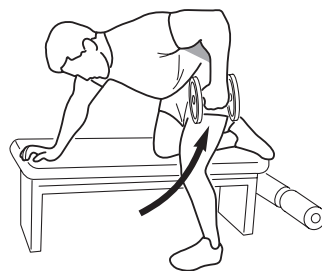
Dorso: rematore

È un esercizio che allena il gran dorsale e tonifica i muscoli della scapola; è infatti un movimento importante per il corretto allineamento dell'articolazione scapolo omerale.

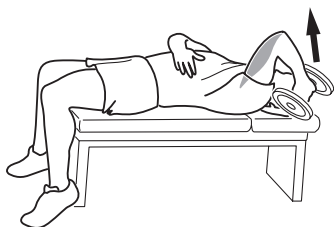
Muscoli impegnati: gran dorsale, deltoide posteriore, romboide

Movimento:

- portare la panca in posizione orizzontale
- appoggiare la mano del braccio che non lavora e il ginocchio della gamba corrispondente sulla panca, come in figura
- afferrare il manubrio con impugnatura a martello, ossia con il palmo della mano rivolto verso il corpo; in posizione di partenza il braccio da allenare è perpendicolare a terra
- eseguire una trazione del braccio verso il busto mantenendo il gomito aderente al corpo e cercando di muovere posteriormente anche la spalla; poi tornare in posizione di partenza
- ripetere l'esercizio anche con l'altro braccio.



Braccia: flessioni per i tricipiti, disteso



È il movimento base per il potenziamento dei muscoli tricipiti.

Muscoli impegnati: tricipite

Movimento:

- afferrare il manubrio con impugnatura a martello, ossia con il palmo della mano rivolto verso il corpo, e sdraiarsi sulla panca completamente distesa in posizione orizzontale
- in posizione di partenza il braccio da allenare è completamente disteso sopra la testa, perpendicolare a terra
- flettere l'avambraccio mantenendo fermo il braccio e portare il manubrio fino dietro la nuca; poi tornare in posizione di partenza
- ripetere l'esercizio anche con l'altro braccio.

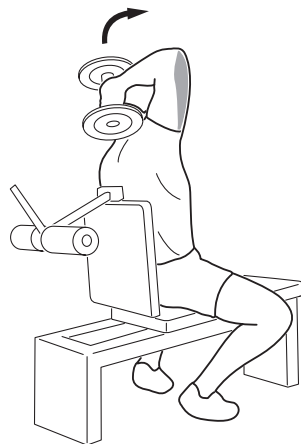
Braccia: flessioni per i tricipiti, seduto

È un esercizio specifico per la parte posteriore del braccio; in questa posizione è infatti possibile il massimo allungamento del muscolo.

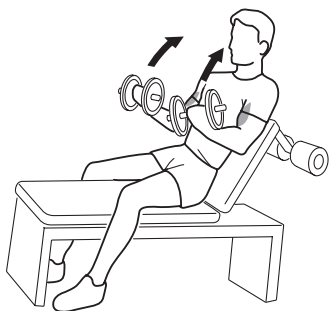
Muscoli impegnati: tricipite

Movimento:

- posizionare lo schienale all'ultimo foro
- sedersi sulla panca con la schiena ben appoggiata allo schienale e afferrare il manubrio con una mano
- in posizione di partenza il braccio da allenare è completamente disteso sopra la testa, perpendicolare a terra
- flettere l'avambraccio mantenendo fermo il braccio e portare il manubrio fino dietro la nuca; poi tornare in posizione di partenza
- ripetere l'esercizio anche con l'altro braccio.



Braccia: flessioni per i bicipiti, seduto



È un esercizio di isolamento per i bicipiti. Insieme agli esercizi per i tricipiti permette di costruire braccia forti ed equilibrate. La posizione seduta permette di allenare le braccia senza caricare la schiena.

Muscoli impegnati: bicipite

Movimento:

- posizionare lo schienale al terzo foro
- sedersi sulla panca con la schiena ben appoggiata allo schienale
- in posizione di partenza le braccia sono perpendicolari a terra, con il palmo della mano in avanti
- flettere l'avambraccio mantenendo fermo il braccio e portare il manubrio verso la spalla
- tornare in posizione di partenza controllando il movimento.

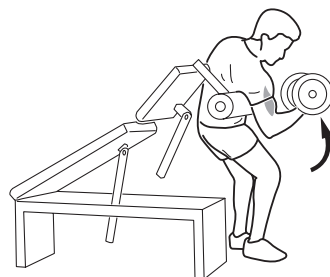
Braccia: flessioni per i bicipiti, in piedi

È un esercizio di concentrazione per i bicipiti, che coinvolge anche la parte più bassa del muscolo.

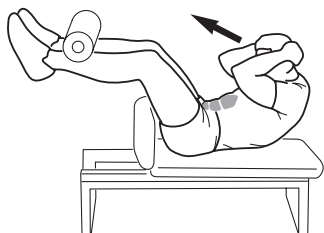
Muscoli impegnati: bicipite

Movimento:

- inclinare la panca al quinto foro e lo schienale al secondo foro
- afferrare il manubrio col palmo della mano rivolto verso il volto
- appoggiare il braccio da allenare su uno dei rulli imbottiti; il corpo è dietro il rullo
- flettere l'avambraccio mantenendo fermo il braccio e portare il manubrio verso la spalla
- tornare in posizione di partenza controllando il movimento.



Addominali: flessioni del busto



È il movimento base per l'isolamento del retto addominale.

Muscoli impegnati: addominali

Movimento:

- posizionare lo schienale al terzo foro
- sdraiarsi sulla panca e portare i piedi dietro i rulli
- flettere il busto in avanti con un movimento di chiusura, mantenendo la parte bassa della schiena in contatto con la panca
- le braccia possono essere tenute incrociate sul torace, oppure, se i muscoli sono già allenati, dietro la nuca.

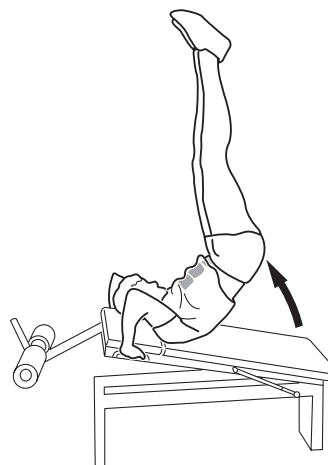
Addominali: crunch inverso

È il movimento base per l'isolamento della parte inferiore dell'addome. La specificità dell'esercizio consiste nel concentrare il massimo lavoro sull'addome in poche ripetizioni.

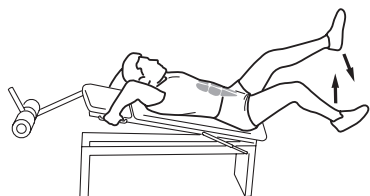
Muscoli impegnati: addominali

Movimento:

- inclinare la panca a piacere: quanto maggiore è l'inclinazione, tanto maggiore è la difficoltà dell'esercizio
- sdraiarsi sulla panca e afferrare le maniglie, dietro la testa
- in posizione di partenza le gambe sono piegate ad angolo retto rispetto al busto
- sollevare il bacino dalla panca mantenendo le gambe perpendicolari a terra, poi tornare in posizione di partenza
- per semplificare l'esecuzione dell'esercizio è possibile tenere le ginocchia piegate al petto, invece delle gambe tese.



Gambe: flesso-estensioni alternate



In questo movimento per la parte addominale intervengono anche i muscoli della gamba e l'ileo psoas.

Muscoli impegnati: addominali

Movimento:

- inclinare la panca a piacere: quanto maggiore è l'inclinazione, tanto maggiore è la difficoltà dell'esercizio
- sdraiarsi sulla panca e afferrare le maniglie, dietro la testa
- in posizione di partenza le gambe sono leggermente staccate dalla panca
- oscillare alternativamente le gambe disegnando un arco di circonferenza di 20/30 cm.

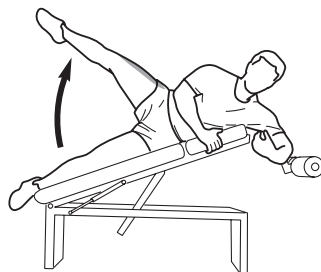
Gamba: abduzioni

È un esercizio che permette di isolare i muscoli esterni della gamba, ottimo per rendere più mobile l'articolazione coxo-femorale.

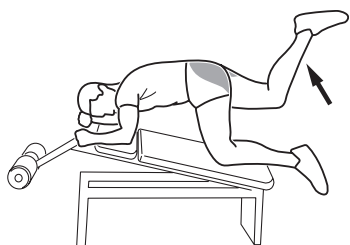
Muscoli impegnati: abduttore

Movimento:

- inclinare la panca con le maniglie
- sdraiarsi sul fianco e afferrare la maniglia di fronte a sé con la mano del braccio esterno rispetto alla panca
- sollevare la gamba verso l'alto con uno slancio continuo, senza pause in nessun punto del movimento
- tornare in posizione di partenza con un movimento lento e controllato.



Gamba: slanci posteriori



È il movimento base per l'allenamento isolato dei glutei. La posizione coi gomiti piegati evita un eccessivo inarcamento della schiena.

Muscoli impegnati: gluteo e ischiocrurale

Movimento:

- inclinare la panca a piacere: quanto maggiore è l'inclinazione, tanto maggiore è la difficoltà dell'esercizio
- posizionarsi in ginocchio sulla panca con i gomiti piegati
- slanciare la gamba indietro, verso l'alto, mantenendola in leggera flessione, con un movimento continuo e controllato
- durante l'esecuzione prestare attenzione a non inarcare la schiena a livello della zona lombare.

2.2 Stretching

La forma fisica è data dall'equilibrio di tre componenti: efficienza cardiovascolare, forza e flessibilità. La modalità di allenamento che agisce sulla flessibilità muscolare è lo stretching o allungamento muscolare. Lo stretching riduce la tensione muscolare agendo positivamente su: libertà di movimento, prevenzione degli infortuni, miglioramento della prestazione sportiva e della postura.

Gli esercizi di stretching possono essere eseguiti secondo due modalità principali: in maniera analitica o globale. Gli esercizi analitici sono quelli più comunemente utilizzati; gli esercizi globali prevedono l'assistenza di un istruttore che fa assumere determinate posizioni (posture) atte a consentire l'allungamento non di un singolo muscolo ma di una "catena" di muscoli.

Per eseguire correttamente gli esercizi di stretching analitico bisogna assumere una posizione e confrontarla attentamente con l'illustrazione, affinché il rapporto delle varie parti del corpo tra loro sia corretto. Per una giusta tecnica di allungamento occorre raggiungere gradualmente la tensione concentrando l'attenzione sui muscoli che sono allungati.

I principali fattori che influenzano l'allungamento muscolare sono due, intensità e durata dello stiramento. Per ottenere effetti più duraturi nel tempo (deformazioni plastiche) è preferibile una bassa intensità mantenuta per un periodo abbastanza lungo. Una particolare attenzione deve essere prestata alla velocità con cui si raggiunge lo stiramento: un movimento brusco può provocare l'attivazione di un riflesso di difesa che può portare alla creazione di microscopici strappi alle fibre muscolari con conseguente formazione di cicatrici nel tessuto muscolare e perdita di elasticità.

È scorretta la tecnica del "rimbalzare su e giù" o di allungarsi fino a un dolore insopportabile.

Per le prime due settimane si consiglia di ripetere ogni figura per due volte per 15 secondi ciascuna; poi aumentare il tempo di allungamento di 5 secondi alla settimana fino ad arrivare a 45 secondi. La respirazione deve essere lenta, ritmica e controllata; durante l'allungamento non bisogna trattenere il respiro.

En

It

Fr

De

Sp

Dorsali



Obliqui



Deltoide posteriore



Tricipiti



Pettorali



Quadricipite



En

It

Fr

De

Sp

Lombari supino



Ischiocrurali



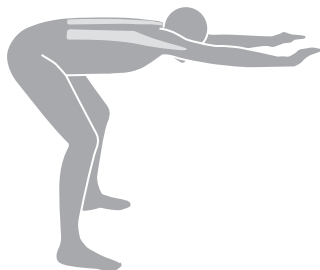
Ileo psoas in affondo



Adduttori



Gran dorsale



Glutei, lombari e obliqui



Polpacci



Abduttori della coscia



En

It

Fr

De

Sp

Adduttori a gambe divaricate



Ischiocrurali



Lombari in torsione



Ischiocrurali in piedi



Paravertebrali



Quadricipite



Table des matières

Introduction	123
Consignes de sécurité importantes	124
Sécurité personnelle	125
1 Informations techniques	126
1.1 Identification du constructeur et de l'appareil	126
1.2 Description de l'appareil	127
1.2.1 Données techniques	127
1.2.2 Éléments principaux	128
1.2.3 Accessoires	130
1.3 Installation et emballage	135
1.3.1 Description de l'emballage	135
1.3.2 Soulèvement et transport du matériel emballé	135
1.3.3 Lieu d'installation	136
1.3.4 Déballage	136
1.3.5 Montage	137
1.4 Entretien	138
1.4.1 Entretien ordinaire	138
1.4.2 Assistance technique	139
1.5 Stockage	140
1.6 Mise au rebut	140

2	Utiliser Multipla	141
2.1	Exercices	141
	Triceps : extension	141
	Pectoraux : développé couché	142
	Pectoraux : développé couché sur banc incliné	143
	Epaules : développé	144
	Epaules : tirage au menton	145
	Dos : rameur	146
	Dos : traction arrière	147
	Dos : tractions avant	148
	Dos : tractions avant avec prise inversée	149
	Jambes : extension	150
	Jambe : flexion	151
	Mollets : extension	152
	Membres inférieurs : squat	153
	Jambes : soulevé de terre	154
	Pectoraux : écarté	155
	Pectoraux : écarté sur banc incliné	156
	Pectoraux : pull over	157
	Deltoïdes : élévation latérale	158
	Deltoïdes : élévations frontales alternées	159
	Deltoïdes : élévation latérale allongé	160
	Dos : tirage horizontal	161
	Triceps : extension, allongé	162
	Triceps : extension, assis	163
	Biceps : flexion, assis	164
	Biceps : flexion, debout	165
	Abdominaux : flexion du buste	166
	Abdominaux : flexion inversée	167
	Abdominaux : flexion alternées des jambes	168
	Jambes : abduction	169
	Jambe : lancers arrière	170
2.2	Stretching, étirement musculaire	171

Introduction

Le présent manuel a été rédigé dans la langue maternelle du constructeur puis traduit dans la langue du pays d'utilisation. Il fait partie intégrante de MULTIPLA avec lequel il doit toujours être conservé. Il devra systématiquement accompagner l'appareil y compris en cas de déménagement ou de vente. Conservez ce manuel dans un lieu connu et accessible à l'abri de l'humidité et la chaleur.

Ce document contient des instructions utiles pour l'installation, le transport et l'entretien de l'appareil ; il contient des informations précieuses et des suggestions utiles sur les méthodes d'entraînement. Il s'agit par conséquent d'un guide s'adressant non seulement aux utilisateurs professionnels mais aussi aux débutants.

Des symboles guident et simplifient la lecture de ce manuel :



Avertissement

Signale des informations importantes à ne pas négliger.



Attention

Signale les règles à respecter scrupuleusement pour ne pas provoquer de situation dangereuse pour l'homme et pour l'appareil.



Informations

Fournit des solutions aux doutes les plus communs.



**Avant de procéder à une quelconque opération,
veuillez lire attentivement l'intégralité de ce manuel de l'utilisateur**

Consignes de sécurité importantes

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser Multipla. Ces instructions ont été écrites pour garantir votre sécurité et protéger cet appareil.

Multipla est uniquement destiné à un usage domestique.



AVERTISSEMENT

Afin de diminuer le risque de lésions au détriment des personnes, prenez les précautions suivantes :

- Il faut surveiller l'appareil Multipla très attentivement quand il est utilisé par des enfants, sur des enfants ou près d'enfants et de même quand il s'agit de personnes invalides ou handicapées.
- Vous ne devez utiliser Multipla que pour l'usage indiqué dans le présent manuel. Effectuez uniquement les exercices prévus pour ce type d'appareil, selon les modes et les conditions figurant dans ce manuel. N'utilisez que les accessoires préconisés par le fabricant.
- Éloignez vos mains des pièces mobiles de l'appareil.
- Ne laissez pas l'appareil à l'extérieur, exposé aux agents atmosphériques. Ne pas exposer pas l'appareil à des jets d'eau.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Sécurité personnelle

N'utilisez pas l'appareil en présence d'enfants ou d'animaux domestiques. Assemblez complètement l'appareil Multipla avant de l'utiliser. Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation. Arrêtez d'actionner l'appareil Multipla si vous vous apercevez qu'il n'est pas en train de travailler ne fonctionne pas correctement.

Assemblez et actionnez l'appareil Multipla sur une surface solide et bien nivelée.

N'utilisez que les dispositifs auxiliaires préconisés par le fabricant ; les autres peuvent provoquer des accidents.

Conserver l'appareil Multipla en bon état de marche. Avant toute utilisation, vérifiez si le câble est bien positionné dans les jantes de poulies, l'état d'usure du câble et des mousquetons. Si vous observez des traces d'usure, faites appel au Service d'Assistance Technique de Technogym.

N'essayez pas de faire des opérations de maintenance sur l'appareil Multipla différentes de celles indiquées dans le présent manuel.

Au début de chaque exercice, positionnez correctement l'appareil, en faisant particulièrement attention aux éléments susceptibles de représenter un obstacle.

Adoptez un habillement et des chaussures appropriés pendant les entraînements ; les vêtements amples ne sont pas indiqués. Attachez vos cheveux derrière la nuque. Gardez les vêtements ou les serviettes de toilette hors de portée des pièces mobiles.

Programmez l'entraînement en fonction de vos caractéristiques physiques personnelles et de votre état de santé, en commençant par des charges légères.

Ne vous fatiguez pas outre mesure et ne vous exercez pas jusqu'à épuisement. En cas de douleur ou si vous observez des symptômes anormaux, suspendez l'entraînement immédiatement, et consultez votre médecin.

I Informations techniques

I.1 Identification du constructeur et de l'appareil

L'étiquette sur laquelle figurent les références de l'appareil, le numéro de série et le code à barres, est située derrière le bâti, en haut.

- A** Nom et adresse du fabricant
- B** Marquage **CE** de conformité
- C** Numéro de série
- D** Avertissement

1.2 Description de l'appareil

1.2.1 Données techniques

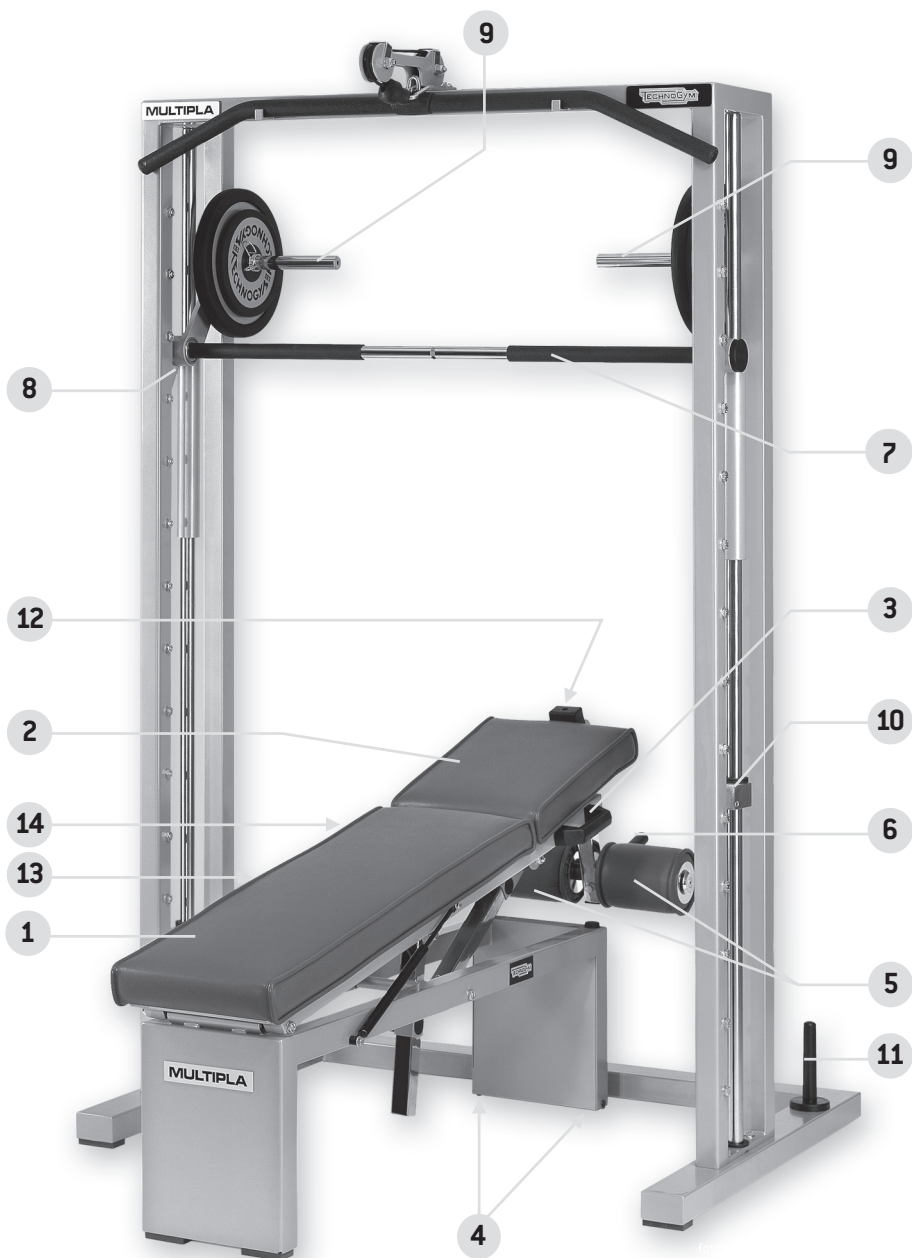
Largeur	850 mm	(33 pouces)
Longueur	1210 mm	(48 pouces)
Hauteur	2050 mm	(81 pouces)
Poids de l'appareil	120 kg	(265 lb)



Informations

Prévoyez un espace suffisant pour que l'utilisateur puisse exécuter les exercices quand l'appareil est équipé de tous ses accessoires.

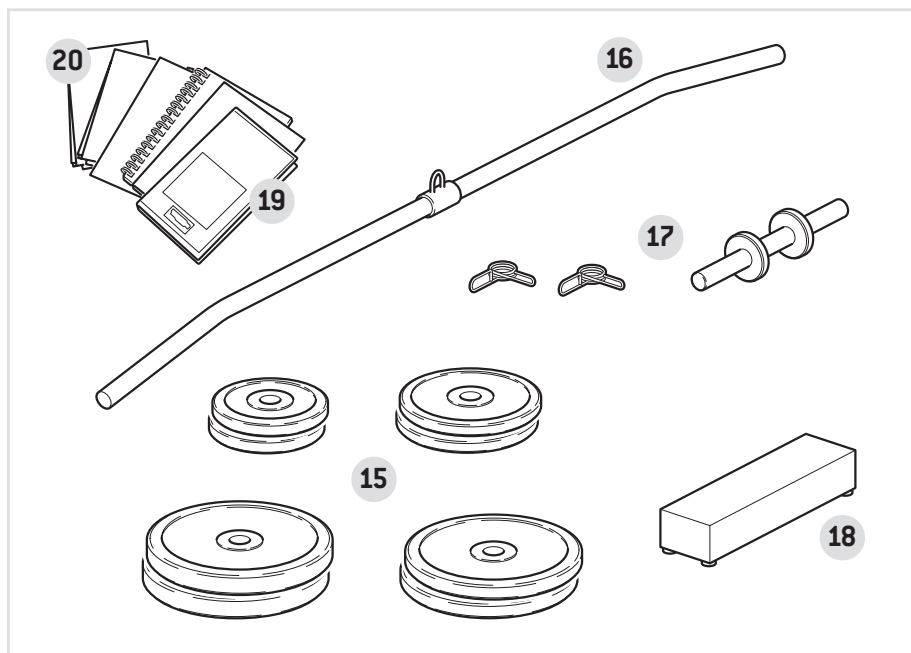
1.2.2 Éléments principaux



- 1** - banc, à inclinaison réglable, par bouton à crans (**13**)
- 2** - dossier rembourré réglable par bouton à crans (**14**)
- 3** - poignées pour incliner le banc et exécuter les exercices abdominaux
- 4** - roulettes de transport du banc
- 5** - rouleaux rembourrés pour les jambes
- 6** - broche pour les disques sur rouleaux rembourrés, pour les exercices de flexion et d'extension des jambes
- 7** - barre
- 8** - crochets pour bloquer et débloquer la barre sur les supports ; ils se manœuvrent avec la rotation du poignet
- 9** - broches pour l'introduction des disques sur la barre
- 10** - arrêts de sécurité, pour sélectionner le point le plus bas où la barre peut arriver
- 11** - broches porte-disques
- 12** - arrêt pour régler la position des rouleaux

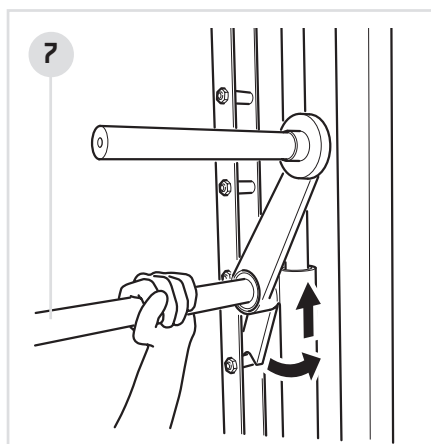
1.2.3 Accessoires

Les **accessoires** suivants sont fournis avec l'appareil :

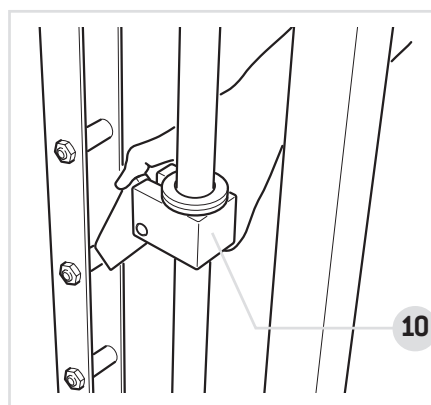


- 15** - disques en acier caoutchoué, de 10 kg , 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg
- 16** - barre lat
- 17** - haltères avec crochets de sécurité spéciaux pour les disques
- 18** - pose-pied pour l'exercice du squat et l'extesion des mollets
- 19** - manuel de l'utilisateur
- 20** - certificat de garantie

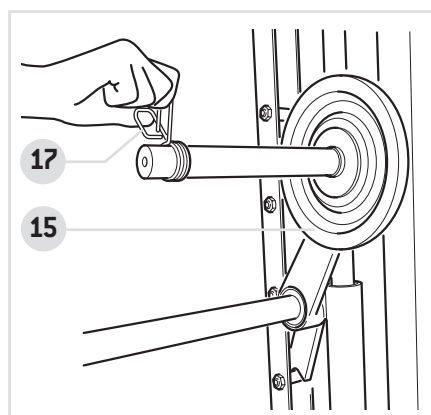
Accrochage et décrochage de la barre **[7]**



Introduction des arrêts de sécurité de la barre **[10]**



Introduction des disques **[15]** et du crochet de sécurité **[17]** sur la barre



En

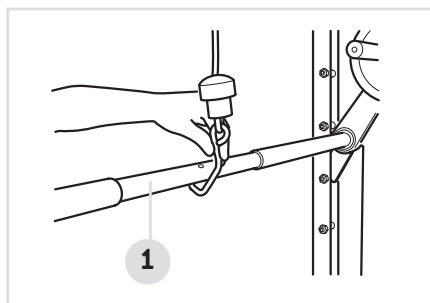
It

Fr

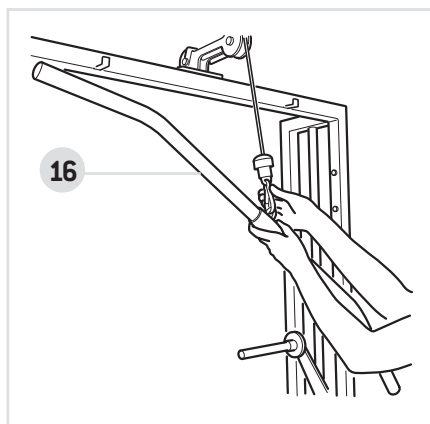
De

Sp

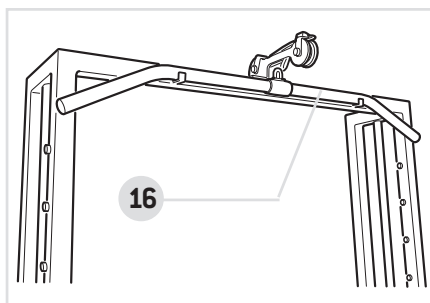
Accrochage du câble à la barre (1),
pour l'utilisation de la barre lat (16)



Montage de la barre lat (16) sur le
câble haut



Pose de la barre lat (16) dans les
supports prévus à cet effet



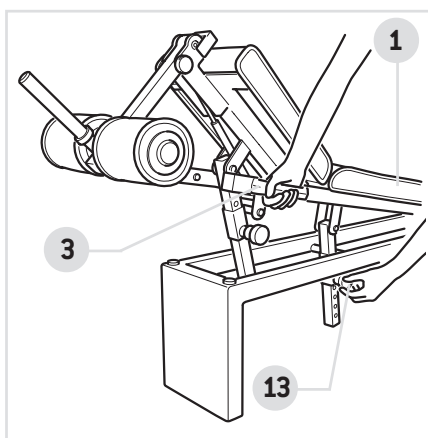
Inclinaison du banc (1) : pour incliner le banc, il suffit de le soulever à l'aide des poignées ; le bouton (13) permet d'augmenter l'inclinaison. Pour remettre le banc à l'horizontale, le débloquent avec le bouton (13)



Attention

Dès que le bouton (13) se débloquent, le banc descend rapidement vers le bas.

Accompagnez toujours le banc en la tenant par la poignée (3).



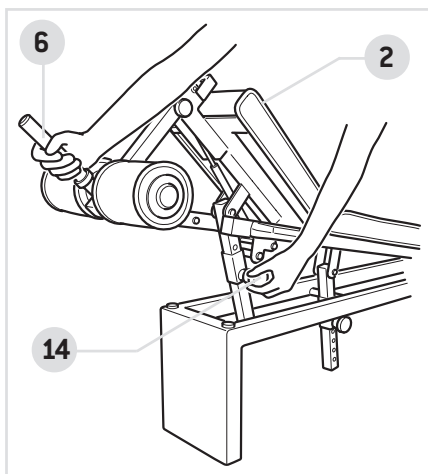
Inclinaison du dossier (2) avec le bouton (14)



Attention

Dès que vous débloquent le bouton (14), le dossier monte rapidement vers le haut.

Accompagnez toujours le dossier en le tenant par la broche (6).



En

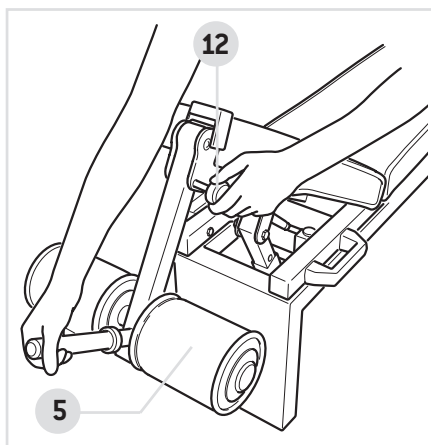
It

Fr

De

Sp

Pose de l'arrêt (**12**) pour régler la position des rouleaux rembourrés (**5**)

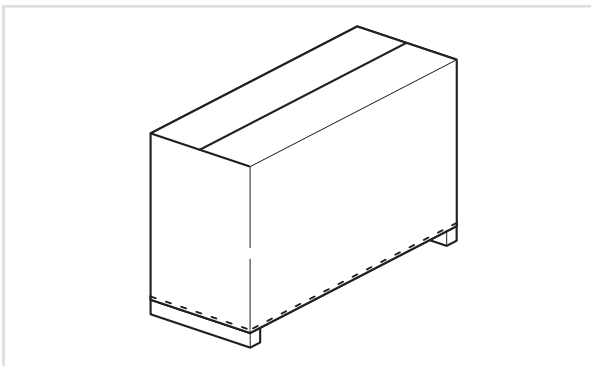


1.3 Installation et emballage

1.3.1 Description de l'emballage

L'appareil est livré partiellement monté et protégé par un emballage spécial sur une palette.

Tous les accessoires se trouvent à l'intérieur de l'emballage.



1.3.2 Soulèvement et transport du matériel emballé

Le soulèvement et le transport pourront être effectués avec les moyens de soulèvement normaux.

Pour garantir la sécurité des personnes et des choses, il est nécessaire d'évaluer attentivement et en fonction du lieu où l'appareil sera installé les moyens normaux de soulèvement et de transport à utiliser.

Les instructions pour le soulèvement et le déballage sur l'emballage.

1.3.3 Lieu d'installation

Il est souhaitable que l'installation soit effectuée dans un lieu avec une température entre 10° et 25° et des valeurs d'humidité de l'air compris entre 20% et 90%.

Pour des raisons de sécurité, il est nécessaire de prévoir un espace suffisant autour de l'appareil afin d'empêcher toute gêne au cours des mouvements.

En cas d'installation de l'appareil dans un **lieu de divertissement public**, l'installation doit être effectuée dans un environnement en tous points conforme aux prescriptions des lois en vigueur en la matière.

1.3.4 Déballage

Couper les courroies en nylon fixent les cartons à la palette (se reporter les instructions figurant sur l'emballage).



Informations

Il est conseillé de conserver l'emballage afin de pouvoir emballer de nouveau l'appareil dans les mêmes conditions en cas de déménagement.

Les éléments de l'emballage (boîtes, sacs, etc.) ne doivent en aucun cas être laissés à la portée des enfants car ils constituent une source de danger potentiel ; ils ne doivent jamais être jetés dans l'environnement.

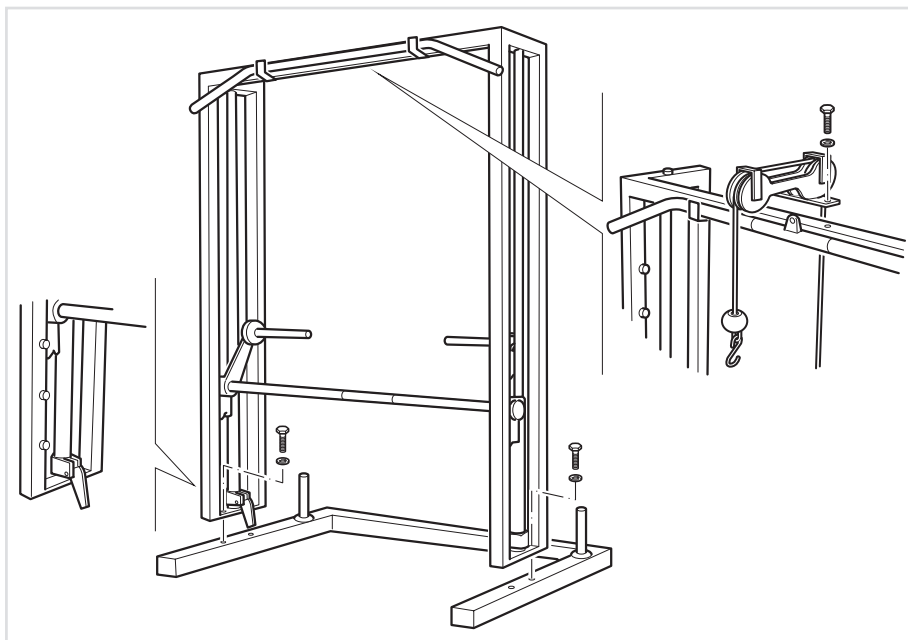
1.3.5 Montage

Placez les arrêts de sécurité tout en bas.

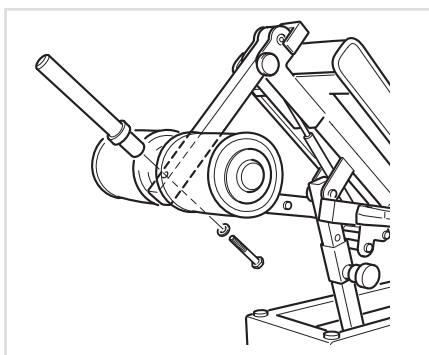
Faites descendre la barre et déposez-la sur les arrêts de sécurité.

Montez le châssis sur le piédestal et fixez-le avec les rondelles et les vis prévues à cet effet (TH 10x25).

Placez le support des poulies et fixez-le avec les rondelles et les deux vis prévues à cet effet (TH 10x25).



Placez la broche pour les disques entre les rouleaux rembourrés et fixez-la avec la rondelle et la vis (TH 10x25).



1.4 Entretien

1.4.1 Entretien ordinaire

Veillez à ce que l'appareil soit toujours propre et sans poussière, conformément aux normes d'hygiène les plus élémentaires, surtout s'il est utilisé dans un centre sportif ou par plusieurs personnes.

Nettoyez les éléments rembourrés à l'aide d'un chiffon ou d'une éponge humide et de savon neutre.

Pour les interventions d'entretien non décrites dans cette notice, veuillez vous adresser au service après-vente d'Assistance technique de TECHNOGYM.

1.4.2 Assistance technique

Le service d'assistance technique de Technogym prévoit :

- consultations téléphoniques
- définition des interventions d'assistance sous garantie et des interventions payantes
- service d'assistance à domicile
- expédition des pièces de rechange originales.

**Technogym International B.V.
Manno Branch**

**Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno – Switzerland**

tel:++41 91 6108600

Fax:++ 41 91 6001405

email:service@technogym.com

Lorsque vous vous adressez au Service d'Assistance Technique Technogym, veuillez spécifier les données suivantes :

- modèle de l'appareil ;
- date d'achat ;
- numéro de série ;
- indications précises sur le problème constaté.



Avertissement

Toute intervention effectuée sur l'appareil par du personnel non agréé par Technogym provoque la déchéance de la garantie.

1.5 Stockage

Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période de temps, il est recommandé de procéder à son stockage :

- dans un lieu sec et propre, en le recouvrant d'une toile pour le protéger de la poussière ;
- dans un lieu sec avec une température comprise entre 10°C et 25°C et une humidité comprise entre 20% et 90%.

1.6 Mise au rebut

Il est de bonne règle de s'assurer que Multipla ne puisse en aucun cas devenir une source de danger et d'éviter par conséquent que les enfants puissent jouer avec l'appareil.

Il est strictement interdit d'abandonner l'appareil dans l'environnement, dans des lieux publics ou dans des lieux privés fréquentés par le public.

Multipla est constitué de matériels recyclables, tels que l'acier, l'aluminium, et des matières plastiques ; ces matériaux devront être éliminés conformément aux normes en vigueur en matière de déchets urbains ou similaires.

2 Utiliser Multipla

2.1 Exercices



Avertissement

Il est recommandé d'observer attentivement les illustrations des exercices et de faire particulièrement attention à la position à prendre sur l'appareil.

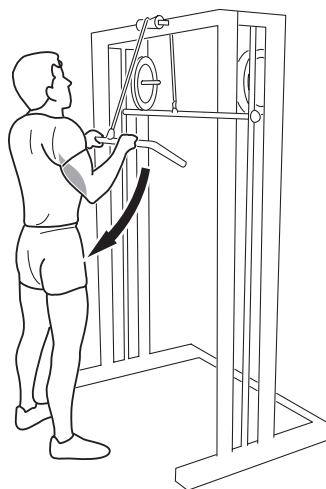
Triceps : extension

C'est un exercice d'extension des bras, indispensable dans les sports de lancer qui demandent de la puissance au niveau des bras.

Muscles sollicités : triceps

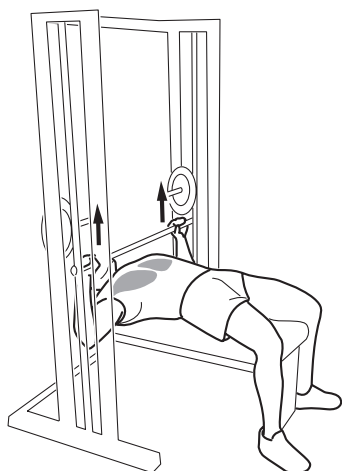
Mouvement :

- accrochez le câble à la barre
- accrochez la barre lat au câble haut
- placez la barre en bas, en fin de course
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique ; bloquez-les avec les crochets de sécurité
- prenez la barre lat avec la paume des mains tournée vers le sol et 15 cm d'écart entre les mains



- maintenez les coudes bien contre le buste et tendez complètement les bras ; reprenez ensuite votre position initiale ; le mouvement de retour doit être plus lent que celui de l'aller.

Pectoraux : développé couché



C'est le mouvement de base pour développer les pectoraux.

Muscles sollicités : pectoraux, deltoïdes antérieurs, triceps

Mouvement :

- allongez-vous sur le banc avec le dossier en position horizontale
- placez la barre à une hauteur légèrement inférieure à la longueur de votre bras tendu
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique puis bloquez-les avec les crochets de sécurité
- allongez-vous sur le banc et prenez la barre avec une prise large, à la limite externe de la zone rainurée
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire et conduisez-la à proximité du thorax pour toucher le haut du pectoral ; les coudes sont ouverts et loin du buste
- poussez la barre vers le haut en maintenant les coudes ouverts puis reprenez votre position initiale.

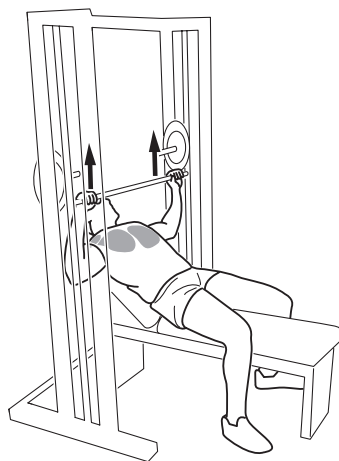
Pectoraux : développé couché sur banc incliné

Cet exercice est identique au précédent, mais l'inclinaison du dossier fait porter le travail sur la partie haute du thorax.

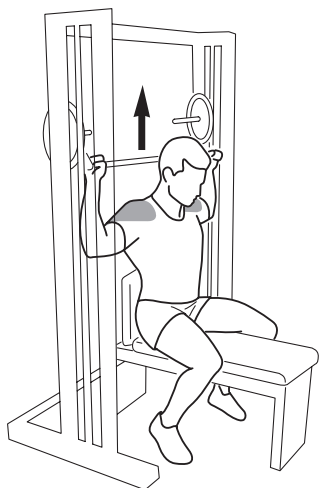
Muscles sollicités : pectoraux, deltoïdes antérieurs, triceps

Mouvement :

- placez le dossier sur le second cran
- asseyez-vous sur le banc et placez la barre à une hauteur légèrement inférieure à la longueur de votre bras tendu
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- asseyez-vous sur le banc avec le dos bien appuyé sur le dossier et prenez la barre avec une prise large, à la limite externe de la zone rainurée
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire et conduisez-la au thorax pour toucher le haut du pectoral ; les coudes sont ouverts et loin du buste
- poussez la barre vers le haut en maintenant les coudes ouverts, puis reprenez la position initiale ; la trajectoire de la barre a lieu à hauteur de la partie haute du thorax.



Epaules : développé



Ce mouvement intéresse la chaîne d'impulsion des bras. Elle renforce l'articulation scapulo-huméral.

Muscles sollicités : deltoïdes, triceps, trapèze

Mouvement :

- placez le dossier dans le dernier cran
- déplacez le banc de manière à ce que le dossier soit sur la même ligne que la barre
- asseyez-vous sur le banc et placez la barre de manière à ce que les bras soient complètement tendus
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- asseyez-vous sur le banc avec le dos bien en appui sur le dossier et prenez la barre avec une prise large, à la limite externe de la zone rainurée
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire et conduisez-la derrière la tête jusqu'à la base du col
- poussez la barre vers le haut en maintenant les coudes ouverts puis reprenez votre position initiale.

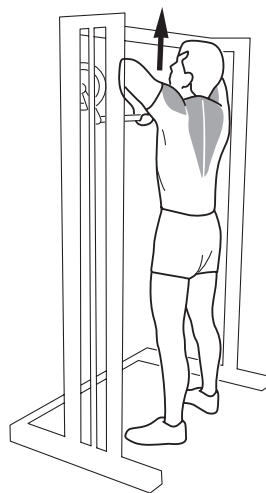
Epaules : tirage au menton

C'est un exercice pour l'entraînement de la musculature de l'épaule et de la partie haute du dos. Il est important dans la prévention des douleurs à l'épaule.

Muscles sollicités : deltoïdes, trapèze

Mouvement :

- debout, face à l'appareil, placez la barre de manière à la tenir bras tendus
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- prenez la barre les mains proches l'une de l'autre et écartez légèrement les jambes pour avoir plus de stabilité
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire
- pliez les bras et amenez la barre le plus près possible du menton en maintenant les coudes plus hauts que les épaules ; puis reprenez votre position initiale.



Dos : rameur



C'est un mouvement très efficace pour tonifier et améliorer la musculature dorsale, particulièrement utile dans tous les sports aquatiques.

Muscles sollicités : grand dorsal

Mouvement :

- debout, face à l'appareil, placez la barre en bas, en fin de course
- chargez les disques sur la broche de la barre, de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- prenez la barre avec les mains à la même largeur que les épaules
- écartez légèrement les jambes pour avoir plus de stabilité ; le corps est plié en avant et les jambes légèrement fléchies
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire
- soulevez la barre jusqu'au sternum en bougeant les bras et les épaules et en maintenant les coudes près du buste ; puis reprenez votre position initiale.

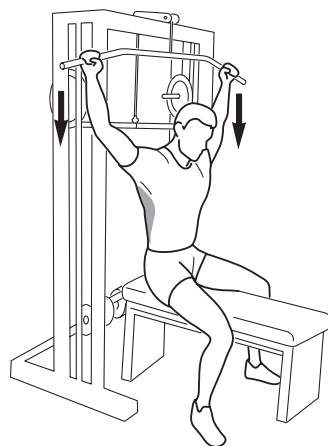
Dos : traction arrière

C'est l'exercice de base pour tonifier les faisceaux musculaires supérieurs du dos. Il est indiqué dans la préparation athlétique de tous les sports et pour corriger certains défauts de posture.

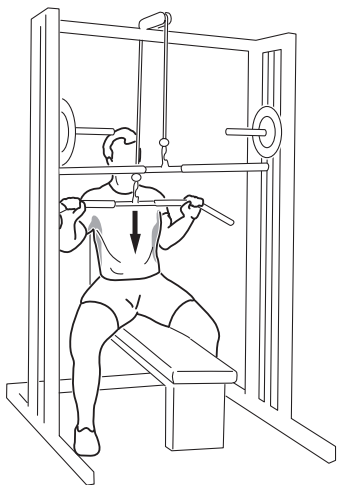
Muscles sollicités : grand dorsal et biceps

Mouvement :

- accrochez le câble à la barre
- accrochez la barre lat au câble haut
- placez la barre en bas, en fin de course
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique puis les bloquez avec les crochets de sécurité
- prenez la barre avec une prise large et asseyez-vous sur le banc, le dos contre la barre ; le dossier est à l'horizontale
- effectuez une traction derrière la tête jusqu'à la base du col puis reprenez votre position initiale ; la nuque doit être légèrement pliée en avant pour faciliter le mouvement.



Dos : tractions avant



Comme le précédent, c'est un exercice de base pour tonifier les faisceaux musculaires supérieurs du dos. Il est indiqué dans la préparation athlétique de tous les sports et pour corriger certains défauts de posture.

Muscles sollicités : grand dorsal et biceps

Mouvement :

- accrochez le câble à la barre
- accrochez la barre lat au câble haut
- placez la barre en bas, en fin de course
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- placez le dossier dans le dernier cran
- prenez la barre lat avec une prise moyenne et asseyez-vous sur le banc le front face à la barre
- effectuez une traction vers le bas jusqu'au sternum puis reprenez votre position initiale ; la nuque doit rester légèrement en arrière pour faciliter le mouvement.

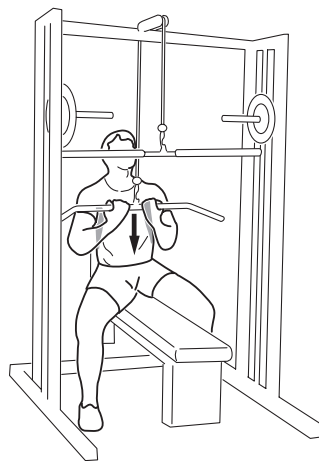
Dos : tractions avant avec prise inversée

Comme le précédent, c'est un exercice de base pour tonifier les faisceaux musculaires supérieurs du dos. Il est indiqué dans la préparation athlétique de tous les sports et pour corriger certains défauts de posture.

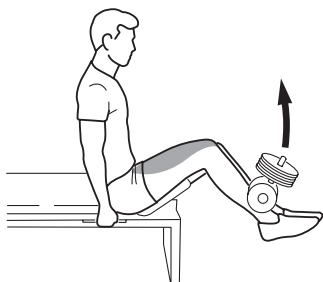
Muscles sollicités : grand dorsal et biceps

Mouvement :

- accrochez le câble à la barre
- accrochez la barre lat au câble haut
- placez la barre en bas, en fin de course
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- placez le dossier dans le dernier cran
- prenez la barre lat avec la paume tournée vers vous et asseyez-vous sur le banc avec le front tourné vers la barre
- effectuez une traction vers le bas jusqu'au sternum puis reprenez votre position initiale ; la nuque doit rester légèrement en arrière pour faciliter le mouvement.



Jambes : extension



C'est le mouvement de base pour isoler le quadriceps. Il est utilisé dans la préparation athlétique et en réhabilitation, suivant des règles bien précises.

Muscles sollicités : quadriceps

Mouvement :

- placez le dossier dans le premier cran
- chargez les disques sur la broche entre les rouleaux rembourrés
- retirez l'arrêt pour régler la position des rouleaux
- asseyez-vous sur le banc, placez les pieds derrière les rouleaux et prenez les poignées
- poussez avec le tibia sur les rouleaux et tendez les jambes puis reprenez votre position initiale ; le mouvement de retour doit être plus lent que le mouvement d'aller.

Jambe : flexion

C'est le mouvement de base pour tonifier la partie supérieure de la jambe.

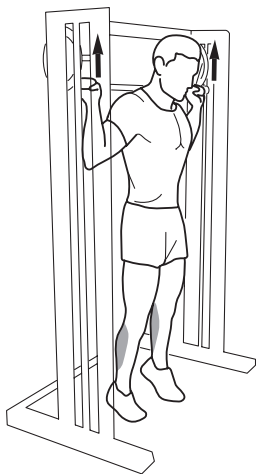
Muscles sollicités : biceps fémoral

Mouvement :

- placez le dossier dans le premier cran
- chargez les disques sur la broche entre les rouleaux rembourrés
- retirez l'arrêt pour régler la position des rouleaux
- approchez le banc de manière à pouvoir utiliser la barre comme appui
- placez le talon de la jambe à entraîner derrière le rouleau rembourré et prenez la barre pour avoir plus de stabilité
- pliez lentement la jambe puis reprenez votre position initiale.



Mollets : extension



C'est un mouvement qui renforce les muscles du mollet, particulièrement utilisé dans la préparation athlétique dans les sports de saut et de sprint. Effectué avec une petite charge et avec le pose-pied en dessous de la partie avant du pied, il améliore la mobilité de la cheville.

Muscles sollicités : soléaire, gastrocnémie

Mouvement :

- placez la barre légèrement plus bas que les épaules
- chargez les disques sur la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- placez-vous en dessous de la barre et positionnez-la sur le trapèze, en ligne avec les épaules
- écartez les jambes de manière à ce que les pieds soient sur la même ligne que les hanches, avec les mollets à hauteur de la barre
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire
- mettez-vous sur la pointe des pieds en ne bougeant que les chevilles et en maintenant les jambes tendues puis reprenez votre position initiale
- pour augmenter la course du mouvement, placez le pose-pied en dessous de la pointe des pieds.

Membres inférieurs : squat

C'est le mouvement de base pour le développement des membres inférieurs. Cet exercice est indispensable pour tous les sports qui exigent de la force dans les jambes ; son efficacité dépend de la qualité de l'exécution.

Muscles sollicités : quadriceps, fessiers, fémoraux

Mouvement :

- placez la barre légèrement plus bas que les épaules
- chargez les disques sur la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- placez-vous en dessous de la barre et positionnez-la sur le trapèze, en ligne avec les épaules ; la distance entre les mains est légèrement plus grande que celle entre les épaules
- écartez les jambes et alignez les pieds avec les hanches, les pointes légèrement tournées vers l'extérieur
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire et étendez complètement les jambes
- pliez les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol puis reprenez votre position initiale
- pendant l'exercice, les talons restent sur le sol ; s'ils se soulèvent, vous pouvez mettre le pose-pied
- pendant l'exercice, faites attention à ne pas exercer de pression sur la colonne vertébrale et à ne pas trop pencher le buste vers l'avant ; pour conserver l'assiette la plus verticale possible, fixez un point imaginaire en hauteur.



Jambes : soulevé de terre



C'est un exercice hautement synergique puisqu'il intéresse plusieurs masses musculaires. Excellent que ce soit pour entraîner les forces ou pour la résistance.

Muscles sollicités : lombaire, quadriceps, fessier

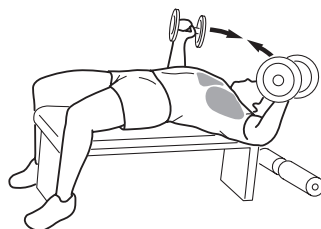
Mouvement :

- debout, face à l'appareil, placez la barre en bas, en fin de course
- chargez les disques sur la broche de la barre de manière symétrique et bloquez-les avec les crochets de sécurité
- prenez la barre avec une main vers le haut et l'autre vers le bas ; l'écart entre vos mains doit être égal à la largeur de vos épaules
- écartez légèrement les jambes pour avoir plus de stabilité ; le corps est penché en avant et les jambes sont légèrement fléchies
- décrochez la barre en la tournant dans le sens antihoraire
- étendez complètement les jambes et, en même temps, redressez le buste et les épaules ; puis reprenez votre position initiale.

Pectoraux : écarté

Ce mouvement cible uniquement les muscles pectoraux. Développe le thorax en largeur et tonifie les pectoraux.

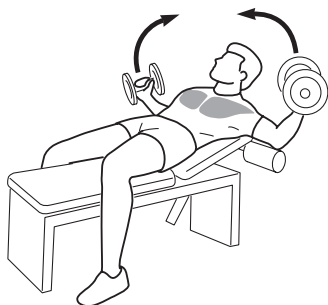
Muscles sollicités : pectoraux et deltoïdes antérieurs



Mouvement :

- allongez-vous sur le banc avec le dossier en position horizontale ; les bras sont perpendiculaires au sol, les coudes légèrement fléchis, les mains l'une en face de l'autre
- exécutez un mouvement d'ouverture des bras par une rotation de l'épaule
- ne modifiez pas l'angle du coude ni la position des mains au cours de l'exercice.

Pectoraux : écarté sur banc incliné



Cet exercice est identique au précédent, mais l'inclinaison du dossier fait porter le travail sur la partie haute du thorax.

Muscles sollicités : pectoraux et deltoïdes antérieurs

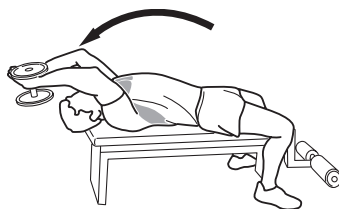
Mouvement :

- placez le dossier sur le second cran
- asseyez-vous sur le banc avec le dos bien appuyé contre le dossier ; les bras sont perpendiculaires au sol, le coude légèrement fléchi, les mains l'une en face de l'autre
- exécutez un mouvement d'ouverture des bras par une rotation de l'épaule
- ne modifiez pas l'angle du coude ni la position des mains au cours de l'exercice.

Pectoraux : pull over

Cet exercice met en jeu toute la musculature thoracique.

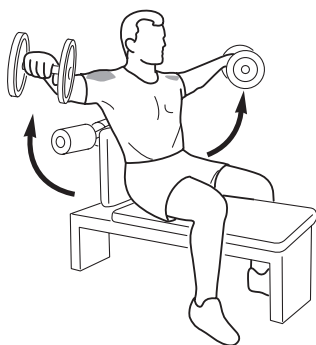
Muscles sollicités : pectoraux, dorsaux, grand dentelé



Mouvement :

- allongez-vous sur le banc avec le dossier en position horizontale et la tête sur le bord du dossier
- saisissez la barre en prise croisée ; les bras sont perpendiculaires au sol, les coudes légèrement fléchis et serrés
- par une rotation de l'épaule placer la barre le plus loin possible derrière la tête, sans ouvrir les coudes ; reprenez la position initiale
- ne modifiez pas l'angle du coude ni la position des mains au cours de l'exercice.

Deltoïdes : élévation latérale



Cet exercice cible la partie centrale des épaules.

Muscles sollicités : deltoïde moyen

Mouvement :

- placez le dossier dans le dernier cran
- asseyez-vous sur le banc avec le dos bien appuyé contre le dossier
- en position de départ, les bras sont collés au buste et les coudes légèrement fléchis
- soulevez les bras jusqu'à amener les coudes à la hauteur des épaules ; la paume des mains est tournée vers le sol.

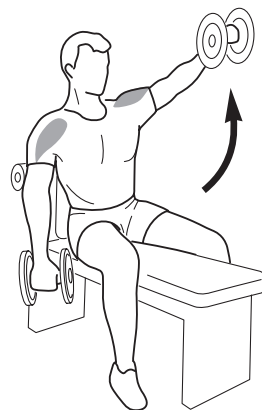
Deltoïdes : élévations frontales alternées

C'est un exercice qui isole la partie inférieure de l'épaule.

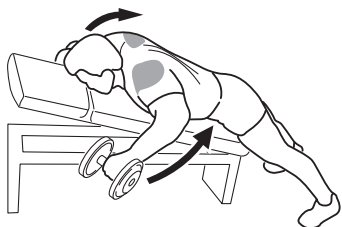
Muscles sollicités : deltoïdes antérieurs

Mouvement :

- placez le dossier dans le dernier cran
- asseyez-vous sur le banc avec le dos bien appuyé contre le dossier
- en position de départ, les bras sont contre le buste, perpendiculaires au sol ; la paume de la main tournée vers l'arrière
- soulevez un bras derrière la tête puis reprenez votre position initiale ; pendant la phase de retour, commencez le mouvement avec l'autre bras.



Deltoïdes : élévation latérale allongé



C'est un exercice qui sollicite la partie arrière de l'épaule. Il contribue fortement à améliorer l'assiette posturale.

Muscles sollicités : deltoïdes postérieurs

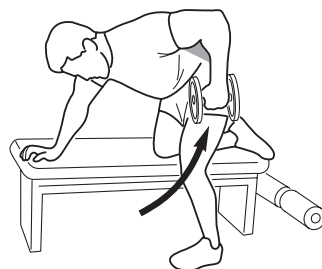
Mouvement :

- inclinez le banc avec la poignée
- allongez-vous plat ventre sur le banc avec les pieds en appui sur le sol
- au départ, les bras sont tournés vers le sol, avec les coudes légèrement pliés
- soulevez les bras vers le haut dans l'axe des épaules ; dans cette position, la paume des mains est tournée vers le sol
- ne modifiez pas l'angle du coude ni la position des mains au cours de l'exercice.

Dos : tirage horizontal

Cet exercice concerne le grand dorsal et tonifie les muscles autour de l'omoplate ; c'est un mouvement important pour l'entraînement de l'articulation scapulo-humérale.

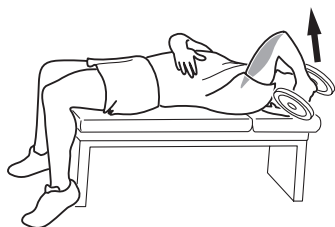
Muscles sollicités : grand dorsal, deltoïde postérieure, rhomboïde



Mouvement :

- mettez le banc à l'horizontale
- placez la main du bras qui ne travaille pas et le genou de la jambe correspondante sur le banc, comme l'indique le dessin
- saisissez en semi-pronation, la paume de la main tournée vers le corps ; en position de départ, le bras concerné par l'exercice est perpendiculaire au sol
- exécutez une traction du bras vers le buste en maintenant le coude collé au corps et en essayant de déplacer l'épaule vers l'arrière ; reprenez la position initiale
- recommencez l'exercice avec l'autre bras.

Triceps : extension, allongé



C'est le mouvement de base pour le développement des triceps.

Muscles sollicités : triceps

Mouvement :

- prenez les haltères avec la paume de la main tournée vers le corps et allongez-vous sur le banc ; le banc est à l'horizontale.
- en position de départ, le bras concerné par l'exercice est complètement tendu au-dessus de la tête, perpendiculaire au sol
- fléchissez l'avant-bras sans bouger le bras et amenez l'haltère derrière la nuque ; reprenez la position initiale
- recommencez l'exercice avec l'autre bras.

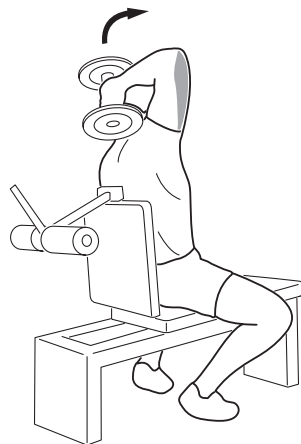
Triceps : extension, assis

C'est un exercice spécifique pour la partie arrière du bras ; dans cette position, il est en effet possible d'atteindre l'extension maximale du muscle.

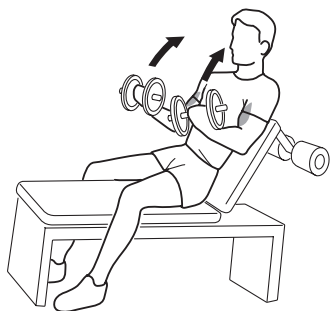
Muscles sollicités : triceps

Mouvement :

- placez le dossier dans le dernier cran
- asseyez-vous sur le banc avec le dos bien en appui sur le dossier et prenez l'haltère avec une main
- en position de départ, le bras concerné par l'exercice est complètement tendu au-dessus de la tête, perpendiculaire au sol
- fléchissez l'avant-bras sans bouger le bras et amenez l'haltère derrière la nuque ; reprenez la position initiale
- recommencez l'exercice avec l'autre bras.



Biceps : flexion, assis



Cet exercice cible les biceps. Cet exercice, comme les exercices des triceps, permet de développer harmonieusement la musculature des bras. La position assise permet d'entraîner les bras sans exercer de pression sur la colonne vertébrale.

Muscles sollicités : biceps

Mouvement :

- placez le dossier dans le troisième cran
- asseyez-vous sur le banc avec le dos bien appuyé contre le dossier
- en position de départ, les bras sont perpendiculaires au sol, la paume des mains tournée vers l'avant
- fléchissez l'avant-bras sans bouger le bras et amenez l'haltère vers l'épaule
- reprenez la position initiale en contrôlant le mouvement.

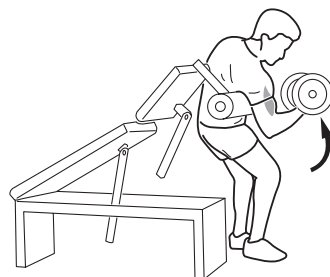
Biceps : flexion, debout

C'est un exercice de flexion pour les biceps, qui intéresse également la partie la plus basse du muscle.

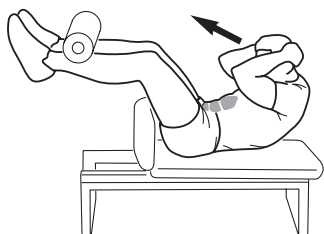
Muscles sollicités : biceps

Mouvement :

- inclinez le banc au cinquième cran et le dossier au deuxième
- prenez l'haltère avec la paume de la main tournée vers vous
- placez le bras à entraîner sur un des rouleaux rembourrés ; le corps est derrière le rouleau
- fléchissez l'avant-bras sans bouger le bras et amenez l'haltère vers l'épaule
- reprenez la position initiale en contrôlant le mouvement.



Abdominaux : flexion du buste



C'est le mouvement de base pour le grand droit abdominal.

Muscles sollicités : abdominaux

Mouvement :

- placez le dossier dans le troisième cran
- allongez-vous sur le banc et placez les pieds derrière les rouleaux
- fléchissez le buste vers l'avant dans un mouvement de fermeture en maintenant le bas du dos en contact avec le banc
- les bras peuvent être croisés sur le thorax ou, si les muscles sont déjà entraînés, derrière la nuque.

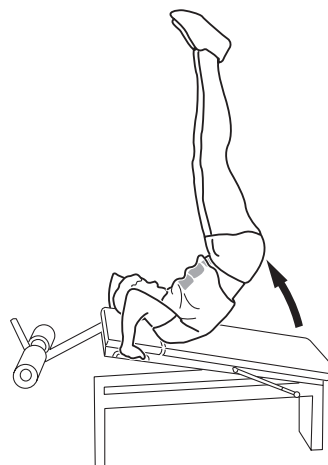
Abdominaux : flexion inversée

C'est le mouvement de base pour isoler la partie inférieure de l'abdomen. La spécificité de l'exercice consiste à concentrer le maximum de travail sur l'abdomen en quelques exercices répétés.

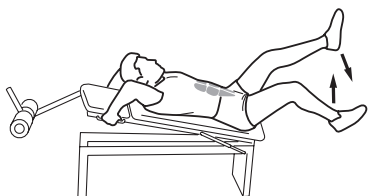
Muscles sollicités : abdominaux

Mouvement :

- inclinez le banc au choix : plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile
- allongez-vous sur le banc et prenez les poignées derrière votre tête
- dans la position initiale, les jambes sont pliées à angle droit par rapport au buste
- soulevez le bassin du banc en maintenant les jambes perpendiculaires au sol, puis reprenez votre position initiale
- pour simplifier cet exercice, vous pouvez tenir les genoux pliés contre le thorax au lieu d'avoir les jambes tendues.



Abdominaux : flexion alternées des jambes



Dans ce mouvement, les muscles de la jambe et l'iléo-psoas interviennent aussi pour la partie abdominale.

Muscles sollicités : abdominaux

Mouvement :

- inclinez le banc au choix : plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile
- allongez-vous sur le banc et prenez les poignées derrière votre tête
- dans la position initiale, les jambes sont légèrement en dehors du banc
- jambes en l'air, faites tourner une jambe puis l'autre en dessinant un arc de cercle de 20/30 cm.

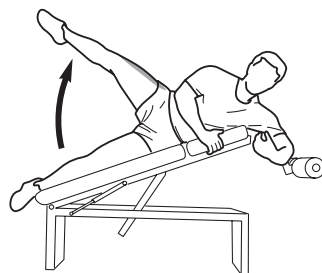
Jambes : abduction

C'est un exercice qui permet d'isoler les muscles externes de la jambe ; excellent pour rendre l'articulation coxo-fémorale plus mobile

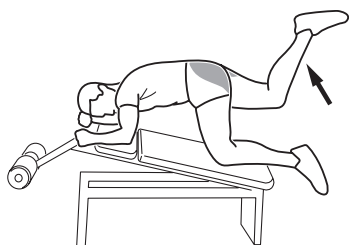
Muscles sollicités : abducteurs

Mouvement :

- inclinez le banc avec les poignées
- allongez-vous sur le côté et prenez la poignée face à vous avec la main du bras qui se trouve à l'extérieur par rapport au banc
- soulevez la jambe vers le haut, par un mouvement lancer continu, sans marquer aucun arrêt
- reprenez votre position initiale en ralentissant et contrôlant le mouvement.



Jambe : lancers arrière



C'est le mouvement de base pour l'entraînement isolé des fessiers. La position avec coudes pliés évite de trop arquer le dos.

Muscles sollicités : fessiers et musculature ischiocrurale

Mouvement :

- inclinez le banc au choix : plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile
- mettez-vous à genoux sur le banc avec les coudes pliés
- lancez la jambe en arrière vers le haut, en la maintenant légèrement fléchie ; le mouvement doit être continu et contrôlé
- au cours de cet exercice, faites attention à ne pas arquer le dos au niveau de la zone lombaire.

2.2 Stretching, étirement musculaire

La forme physique est le résultat de l'équilibre de trois composants: fonction cardiovasculaire, force et souplesse. Le stretching ou étirement musculaire agit sur l'extensibilité du muscle. Le stretching réduit la tension musculaire en agissant de manière positive sur: la liberté de mouvement, la prévention des accidents, l'amélioration des performances sportives et de la posture.

Gli esercizi di stretching possono essere eseguiti secondo due modalità principali: in maniera analitica o globale. Les exercices dits analytiques sont les plus communément utilisés; les exercices dits globaux prévoient le soutien d'un professeur qui intervient et assiste dans la prise de certaines positions (postures) destinées à permettre l'étirement d'une "chaîne" de muscles plutôt que d'un seul muscle.

Pour effectuer correctement les exercices d'étirement analytiques il est nécessaire de prendre une position et de la comparer attentivement avec l'illustration fournie afin de s'assurer du rapport correct entre les différentes parties du corps. Une technique correcte d'étirement nécessite de parvenir progressivement à la tension en se concentrant sur les muscles qui sont étirés.

Deux facteurs influencent principalement l'étirement musculaire : l'intensité et la durée de l'étirement. Pour atteindre des effets plus durables dans le temps (modification plastique), il est préférable de maintenir une faible intensité pendant une période de temps suffisamment longue. Il convient de prêter une attention particulière à la vitesse à laquelle on parvient à l'étirement: un mouvement brusque peut provoquer un réflexe de défense susceptible de provoquer des elongations microscopiques des fibres musculaires portant à la formation de cicatrices dans le tissu musculaire et à une perte d'élasticité.

La technique consistant à "rebondir" ou à s'étirer jusqu'à ressentir une douleur insoutenable est à proscrire.

Pendant les deux premières semaines, il est conseillé de répéter deux fois chaque figure pendant 15 secondes, puis d'augmenter la durée de l'étirement de 5 secondes par semaine pour arriver jusqu'à 45 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée; ne pas retenir la respiration pendant l'étirement.

En

It

Fr

De

Sp

Dorsaux



Obliques



Deltoïdes



Triceps



Pectoraux



Quadriceps



En

It

Fr

De

Sp

Spinaux



Ischio-cruraux



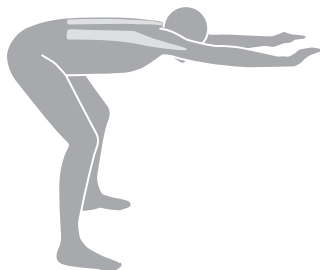
Psoas-iliaque



Adducteurs



Grand dorsal



Ischio-cruraux et abducteurs



Mollets



Abducteurs de la cuisse



En

It

Fr

De

Sp

Adducteurs en alterné



Ischio-cruraux en position assise



Spinaux lombaires



Ischio-cruraux



Paravertébraux



Quadriceps



Inhalt

Voranmerkungen	181
Wichtige Sicherheitshinweise	182
Persönliche Sicherheit	183
1 Technische Angaben	184
1.1 Angabe des Herstellers und des Gerätetyps	184
1.2 Gerätebeschreibung	185
1.2.1 Technische Kenndaten	185
1.2.2 Wichtigste Komponenten	186
1.2.3 Zubehör	188
1.3 Aufstellung und Verpackung	193
1.3.1 Beschreibung der Verpackung	193
1.3.2 Anhebung und Transport der verpackten Gerätekomponenten	193
1.3.3 Aufstellungsumfeld	194
1.3.4 Auspacken des Geräts	194
1.3.5 Montage	195
1.4 Wartung	196
1.4.1 Ordentliche Wartung	196
1.4.2 Technischer Kundendienst	197
1.5 Lagerung	198
1.6 Entsorgung	198

2	Wie Sie Multipla gebrauchen	199
2.1	Übungen	199
	Arme: Streckungen stehend	199
	Brust: Bankdrücken	200
	Brust: Schräges Bankdrücken	201
	Armstreckung	202
	Schultern: Zum Kinn hin ziehen	203
	Rücken: Rudern	204
	Rücken: Streckungen nach hinten	205
	Rücken: Strecken nach vorne	206
	Rücken: Streckungen mit invertiertem Griff	207
	Beine: Streckungen	208
	Bein: Kneelift	209
	Waden: Streckungen	210
	Beine: Kniebeuge	211
	Beine: Kreuzheben	212
	Brust: Butterfly	213
	Brust: Butterfly schräg	214
	Brust: Streckungen	215
	Delta: Seitheben	216
	Delta: Frontheben abwechselnd	217
	Delta: Seitliches Anheben im Liegen	218
	Rücken: Rudern einarmig	219
	Armstreckung einhändig, liegend	220
	Armstreckung einhändig, sitzend	221
	Armbeugung beidarmig sitzend	222
	Armbeugung einarmig stehend	223
	Bauch: Rumpfhebung	224
	Bauch: Reverse Crunch	225
	Bauch: Abwechselndes Beinheben	226
	Beine: Abduktionen	227
	Beinrückschwung	228
2.2	Stretching	229

Voranmerkungen

Das vorliegende Handbuch wurde vom Hersteller in der Originalsprache aufgesetzt und anschließend in die am Aufstellungsort des Geräts geläufige Sprache übersetzt; es gilt als fester Bestandteil des Produktes MULTIPLA und muss daher immer, auch im Fall eines Umzugs oder eines Verkaufs, mit dem Gerät zusammen aufbewahrt werden. Das Handbuch muss an einem bekannten und zugänglichenvorliegende Handbuch muss an einem gut zugänglichen, genau bestimmten Ort und vor Feuchtigkeit und WärmeHitze geschützt aufbewahrt werden.

DerText beschreibt die Tätigkeiten fürEinbau, Transport und Wartung und enthält wertvolle Informationen und nützliche Tipps über die Trainingsmethoden; daher stellt es sowohl für den professionellen Benutzer als auch für den Anfänger einen guten Leitfaden dar.

Im vorliegenden Handbuch werden die nachstehenden Symbole verwendet, die besonders wichtige Textpassagen herausstellen sollen:



Achtung

Steht für wichtige Angaben und Hinweise, die unbedingt beachtet bzw. eingehalten werden müssen.



Gefahr

Steht vor Vorschriften und Regeln, die genau befolgt werden müssen, um Gefahren der gesundheitlichen Beeinträchtigung bzw. der Verletzung von Personen oder der Beschädigung des Gerätes auszuschließen.



Information

Steht für Angaben und Hinweise zur Lösung der am häufigsten auftretenden Fragen und Probleme.



**Bitte lesen Sie dieses Benutzerhandbuch ganz durch,
bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.**

Wichtige Sicherheitshinweise

Lesen Sie alle Anweisungen durch, bevor Sie Multipla verwenden. Diese Anweisungen wurden erstellt, um die Sicherheit des Benutzers zu garantieren und das Gerät zu schützen.

Multipla ist für den Gebrauch zu Hause bestimmt.



ACHTUNG

Beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen, um das Risiko von Personenschäden zu verringern:

- Multipla kann nur unter strenger Aufsicht in der Nähe von Kindern sowie von Kindern, Invaliden oder Behinderten benutzt werden.
- Nutzen Sie Multipla ausschließlich zu den in diesem Handbuch beschriebenen Zwecken. Führen Sie nur solche Übungen aus, die für diesen Gerätetyp vorgesehen sind. Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen ist.
- Halten Sie Ihre Hände von bewegten Teilen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien. Lassen Sie das Gerät nicht im Freien stehen und setzen Sie es nicht Witterungseinflüssen aus. Setzen Sie es keinen Wasserstrahlen aus.

BEWAHREN SIE DIESE HINWEISE SORGFÄLTIG AUF!

Persönliche Sicherheit

Benutzen Sie das Gerät nicht im Beisein von Kindern oder Haustieren.

Bauen Sie Multipla komplett auf, bevor Sie es benutzen. Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Training. Benutzen Sie Multipla nicht weiter, falls es nicht korrekt funktioniert.

Multipla sollte auf einer soliden und ebenen Oberfläche aufgebaut und benutzt werden.

Benutzen Sie kein nicht vom Hersteller empfohlenes Zubehör, weil dies zu Beschädigungen führen könnte.

Bewahren Sie Multipla in gutem und funktionstüchtigem Zustand. Prüfen Sie vor jeder Anwendung, ob das Kabel richtig in den Rillen aller Rollen liegt, und den Abnutzungszustand des Seils und der Karabinerhaken. Falls Sie Abnutzungserscheinungen bemerken, kontaktieren Sie bitte den Technischen Kundendienst von Technogym.

Versuchen Sie nicht, andere als die in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Wartungsarbeiten an Multipla auszuführen.

Stellen Sie sich zu Beginn jeder Übung in korrekter Weise auf das Gerät. Achten Sie auf die Teile, die ein Hindernis darstellen könnten.

Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und geeignete Schuhe. Tragen Sie keinesfalls weite Kleidung. Binden Sie lange Haare zusammen. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher von bewegten Teilen fern.

Führen Sie das Training entsprechend Ihrer körperlichen Eigenschaften und Ihres Gesundheitszustandes aus. Beginnen Sie mit leichten Gewichten.

Überanstrengen Sie sich nicht und trainieren Sie nicht bis zur völligen Erschöpfung. Sollten plötzlich Schmerzen oder anormale Symptome auftreten, unterbrechen Sie unverzüglich das Training und suchen Sie einen Arzt auf.

1 Technische Angaben

1.1 Angabe des Herstellers und des Gerätetyps

Die Plakette mit der Angaben des Gerätetyps, der Seriennummer und dem Strichcode befindet sich oben hinter dem Rahmen.

- A** Name und Anschrift des Herstellers
- B** Zeichen der **CE**-Konformität
- C** Seriennummer
- D** Hinweis

1.2 Gerätebeschreibung

1.2.1 Technische Kenndaten

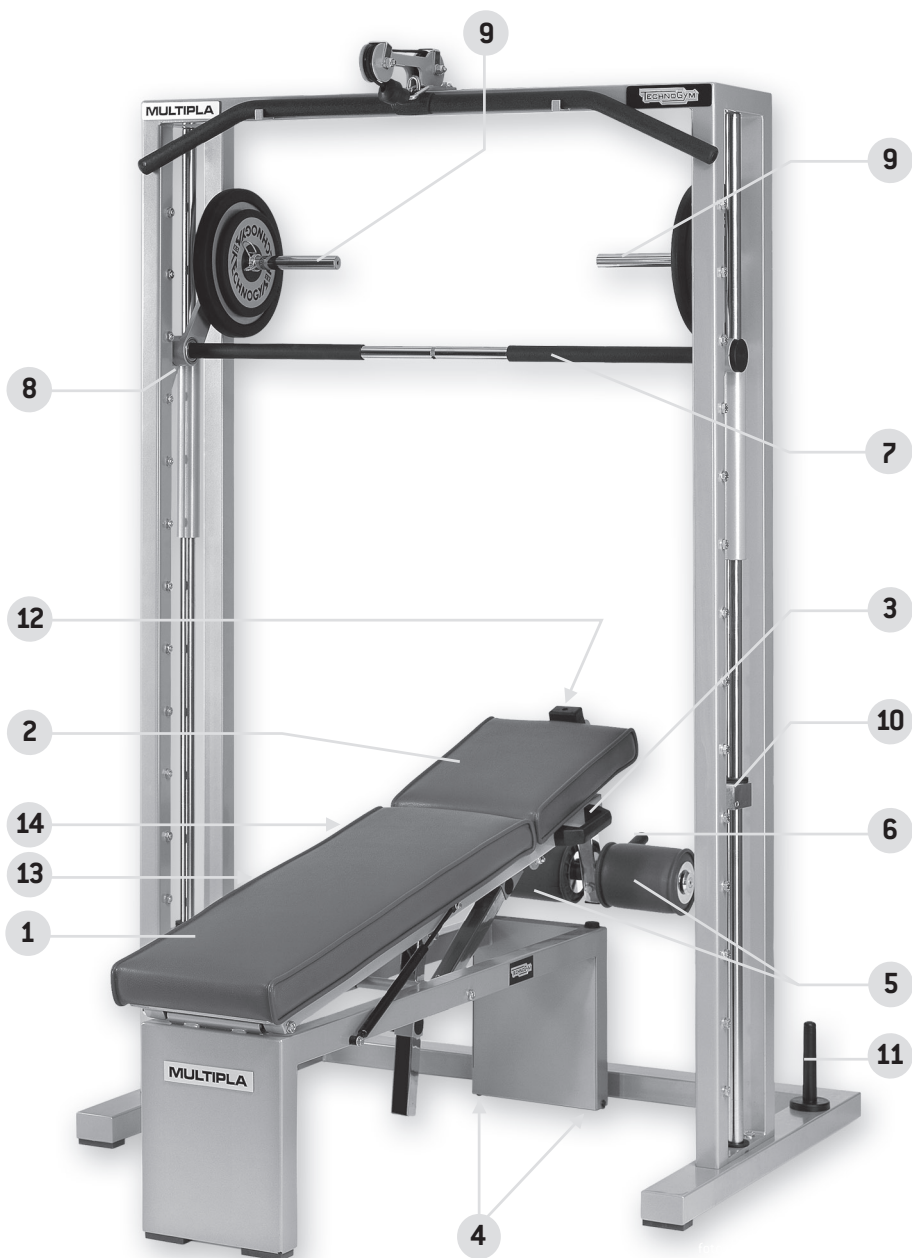
Breite	850 mm	(33) inch
Länge	1210 mm	(48) inch
Höhe	2050 mm	(81) inch
Gewicht des Geräts	120 kg	(265) lb



Information

Um eine maximale Nutzung des Geräts einschließlich seiner Zubehörkomponenten zu gewährleisten, muss ein Raum gegeben sein, der sie unproblematische Ausführung aller vorgesehenen Übungen gewährleistet.

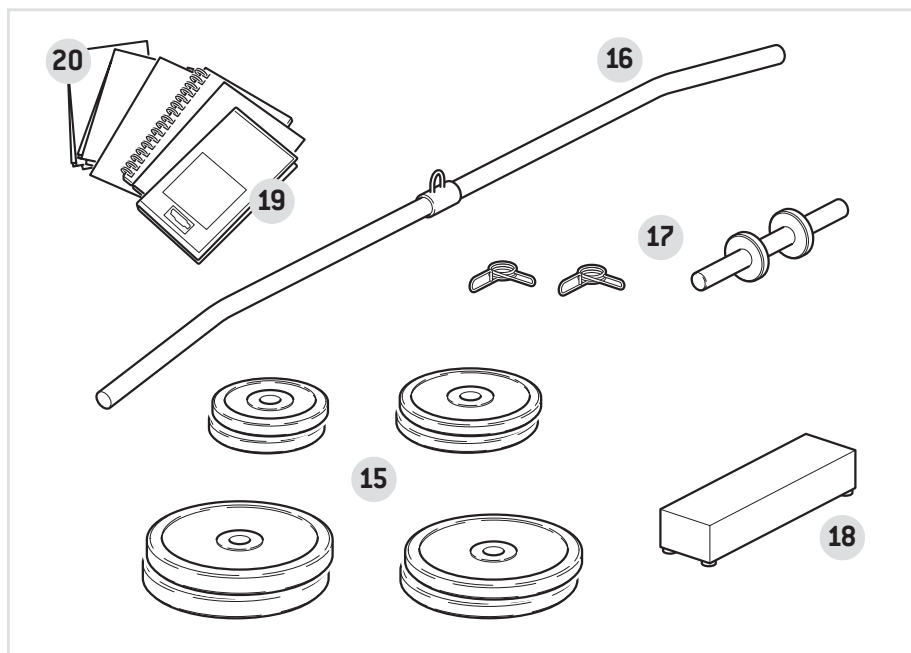
1.2.2 Wichtigste Komponenten



- 1** - Bank, mit Hilfe des Einschnappknaufs (**13**) in der Schräge verstellbar
- 2** - gepolsterte Rückenlehne, mit Hilfe des Einschnappknaufs (**14**) höhenverstellbar
- 3** - Griffe, die zur Schrägstellung der Bank und zur Ausführung der Übungen für die Bauchmuskulatur dienen
- 4** - Räder für den Transport der Bank
- 5** - Polsterrollen für die Beine
- 6** - Stifte zum Einfügen der Scheiben zwischen die Polsterrollen – für Übungen wie Kneelift und Streckungen der Beine
- 7** - Langhantel
- 8** - Haken, um die Langhantel an den Halterungen zu befestigen und zu lösen; sie werden durch Drehen des Gelenks bewegt
- 9** - Stifte zum Einfügen der Scheiben an die Langhantel
- 10** - Sicherungsstifte zur Auswahl der niedrigsten Stellung, die die Langhantel erreichen soll
- 11** - Scheibenhalterstifte
- 12** - Einstellstift für die Stellung der Rollen

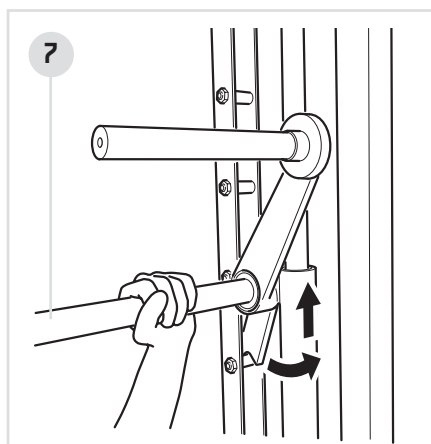
1.2.3 Zubehör

Mit dem Gerät werden folgende Zubehörteile **geliefert**:

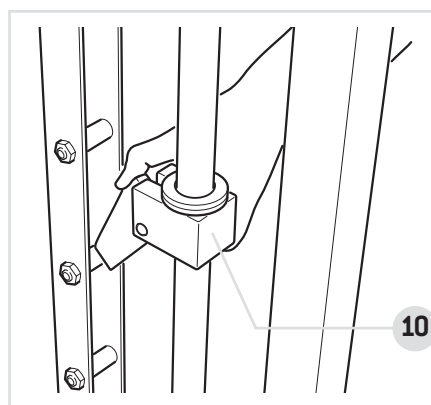


- 15** - Gewichtsscheiben aus gummiertem Stahl, zu 10 kg , 5 kg, 2,5 kg und 1,25 kg
- 16** - Latzugstange
- 17** - Griffe mit eigens vorgesehenen Sicherungshaken für die Scheiben
- 18** - Erhöhung für die Kniebeugen und Wadenstreckungen
- 19** - Benutzerhandbuch
- 20** - Garantieurkunde

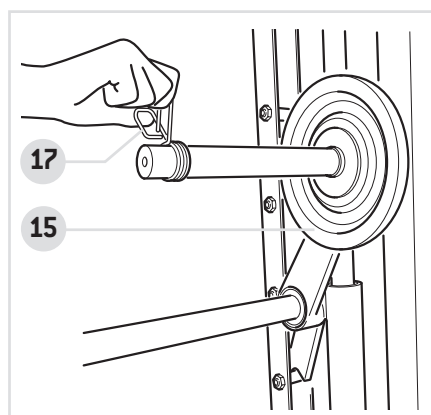
Aus- und Einhängen der Langhantel (7)



Einsetzen der Sicherungsstifte der Langhantel (10)



Einsetzen der Scheiben (15) und des Sicherheitshakens (17) in die Langhantel



En

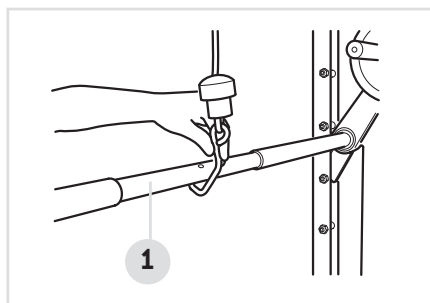
It

Fr

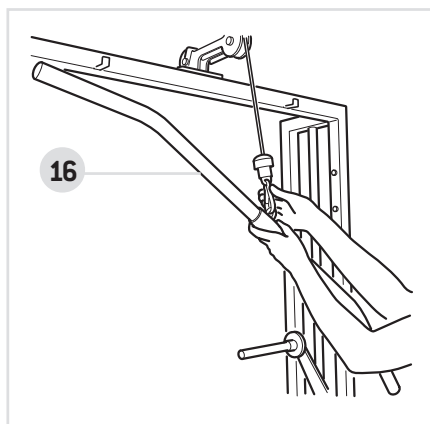
De

Sp

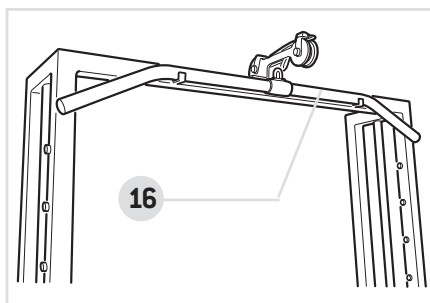
Einhaken des Seils an die Langhantel (1)
zur Verwendung der Latzugstange (16)



Anbringung der Latzugstange (16) an
das obere Seil



Einfügen der Latzugstange (16) in die
entsprechenden Halterungen

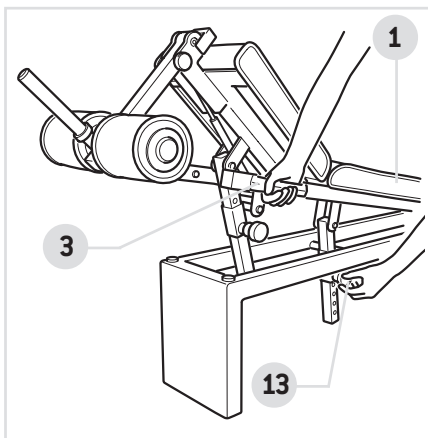


Schrägstellen der Bank (1): um die Bank zu neigen, muss man sie nur mithilfe der Griffe anheben; der Knauf (13) erhöht die Schrägstellung. Um die Bank wieder in die waagrechte Lage zu bringen, muss man sie mit dem Knauf (13) entsperren



Gefahr

Sobald man den Knauf (13) ausklinkt, senkt sich die Bank sehr schnell nach unten. Begleiten Sie die Bank immer, indem Sie sie am Griff (3) festhalten.

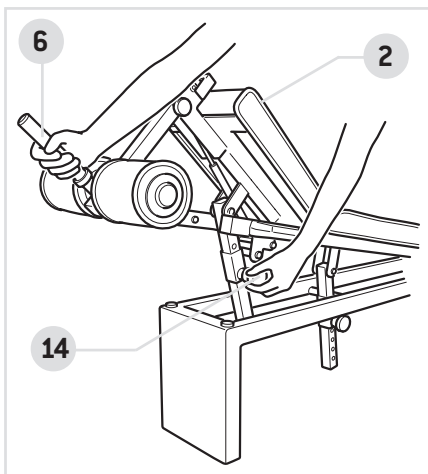


Schrägstellung der Rückenlehne (2) mit dem Knauf (14)



Gefahr

Sobald man den Knauf (14) ausklinkt, senkt sich die Rückenlehne sehr schnell nach unten. Begleiten Sie die Rückenlehne immer, indem Sie sie am Stift (6) festhalten.



En

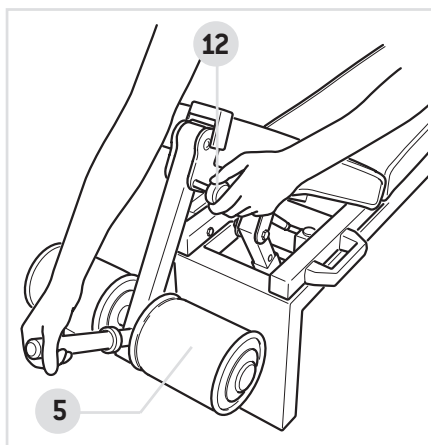
It

Fr

De

Sp

Einsetzen des Stiftes (12) zur
Einstellung der Lage der Polsterrollen (5)

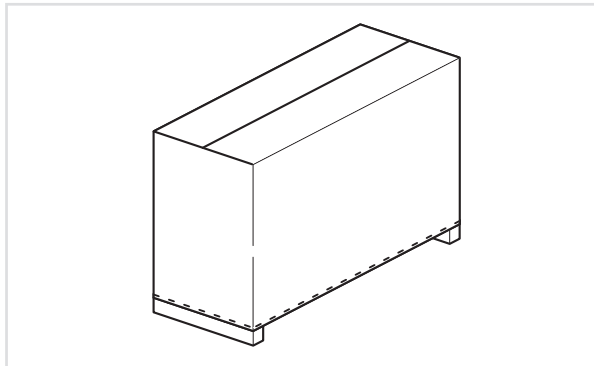


1.3 Aufstellung und Verpackung

1.3.1 Beschreibung der Verpackung

Das Gerät wird in teilweise montiertem Zustand in einer Spezialverpackung ausgeliefert, in welcher es auf einer Holzpalette befestigt ist.

In der Verpackung befinden sich auch alle Zubehörteile.



1.3.2 Anhebung und Transport der verpackten Gerätekomponenten

Benutzen Sie zur Anhebung und zum Transport des verpackten Geräts die gängigen Hebe- bzw. Transportmittel.

Um eine Gefährdung von Personen oder eine Beschädigung von Gegenständen auszuschließen, sollten die Hebe- und Transportmittel entsprechend der spezifischen Gegebenheiten des Aufstellungsortes genau ausgesucht werden.

Die Anleitungen zur Anhebung und zur Entfernung der Verpackung liegen der Verpackung bei.

1.3.3 Aufstellungsumfeld

Die Umgebungstemperatur sollte zwischen 10 °C und 25 °C und die Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % liegen.

Aus Sicherheitsgründen ist es angebracht, ausreichend freien Platz in der Umgebung des Geräts vorzusehen, damit die Bewegungen behinderungsfrei ausgeführt werden können.

Wenn das Gerät in einem **öffentlichen Ambiente** aufgestellt wird, muss das Aufstellungsumfeld den Bestimmungen der einschlägigen Gesetzgebung entsprechen.

1.3.4 Auspacken des Geräts

Nylonbänder abnehmen, mit denen die Kartons auf der Holzpalette befestigt sind (siehe entsprechende Anleitungen auf der Verpackung).



Information

Es wird geraten, den Karton und die Verpackung für mögliche spätere Umzüge bzw. Transporte aufzubewahren.

Die Verpackungselemente (Kartons, Beutel, usw.) sind für Kinder gefährlich und dürfen daher nicht in der Reichweite von Kindern gelassen werden sondern müssen vorschriftsmäßig entsorgt werden.

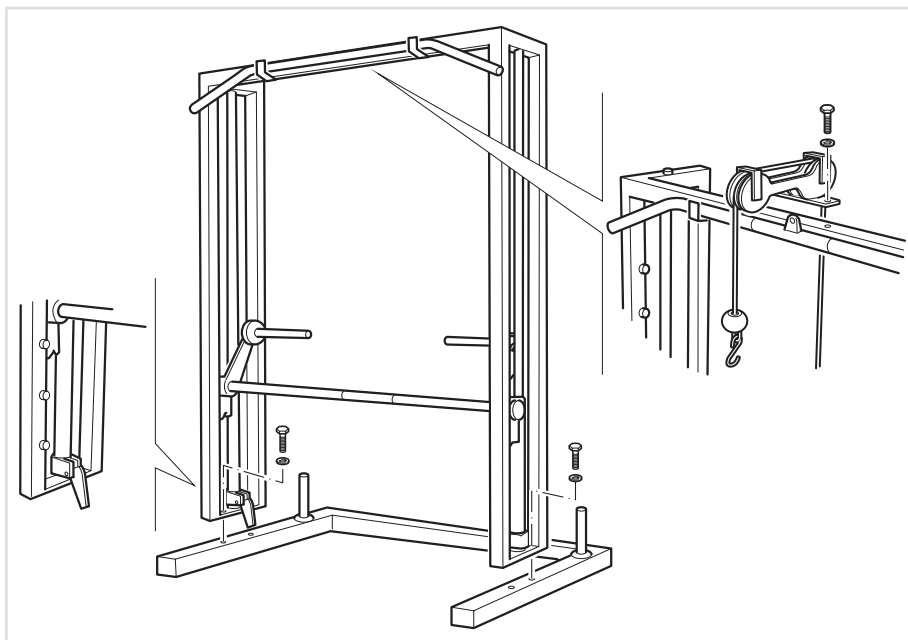
1.3.5 Montage

Die Sicherheitsstifte ganz unten positionieren.

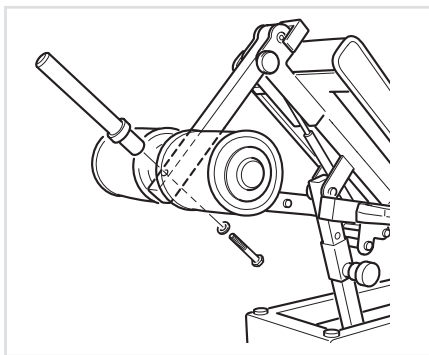
Die Langhantel nach unten senken und auf die Sicherheitsstifte auflegen.

Montieren Sie den Rahmen auf dem Sockel und befestigen Sie ihn mit den Unterlegscheiben und den entsprechenden Schrauben (TE 10x25).

Bringen Sie die Halterung der Rollen an und befestigen Sie sie mit den Unterlegscheiben und den beiden entsprechenden Schrauben (TE 10x25).



Setzen Sie den Stift für die Scheiben zwischen die Polsterrollen und befestigen Sie ihn mit der Unterlegscheibe und der Schraube (TE 10x25).



1.4 Wartung

1.4.1 Ordentliche Wartung

Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei, entsprechend den üblichen Richtlinien für Hygiene. Dies gilt insbesondere, wenn das Gerät in einem Sportzentrum oder von mehreren Personen benutzt wird.

Reinigen Sie die gepolsterten Teile mit einem feuchten Tuch oder Schwamm und neutraler Seife.

Für in der vorliegenden Anleitung nicht beschriebene Wartungsarbeiten wenden Sie sich an den Technogym-Kundendienst.

1.4.2 Technischer Kundendienst

Der Technische Kundendienst der Firma Technogym bietet folgende Leistungen an:

- Telefonberatung
- Ermittlung der im Rahmen der Garantie auszuführenden Eingriffe und der Eingriffe gegen Rechnung
- Kundendienst vor Ort
- Zustellung von Originalersatzteilen.

**Technogym International B.V.
Manno Branch**

**Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno – Switzerland**

tel:++41 91 6108600

Fax:++ 41 91 6001405

email:service@technogym.com

Wenn Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym wenden, sollten Sie folgende Angaben machen:

- Gerätemodell
- Kaufdatum
- Seriennummer
- genaue Angaben zu den vorliegenden Problemen.



Achtung

Alle Eingriffe, die von nicht durch die Firma Technogym autorisierten Personen vorgenommen werden, bewirken einen Verfall der Garantieleistungen.

1.5 Lagerung

Bei längerer Nichtbenutzung sollte das Gerät wie nachstehend beschrieben gelagert bzw. abgestellt werden:

- an einem sauberen, trockenen Ort, abgedeckt mit einer Plane zum Schutz gegen Staub;
- in einem Raum mit einer Temperatur im Bereich zwischen 10 °C und 25 °C; Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 %.

1.6 Entsorgung

Sorgen Sie immer dafür, dass Multipla auf keinen Fall eine Quelle der Gefahr darstellt und achten Sie darauf, das Gerät vor allem in Präsenz von Kindern nicht unbeaufsichtigt zu lassen.

Das Gerät darf nicht in öffentlichen oder in privaten Bereichen gelassen werden, die für die öffentliche Nutzung vorgesehen sind.

Multipla besteht aus verschiedenen, recyclingfähigen Materialien wie Stahl, Aluminium und Kunststoff, die den Vorschriften zur getrennten Entsorgung von Stadtmüll entsprechend über spezielle Entsorgungsunternehmen entsorgt werden müssen.

2 Wie Sie Multipla gebrauchen

2.1 Übungen



Achtung

Es wird eindringlichst empfohlen, die auf die einzelnen Übungen bezogenen Abbildungen genau zu betrachten und die jeweils vorgeschriebenen Körperhaltungen einzunehmen.

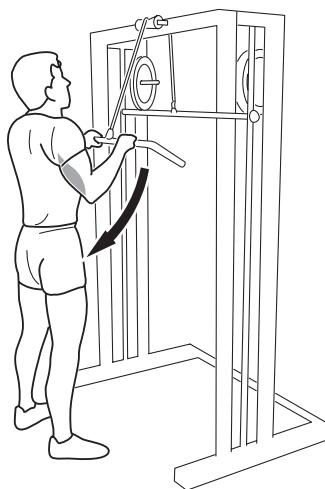
Arme: Streckungen stehend

Es handelt sich um eine Übung des Streckens der Arme, die unverzichtbar für jeden Wurfspor ist, bei dem Kraft in den oberen Gliedmaßen erforderlich ist.

Betroffene Muskeln: Trizeps

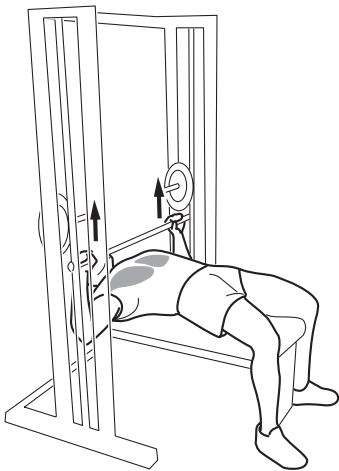
Übungsablauf:

- Haken Sie das Seil an der Langhantel an.
- Haken Sie die Latzugstange an das Seil oben an.
- Stellen Sie die Langhantel ganz nach unten, an das Laufende.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Umfassen Sie die Latzugstange mit der Handfläche zum Boden hin; die Hände müssen ungefähr 15 cm voneinander entfernt sein.



- Strecken Sie die Arme ganz aus, wobei Sie die Ellbogen nahe am Oberkörper halten; kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück; die Rückkehrbewegung muss langsamer sein als die Hinbewegung.

Brust: Bankdrücken



Es handelt sich um die Grundübung zur Stärkung des Brustkorbs.

Betroffene Muskeln: Brustmuskeln, vorderer Deltamuskel, Trizeps

Übungsablauf:

- Legen Sie sich auf die Bank mit Rückenlehne in horizontaler Stellung.
- Stellen Sie die Langhantel auf eine Höhe, die etwas geringer ist als die Länge des gestreckten Arms.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Legen Sie sich auf die Bank und umfassen Sie die Langhantel mit breitem Griff, am äußeren Ende der gerändelten Zone.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen und führen Sie sie zur Brust, bis Sie damit den oberen Teil des Brustmuskels berühren. Die Ellbogen sind geöffnet und fern vom Brustkorb.
- Drücken Sie die Langhantel nach oben, halten Sie dabei die Ellbogen geöffnet. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

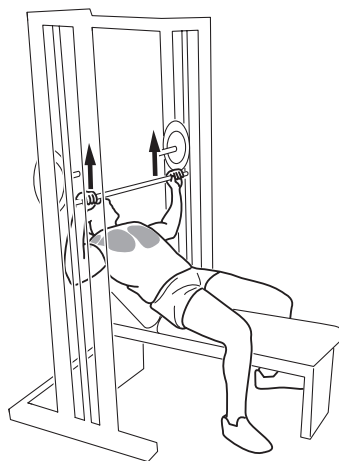
Brust: Schräges Bankdrücken

Die Übung ist der vorhergehenden ähnlich, die Neigung der Rückenstütze fokussiert das Training jedoch überwiegend auf die Brustgegend.

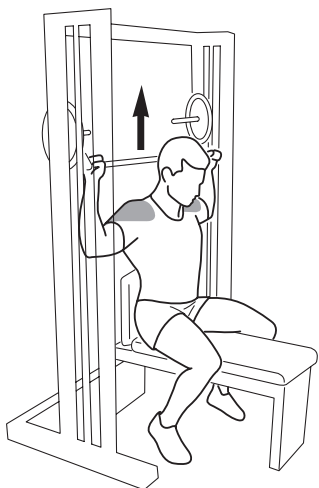
Betroffene Muskeln: Brustmuskel, vorderer Delta, Trizeps

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das zweite Loch ein.
- Setzen Sie sich auf die Bank und stellen Sie die Langhantel auf eine Höhe, die etwas geringer ist als die Länge des gestreckten Arms.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Setzen Sie sich auf die Bank, wobei der Rücken fest an die Rückenlehne angelehnt ist, und umfassen Sie die Langhantel mit breitem Griff, am äußeren Ende der gerändelten Zone.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen und führen Sie sie zur Brust, bis Sie damit den oberen Teil des Brustmuskels berühren. Die Ellbogen sind geöffnet und fern vom Brustkorb.
- Drücken Sie die Langhantel nach oben, halten Sie dabei die Ellbogen geöffnet. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Der Verlauf der Langhantel ist im oberen Teil des Oberkörpers.



Armstreckung



Es handelt sich hierbei um eine Bewegung, welche die Drückmuskulatur der oberen Gliedmaßen betrifft. Sie stärkt die Schulterblatt-Oberarmknochengelenke.

Betroffene Muskeln: Deltamuskel, Trizeps, Trapezmuskel

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das letzte Lochein.
- Verschieben Sie die Bank so, dass die Rückenlehne auf einer Linie mit der Langhantel ist.
- Setzen Sie sich auf die Bank und positionieren Sie die Langhantel so, dass die Arme ganz gestreckt sind.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Setzen Sie sich auf die Bank, wobei der Rücken fest an die Rückenlehne angelehnt ist, und umfassen Sie die Langhantel mit breitem Griff, am äußeren Ende der gerändelten Zone.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen und senken Sie sie bis zum Nacken hinter den Kopf.
- Drücken Sie die Langhantel nach oben, halten Sie dabei die Ellbogen geöffnet. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

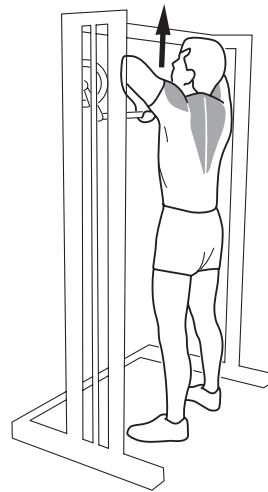
Schultern: Zum Kinn hin ziehen

Es handelt sich hierbei um eine Übung zum Training der Muskulatur der Schulter und des oberen Rückens. Sie ist zur Vorbeugung vor Schulterschmerzen wichtig.

Betroffene Muskeln: Deltamuskel, Trapezmuskel

Übungsablauf:

- Stellen Sie sich vor das Gerät und positionieren Sie die Langhantel so, dass Sie sie mit gestreckten Armen umfassen.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Umfassen Sie die Langhantel mit den Händen nahe beieinander und spreizen Sie leicht die Beine, um fester zu stehen.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Beugen Sie die Unterarme und ziehen Sie die Langhantel, bis sie das Kinn berührt. Halten Sie dabei die Ellbogen höher als die Schultern. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



Rücken: Rudern



Es handelt sich hierbei um eine Bewegung, die sehr wirkungsvoll ist, um die Rückenmuskulatur zu stärken und zu verbessern; sie ist besonders für alle Arten von Wassersport nützlich.

Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel

Übungsablauf:

- Stellen Sie sich vor das Gerät und stellen Sie die Langhantel nach unten, an das Laufende.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Umfassen Sie die Langhantel mit den Händen in Schulterbreite.
- Spreizen Sie leicht die Beine, um fester zu stehen; der Körper ist nach vorne geneigt und die Knie sind gebeugt.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Heben Sie die Langhantel bis auf die Höhe des Brustbeins. Bewegen Sie dabei die Arme und Schultern und halten Sie die Ellbogen nahe am Oberkörper. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

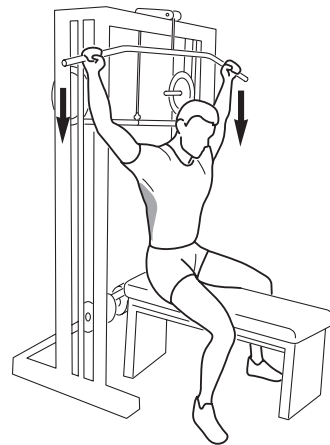
Rücken: Streckungen nach hinten

Hierbei handelt es sich um die Grundübung, um die obere Rückenmuskulatur zu stärken. Sie ist für die athletische Vorbereitung auf alle Sportarten und bei der Behandlung einiger Haltungsfehler nützlich.

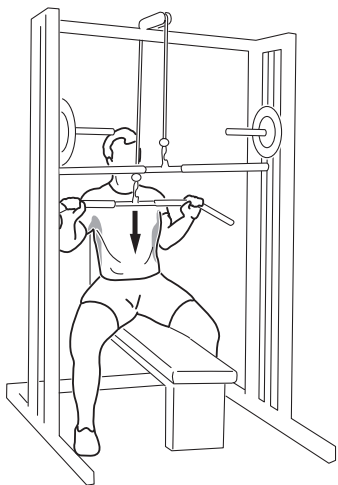
Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel und Bizeps

Übungsablauf:

- Haken Sie das Seil an der Langhantel ein.
- Haken Sie die Latzugstange am oberen Seil ein.
- Positionieren Sie die Langhantel unten, am Laufende.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Umfassen Sie die Latzugstange mit breitem Griff und setzen Sie sich mit dem Rücken zur Langhantel auf die Bank; die Rückenlehne ist waagrecht gestellt.
- Ziehen Sie hinter dem Kopf bis zum Nacken, dann kehren Sie in die Ausgangsposition zurück; der Nacken wird leicht vorwärts gebeugt, um die Bewegung zu fördern.



Rücken: Strecken nach vorne



Wie die vorherige Übung ist auch dies die Grundübung, um die oberen Muskelstränge des Rückens zu stärken. Sie ist für die athletische Vorbereitung auf alle Sportarten und bei der Behandlung einiger Haltungsfehler nützlich.

Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel und Bizeps

Übungsablauf:

- Haken Sie das Seil an der Langhantel ein.
- Haken Sie die Latzugstange am oberen Seil ein.
- Positionieren Sie die Langhantel unten, am Laufende.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Stellen Sie die Rückenlehne auf das letzte Lochein.
- Umfassen Sie die Latzugstange mit mittlerem Griff und setzen Sie sich zur Langhantel gewandt auf die Bank.
- Ziehen Sie bis zum Brustbein nach unten und kehren Sie dann in die Anfangsposition zurück; der Nacken muss leicht zurück gebeugt sein, um die Bewegung zu fördern.

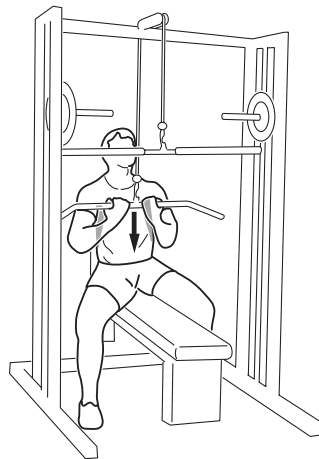
Rücken: Streckungen mit invertiertem Griff

Wie die vorherige Übung ist auch dies die Grundübung, um die oberen Muskelstränge des Rückens zu stärken. Sie ist für die athletische Vorbereitung auf alle Sportarten und bei der Behandlung einiger Haltungsfehler nützlich.

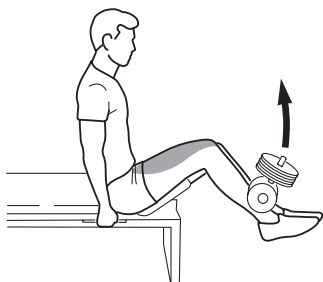
Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel und Bizeps

Übungsablauf:

- Haken Sie das Seil an der Langhantel ein.
- Haken Sie die Latzugstange am oberen Seil ein.
- Positionieren Sie die Langhantel unten, am Laufende.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Stellen Sie die Rückenlehne auf das letzte Lochein.
- Umfassen Sie die Latzugstange mit der Handfläche zum Gesicht hin und setzen Sie sich zur Langhantel gewandt auf die Bank.
- Ziehen Sie bis zum Brustbein nach unten und kehren Sie dann in die Anfangsposition zurück; der Nacken muss leicht zurück gebeugt sein, um die Bewegung zu fördern.



Beine: Streckungen



Es handelt sich hierbei um die Grundbewegung zum gezielten Training des Quadrizeps und wird in der geeigneten Art und Weise sowohl bei der athletischen Vorbereitung als auch bei der Rehabilitation angewendet.

Betroffene Muskeln: Quadrizeps

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das erste Loch ein.
- Laden Sie die Scheiben auf den Stift zwischen den Polsterrollen.
- Nehmen Sie den Stift zur Einstellung der Position der Rollen ab.
- Setzen Sie sich auf die Bank, stellen Sie die Füße hinter die Rollen und umfassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie mit dem Schienbein gegen die Rollen und strecken Sie die Beine. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Die Rückkehrbewegung muss langsamer sein als die Hinbewegung.

Bein: Kneelift

Es handelt sich hierbei um die Grundbewegung, um den hinteren Teil des Beins zu stärken.

Betroffene Muskeln: Oberschenkelbizeps

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das erste Loch ein.
- Laden Sie die Scheiben auf den Stift zwischen den Polsterrollen.
- Nehmen Sie den Stift zur Einstellung der Position der Rollen ab.
- Nähern Sie sich der Bank, um die Langhantel als Auflage benutzen zu können.
- Setzen Sie die Ferse des Beins, das Sie trainieren möchten, hinter die Polsterrolle und umfassen Sie die Langhantel, um sicherer zu stehen.
- Beugen Sie langsam das Bein und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



Waden: Streckungen



Es handelt sich hierbei um eine Bewegung zur Stärkung der Wadenmuskeln, die besonders bei der athletischen Vorbereitungen für Sprung- und Sprintsportarten verwendet wird. Wenn sie mit einer geringeren Belastung und der Erhöhung unter dem Vorderteil des Fußes durchgeführt wird, verbessert sie die Beweglichkeit des Knöchels.

Betroffene Muskeln: Schollenmuskel, Wadenmuskel

Übungsablauf:

- Positionieren Sie die Langhantel auf eine Höhe, die etwas unter der der Schulter ist.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Stellen Sie sich unter die Langhantel und legen Sie sie in einer Linie mit den Schultern auf das Trapez.
- Spreizen Sie die Beine, sodass die Füße auf einer Linie mit der Hüfte und die Waden mit der Langhantel sind.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, wobei sie nur die Knöchel bewegen und die Beine gestreckt halten. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Um die Bewegung zu vergrößern, stellen Sie die Erhöhung unter die Fußspitzen.

Beine: Kniebeuge

Es handelt sich hierbei um die Grundbewegung zum Muskelaufbau der unteren Gliedmaßen. Diese Übung ist unerlässlich für alle Sportarten, die Kraft in den Beinen erfordern. Ihre Wirkung steht in engem Zusammenhang mit einer perfekten Ausführung.

Betroffene Muskeln: Quadrizeps, Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskel

Übungsablauf:

- Positionieren Sie die Langhantel auf eine Höhe, die etwas unter der der Schulter ist.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Stellen Sie sich unter die Langhantel und legen Sie sie in einer Linie mit den Schultern auf das Trapez. Der Abstand zwischen den Händen ist etwas breiter als die Schultern.
- Heben Sie die Langhantel an und treten Sie einen Schritt vom Gerät zurück. Grätschen Sie die Beine hüftbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen und strecken Sie die Beine ganz aus.
- Beugen Sie die Beine, bis die Schenkel parallel zum Boden sind. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Bei der Übung bleiben die Fersen auf dem Boden. Falls sie sich heben, kann man die Erhöhung darunter legen.



- Achten Sie darauf, bei der Durchführung dieser Übung den Rücken nicht zu krümmen und den Rumpf nicht zu weit nach vorne zu beugen. Um eine möglichst senkrechte Haltung beizubehalten, wird empfohlen, einen angenommenen Punkt oberhalb des Kopfes zu fixieren.

Beine: Kreuzheben



Es handelt sich hierbei um eine sehr synergetische Übung, da sie mehrere Muskelmassen einbezieht. Sie ist sowohl zum Krafttraining als auch für die Widerstandskraft hervorragend geeignet.

Betroffene Muskeln: Lendenmuskeln, Quadrizeps, Gesäßmuskel

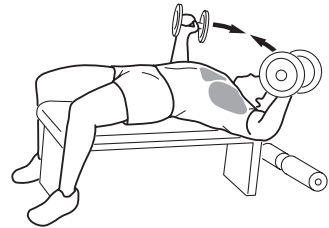
Übungsablauf:

- Stellen Sie sich vor das Gerät und positionieren Sie die Langhantel unten am Laufende.
- Laden Sie die Scheiben symmetrisch auf den Stift der Langhantel und blockieren Sie sie mit den Sicherheitshaken.
- Umfassen Sie die Langhantel mit einer Hand nach oben und der anderen nach unten; der Abstand der Hände ist so breit wie die Schultern.
- Spreizen Sie die Beine etwas, um fester zu stehen; der Körper ist nach vorne gebeugt und die Knie sind gebeugt.
- Nehmen Sie die Langhantel von ihren Haken, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Strecken Sie die Beine ganz aus und richten Sie gleichzeitig den Oberkörper und die Schultern auf. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Brust: Butterfly

Übung zum gezielten Training der Brustmuskeln. Sie erweitert den Brustkorb und baut die Brustmuskulatur auf.

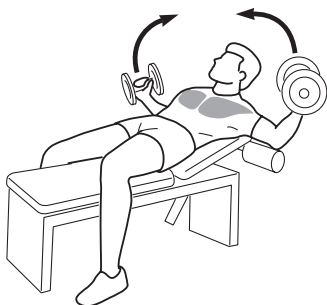
Betroffene Muskeln: Brustmuskel und vorderer Delta



Übungsablauf:

- Legen Sie sich auf die Bank mit Rückenlehne in horizontaler Stellung. Die Arme sind senkrecht zur Erde, die Ellbogen leicht angewinkelt, die Hände stehen sich gegenüber.
- Öffnen Sie die Arme durch Bewegen des Schultergelenks.
- Der anfängliche Ellbogenwinkel und die Stellung der Hände dürfen sich bei der Durchführung der Übung nicht verändern.

Brust: Butterfly schräg



Die Übung ist der vorhergehenden ähnlich, die Neigung der Rückenstütze fokussiert das Training jedoch überwiegend auf die Brustgegend.

Betroffene Muskeln: Brustmuskel und vorderer Delta

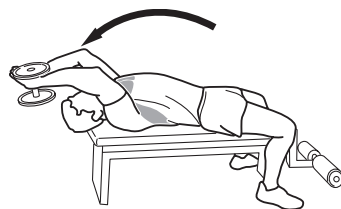
Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das zweite Lochein.
- Setzen Sie sich auf die Bank und lehnen Sie sich an die Rückenlehne an. Die Arme sind senkrecht zur Erde, die Ellbogen leicht angewinkelt, die Hände stehen sich gegenüber.
- Öffnen Sie die Arme durch Bewegen des Schultergelenks.
- Der anfängliche Ellbogenwinkel und die Stellung der Hände dürfen sich bei der Durchführung der Übung nicht verändern.

Brust: Streckungen

Hierbei handelt es sich um eine Übung, die die gesamte Brustmuskulatur trainiert.

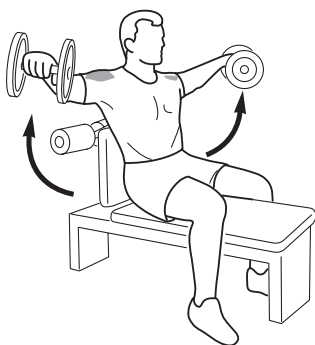
Betroffene Muskeln: Brustmuskel, Rückenmuskel, Serratus



Übungsablauf:

- Legen Sie sich auf die Bank mit Rückenlehne in horizontaler Stellung. Der Kopf befindet sich am Rand der Rückenlehne.
- Umfassen Sie den Griff mit gekreuztem Griff. Die Arme sind senkrecht zur Erde, die Ellbogen leicht angewinkelt und angelegt.
- Bringen Sie den Griff durch Bewegen des Schultergelenks hinter den Kopf, so weit dies möglich ist, ohne die Ellbogen zu öffnen. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Der anfängliche Ellbogenwinkel darf sich bei der Durchführung der Übung nicht verändern.

Delta: Seitheben



Hierbei handelt es sich um eine Isolationsbewegung für die mittlere Rückenmuskulatur.

Betroffene Muskeln: mittlerer Delta

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das letzte Loch ein.
- Setzen Sie sich auf die Bank und lehnen Sie sich an die Rückenlehne an.
- In der Ausgangsposition liegen die Arme eng am Körper an, die Ellbogen sind leicht gebeugt.
- Heben Sie die Arme bis die Ellbogen sich auf der Höhe der Schultern befinden. Die Handflächen zeigen nach unten.

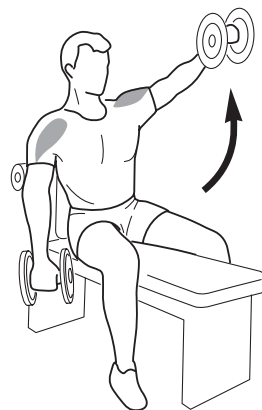
Delta: Frontheben abwechselnd

Es handelt sich hierbei um eine Übung zum gezielten Training des vorderen Teils der Schulter.

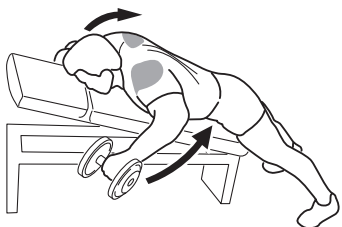
Betroffene Muskeln: vorderer Delta

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das letzte Loch ein.
- Setzen Sie sich auf die Bank und lehnen Sie sich an die Rückenlehne an.
- In der Anfangsposition liegen die Arme senkrecht zum Boden am Oberkörper an; die Handfläche ist nach hinten gerichtet.
- Heben Sie einen Arm bis hinter den Kopf. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Beginnen Sie bei der Rückkehrphase des einen Arms die Bewegung mit dem anderen Arm.



Delta: Seitliches Anheben im Liegem



Hierbei handelt es sich um eine Übung, die den vorderen Teil der Schulter trainiert; daher trägt sie wesentlich zur Verbesserung der Haltung bei.

Betroffene Muskeln: hinterer Delta

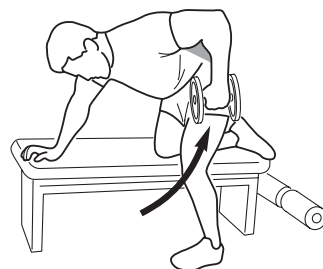
Übungsablauf:

- Stellen Sie die Bank mit dem Griff schräg.
- Legen Sie sich auf dem Bauch auf die Bank und stellen Sie die Füße auf den Boden.
- In der Anfangsposition sind die Arme zum Boden gerichtet und die Ellbogen sind leicht gebeugt.
- Heben Sie die Arme in einer Linie mit den Schultern nach oben. Am höchsten Punkt der Bewegung zeigen die Handflächen nach unten.
- Der anfängliche Ellbogenwinkel darf sich bei der Durchführung der Übung nicht verändern.

Rücken: Rudern einarmig

Bei dieser Übung werden der große Rückenmuskel trainiert und die Fixiermuskeln der Schulterblätter gestärkt; es ist eine wichtige Übung zum Training der Schulterblatt-Oberarmknochengelenke.

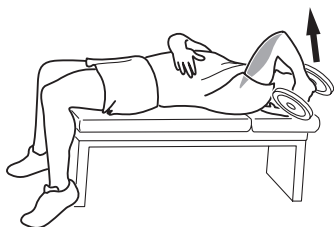
Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel, hinterer Delta, Rautenmuskel



Übungsablauf:

- Stellen Sie die Bank in die waagrechte Stellung.
- Stellen Sie die Hand des Arms, der nicht aktiv wird, und das Knie des entsprechenden Beins auf die Bank wie in der Abbildung.
- Umfassen Sie die Kurzhantel wie einen Hammer, d.h. mit der Handfläche zum Körper gewandt. In der Ausgangsposition hängt der Arm senkrecht zur Erde.
- Ziehen Sie den Arm zum Rumpf hin, halten Sie den Ellbogen dabei eng am Körper und versuchen Sie, auch das Schulterblatt nach hinten zu ziehen. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

Armstreckung einhändig, liegend



Es handelt sich hierbei um die Grundbewegung zum Aufbau der Trizepsmuskulatur.

Betroffene Muskeln: Trizeps

Übungsablauf:

- Umfassen Sie die Kurzhantel wie einen Hammer, d.h. mit der Handfläche zum Körper gewandt, und legen Sie sich auf die ganz waagrecht ausgezogene Bank.
- In der Ausgangsposition ist der zu trainierende Arm ganz über dem Kopf ausgestreckt und senkrecht zur Erde. Beugen Sie den Unterarm.
- Halten Sie den Arm dabei ruhig und führen Sie die Kurzhantel bis hinter den Nacken. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

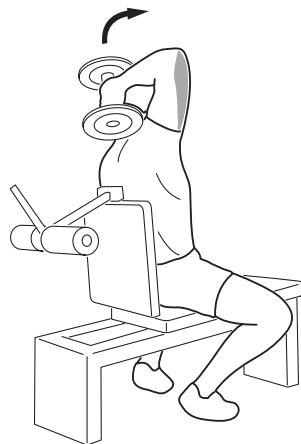
Armstreckung einhändig, sitzend

Es handelt sich hierbei um eine spezielle Übung für den hinteren Teil des Armes; in dieser Stellung kann der Muskel nämlich am längsten gedehnt werden.

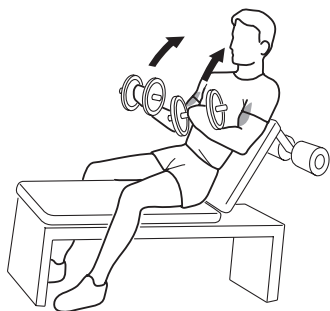
Betroffene Muskeln: Trizeps

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das letzte Loch ein.
- Setzen Sie sich auf die Bank und lehnen Sie sich gut an die Rückenlehne an. Umfassen Sie Kurzhantel mit einer Hand.
- In der Ausgangsposition ist der zu trainierende Arm ganz über dem Kopf ausgestreckt und senkrecht zur Erde. Beugen Sie den Unterarm.
- Halten Sie den Arm dabei ruhig und führen Sie die Kurzhantel bis hinter den Nacken. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.



Armbeugung beidarmig sitzend



Hierbei handelt es sich um eine Isolationsbewegung für den Bizeps. In Kombination mit den Trizepsübungen können Sie mit dieser Übung den Aufbau starker und ausgewogener Arme erzielen. Die Sitzhaltung erlaubt das Training der Arme ohne Belastung für den Rücken.

Betroffene Muskeln: Bizeps

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das dritte Loch ein.
- Setzen Sie sich auf die Bank und lehnen Sie sich an die Rückenlehne an.
- In der Ausgangsposition sind die Arme senkrecht zur Erde, die Handflächen zeigen nach vorn. Beugen Sie den Unterarm.
- Halten Sie den Arm dabei ruhig und führen Sie die Kurzhantel zur Schulter.
- Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

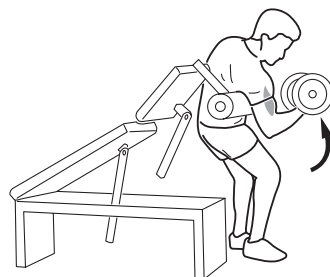
Armbeugung einarmig stehend

Hierbei handelt es sich um eine Konzentrationsübung für den Bizeps, der auch den unteren Teil des Muskels mit einbezieht.

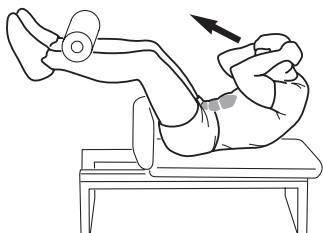
Betroffene Muskeln: Bizeps

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Bank schräg auf das fünfte Loch und die Rückenlehne auf das zweite Lochein.
- Umfassen Sie die Kurzhantel mit der Handfläche zum Gesicht hin.
- Lehnen Sie den Arm, der trainiert werden soll, auf eine der Polsterrollen; der Körper befindet sich hinter der Rolle.
- Halten Sie den Arm dabei ruhig und führen Sie die Kurzhantel zur Schulter.
- Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



Bauch: Rumpfhebung



Übung zum gezielten Training des geraden Bauchmuskels.

Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Rückenlehne auf das dritte Loch ein.
- Legen Sie sich auf die Bank und legen Sie die Füße hinter die Rollen.
- Beugen Sie den Rumpf mit einer schließenden Bewegung nach vorn. Lösen Sie den unteren Teil des Rückens dabei nicht von der Bank.
- Die Arme können vor der Brust verschränkt werden oder, bei trainierten Muskeln, hinter dem Nacken.

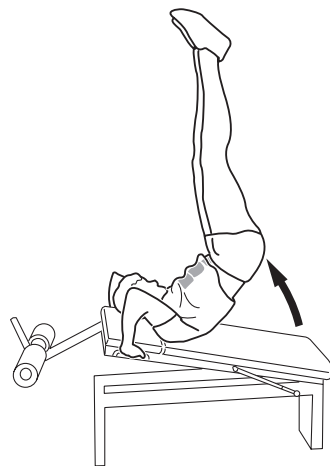
Bauch: Reverse Crunch

Es handelt sich hier um die Grundbewegung für das gezielte Training des unteren Teils des Bauches. Die Besonderheit der Übung besteht darin, dass mit wenigen Wiederholungen maximale Arbeit an den Bauchmuskeln geleistet wird.

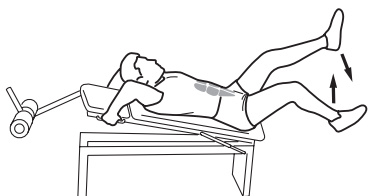
Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Bank je nach Wunsch schräg – je stärker die Schrägstellung, desto größer ist der Schwierigkeitsgrad der Übung.
- Legen Sie sich auf die Bank und umfassen Sie die Griffe hinter dem Kopf.
- In der Ausgangsposition sind die Beine im rechten Winkel zum Oberkörper gebeugt.
- Heben Sie das Becken von der Bank hoch und halten Sie die Beine dabei senkrecht zum Boden. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Um die Ausführung der Übung zu erleichtern, kann man die Knie an die Brust gebeugt halten, anstatt die Übung mit gestreckten Beinen durchzuführen.



Bauch: Abwechselndes Beinheben



Bei dieser Bewegung für die Bauchmuskulatur arbeiten auch die Muskeln des Beins und des Hüftbeugemuskels.

Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Bank je nach Wunsch schräg – je stärker die Schrägstellung, desto größer ist der Schwierigkeitsgrad der Übung.
- Legen Sie sich auf die Bank und umfassen Sie die Griffe hinter dem Kopf.
- In der Ausgangsposition sind die Beine etwas von der Bank abgehoben.
- Schwingen Sie die Beine abwechselnd und "malen" Sie damit einen Bogen von 20 – 30 cm.

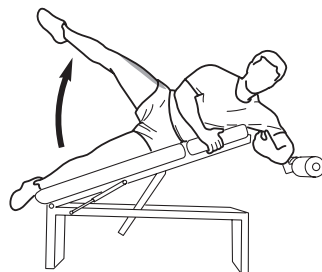
Beine: Abduktionen

Hierbei handelt es sich um eine Übung, die für das gezielte Training der Außenmuskeln des Beins geeignet ist; sie dient sehr gut dazu, die Beweglichkeit der Hüft- und Oberschenkelgelenke zu verbessern.

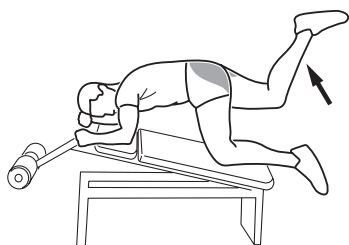
Betroffene Muskeln: Abduktor

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Bank mit den Griffen schräg.
- Legen Sie sich auf die Seite und ergreifen Sie den Griff vor sich mit der Hand des Arms, der von der Bank aus gesehen außen ist.
- Heben Sie das Bein mit einer stetigen Schwingung nach oben, ohne die Bewegung jemals zu unterbrechen.
- Kehren Sie mit einer langsamen und kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück.



Beinrückschwung



Es handelt sich hier um die Grundbewegung für das isolierte Training der Gesäßmuskeln. Die Haltung mit angewinkelten Ellbogen verhindert, dass sich der Rücken zu stark krümmt.

Betroffene Muskeln: Gesäßmuskel und rückwärtige Muskeln

Übungsablauf:

- Stellen Sie die Bank je nach Wunsch schräg – je stärker die Schrägstellung, desto größer ist der Schwierigkeitsgrad der Übung.
- Knien Sie sich mit gebeugten Ellbogen auf die Bank.
- Schwingen Sie das Bein nach hinten und nach oben und halten Sie es dabei leicht gebeugt. Führen Sie die Bewegung gleichmäßig und kontrolliert durch.
- Achten Sie bei der Ausführung darauf, den Rücken im Lendenbereich nicht zu krümmen.

2.2 Stretching

Unser körperliches Wohlbefinden ist von der Gleichgewichtung folgender drei Faktoren abhängig: Effizienz des Herzens und der Herzblutgefäße, Kraft und Flexibilität. Die Flexibilität der Muskeln wird durch das Stretching bzw. die Dehnung der Muskeln trainiert. Das Stretching trägt dazu bei, die Muskeln zu entspannen, sodass das Training erleichtert und Krämpfen vorgebeugt wird und sowohl sportliche Leistungen als auch die Körperhaltung verbessert werden.

Die Stretching-Übungen können auf zwei verschiedene Arten ausgeführt werden: auf gezielte (analytische) und auf umfassende (globale) Weise. Die gezielten Übungen sind die am häufigsten eingesetzten Übungen, während für die umfassenden Übungen die Präsenz eines Trainers erforderlich ist, der dafür sorgen muss, dass bestimmte Körperhaltungen eingenommen werden, die das Stretching einer bestimmten Muskel-„Kette“ und nicht nur einzelner Muskeln ermöglichen.

Zur korrekten Ausführung der Übungen des gezielten Stretching müssen Sie genau die in den Abbildungen dargestellten Körperhaltungen einnehmen und kontrollieren, dass das gegenseitige Verhältnis der verschiedenen Körperteile stimmt. Dabei muss die Spannung der Muskeln schrittweise gesteigert werden, wobei Sie insbesondere auf die Muskeln achten müssen, die bei der spezifischen Übung gestreckt werden.

Die Hauptfaktoren, die bei der Dehnung der Muskeln ausschlaggebend sind, sind die Intensität und die Dauer der Streckung. Um eine auf lange Zeit anhaltende Wirkung zu erzielen (Muskelbildung), sollten die Übungen ohne exzessive Intensität, dafür jedoch über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden. Dabei muss der Geschwindigkeit, mit der die Streckübung ausgeführt wird, eine besondere Beachtung zukommen, da eine zu schnelle Übung mit abrupten Streckungen zur Bildung von mikroskopisch kleinen Rissen der Muskelfasern und somit zu einer Bildung von Narben führen kann, die einen Verlust der Elastizität beinhalten würden.

Vermeiden Sie somit einen zu schnellen, abrupten Übungsablauf und exzessive Streckungen, die von Schmerzen begleitet sein würden.

Während der ersten zwei Wochen sollten Sie jede der abgebildeten Übungen 2 mal für die Dauer von je 15 Sekunden ausführen; später können Sie pro Woche die Trainingszeit um 5 Sekunden und anschließend bis auf 45 Sekunden steigern. Achten Sie dabei immer auf eine gleichmäßige, langsame und kontrollierte Atmung und dass Sie den Atem während der Übung nicht anhalten.

En

It

Fr

De

Sp

Große Rückenmuskulatur



Seitliche Rumpfmuskulatur



Deltamuskulatur



Trizepsmuskulatur



Brustmuskulatur



Oberschenkelstrecker



En

It

Fr

De

Sp

Rücken u. Anteil



Rückwärtige Muskeln



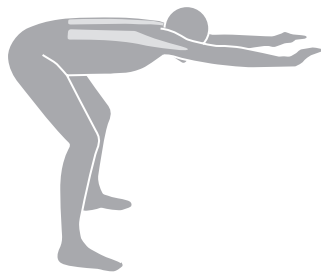
Hüftbeugemuskulatur



Adduktoren



Große Rückenmuskulatur



Oberschenkelrückseite + schräge Bauchmuskulatur



Wadenmuskulatur



Gesäßmuskulatur



En

It

Fr

De

Sp

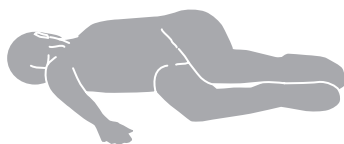
Adduktoren



Oberschenkelrückseite



Rücken u. Anteil



Oberschenkelrückseite



Kopfstabilisierende Muskulatur



Oberschenkelstrecker



Índice

Introducción	239
Instrucciones de seguridad importantes	240
Seguridad personal	241
1 Informaciones técnicas	242
1.1 Identificación del fabricante y del equipo	242
1.2 Descripción del equipo	243
1.2.1 Datos técnicos	243
1.2.2 Componentes principales	244
1.2.3 Accesorios	246
1.3 Instalación y embalaje	251
1.3.1 Descripción del embalaje	251
1.3.2 Elevación y transporte del material embalado	251
1.3.3 Ambiente de instalación	252
1.3.4 Desembalaje	252
1.3.5 Montaje	253
1.4 Mantenimiento	254
1.4.1 Mantenimiento ordinario	254
1.4.2 Asistencia técnica	255
1.5 Almacenamiento	256
1.6 Eliminación	256

2	Usar Multipla	257
2.1	Ejercicios	257
	Brazos: extensiones de pie	257
	Pecho: extensiones	258
	Pecho: extensiones con banco inclinado	259
	Hombros: extensiones	260
	Hombros: tracciones al mentón	261
	Dorso: remadas	262
	Dorso: tracciones atrás	263
	Dorso: tracciones adelante	264
	Espalda: tracciones con agarre invertido	265
	Piernas: extensiones	266
	Pierna: flexiones	267
	Gemelos: extensiones	268
	Piernas: sentadilla	269
	Piernas: peso muerto	270
	Pecho: aducciones	271
	Pecho: aducciones con banco inclinado	272
	Pecho: tracciones	273
	Deltoides: elevaciones laterales	274
	Deltoides: elevaciones frontales alternativas	275
	Deltoides: elevaciones laterales estirado	276
	Dorso: remadas	277
	Brazo: flexiones para tríceps, acostado	278
	Brazo: flexiones para tríceps, sentado	279
	Brazo: flexiones para los bíceps, sentado	280
	Brazo: flexiones para los bíceps, de pie	281
	Abdomen: flexiones	282
	Abdomen: flexiones inversas	283
	Piernas: flexiones alternativas de piernas	284
	Pierna: abducciones	285
	Pierna: elevaciones posteriores	286
2.2	Stretching	287

Introducción

El presente manual se ha redactado en el idioma original del fabricante y se ha traducido al idioma del país en el que se va a utilizar el equipo. Forma parte integral de MULTIPLA y debe permanecer en todo momento junto al equipo, incluso en caso de traslado o de cesión de la propiedad del mismo.

Debe ser conservado en un lugar accesible y conocido por el personal encargado, protegido de la humedad y del calor.

El texto describe las operaciones de instalación, transporte y mantenimiento, y contiene valiosas informaciones y útiles sugerencias acerca de los métodos de entrenamiento; representa, por lo tanto, una guía tanto para el usuario profesional como para el principiante.

Los siguientes símbolos serán de ayuda a la hora de leer este manual:



Advertencias

Resalta informaciones relevantes que no se deben pasar por alto.



Atención

Resalta las reglas que se deben observar escrupulosamente para evitar situaciones de peligro para las personas y para el equipo.



Informaciones

Proporciona las respuestas correspondientes a las consultas más frecuentes.



Antes de efectuar cualquier operación, se recomienda leer atentamente el manual en cada una de sus partes

Instrucciones de seguridad importantes

Lea las instrucciones antes de utilizar Multipla. Estas instrucciones se han redactado para garantizar la seguridad del usuario y proteger el equipo.

Multipla es un equipo para uso doméstico.



ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de daños personales se deben tomar las siguientes precauciones:

- Multipla sólo puede ser utilizada por los niños, los inválidos o los discapacitados, o en su presencia, bajo la atenta supervisión de un responsable.
- Utilice Multipla sólo con la finalidad indicada en el manual y para realizar los ejercicios para los que está prevista, siguiendo los procedimientos y respetando las condiciones que se establecen en este manual. Utilice sólo accesorios recomendados por el fabricante.
- No acerque las manos a las partes en movimiento.
- No utilice ni deje el equipo al aire libre expuesto a la acción de los agentes atmosféricos. No moje el equipo.

CONSERVAR ESTAS INSTRUCCIONES

Seguridad personal

No utilice el equipo en presencia de niños o animales domésticos.

Monte Multipla por completo antes de utilizarla. Inspeccione el equipo cada vez que lo vaya a utilizar. Si Multipla no funciona correctamente, deje de utilizarla.

Monte y accione Multipla sobre una superficie sólida y nivelada.

Utilice sólo accesorios recomendados por el fabricante; en caso contrario, se podría dañar el equipo.

Mantenga Multipla en buen estado. Antes de empezar cada ejercicio, compruebe que el cable esté colocado correctamente en las gargantas de las poleas y que el cable y los mosquetones no estén desgastados. Si lo están, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

No intente realizar operaciones de mantenimiento distintas de las que describe este manual.

Antes de empezar cada ejercicio, compruebe que su posición es correcta, y que ninguna pieza del equipo obstaculiza el movimiento de sus miembros.

Utilice zapatillas y prendas de entrenamiento adecuadas; no vista prendas anchas. Si tiene el pelo largo, recójaselo. No acerque prendas o toallas a las partes en movimiento.

Desarrolle su sesión de entrenamiento en función de su estado de salud y características físicas; empiece con cargas que exijan poco esfuerzo.

No entrene en exceso, ni hasta el agotamiento. Si nota dolor o síntomas anómalos, interrumpa inmediatamente el entrenamiento y consulte a un médico.

I Informaciones técnicas

I.1 Identificación del fabricante y del equipo

La etiqueta de identificación del equipo contiene el número de serie y el código de barras y está situada en la parte trasera superior del bastidor.

- A** Nombre y dirección del fabricante
- B** Marca **CE** de conformidad
- C** Número de serie
- D** Advertencias

1.2 Descripción del equipo

1.2.1 Datos técnicos

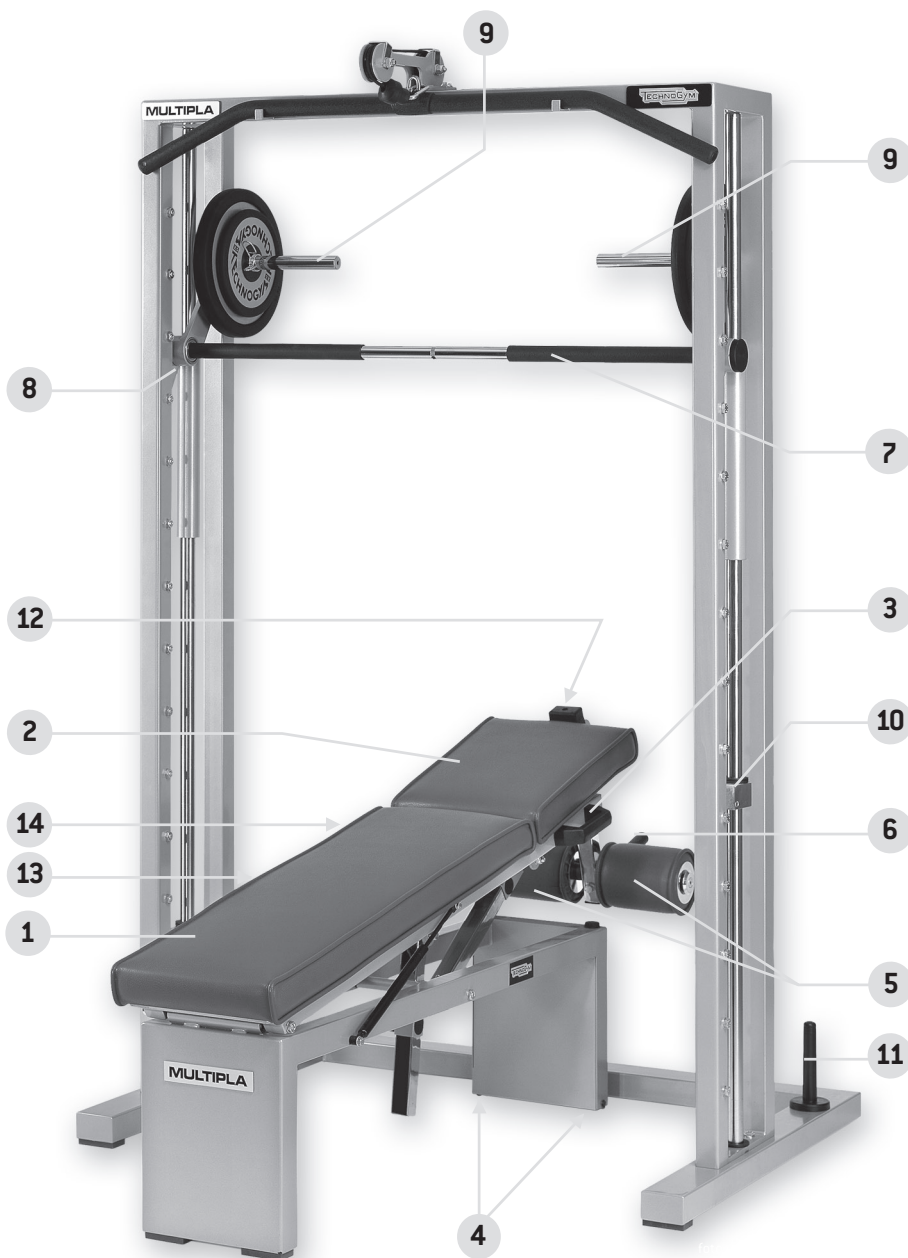
Ancho	850 mm	(33 inch)
Longitud	1210 mm	(48 inch)
Altura	2050 mm	(81 inch)
Peso del equipo	120 kg	(265 lb)

i

Informaciones

Para poder trabajar con todos los accesorios, alrededor del equipo debe dejarse el espacio libre necesario para realizar los ejercicios.

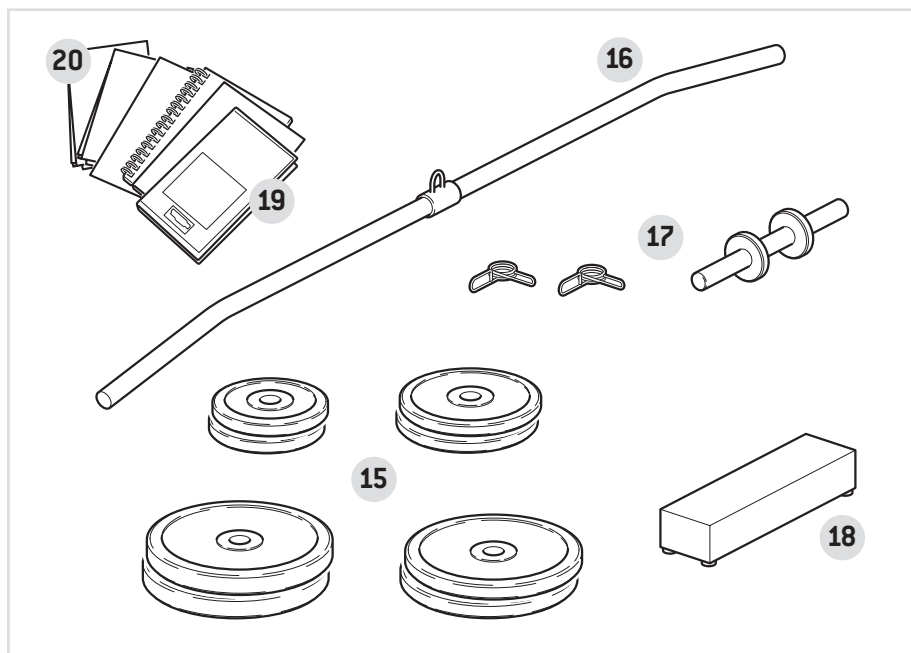
1.2.2 Componentes principales



- 1** - banco con inclinación regulable a través del pomo con resorte (**13**)
- 2** - respaldo acolchado regulable a través del pomo con resorte (**14**)
- 3** - tirador para inclinar el banco y realizar abdominales
- 4** - ruedas para transportar el banco
- 5** - rodillos acolchados para las piernas
- 6** - perno para introducir las pesas entre los rodillos acolchados al realizar flexiones y extensiones de las piernas
- 7** - barra
- 8** - ganchos para bloquear y desbloquear la barra cuando está apoyada sobre el soporte; se accionan al girar el pulso
- 9** - pernos para introducir las pesas en la barra
- 10** - seguros para seleccionar el límite inferior de desplazamiento de la barra
- 11** - pernos portapesas
- 12** - seguro para regular la posición de los rodillos

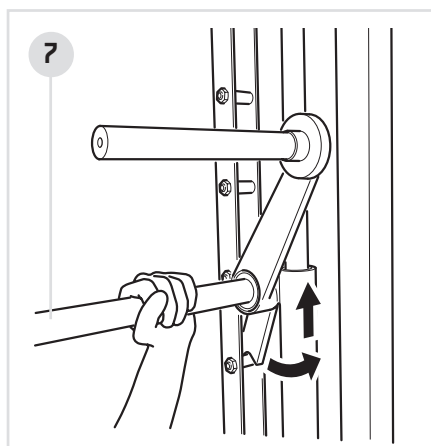
1.2.3 Accesorios

Con el equipo se suministran los siguientes accesorios:

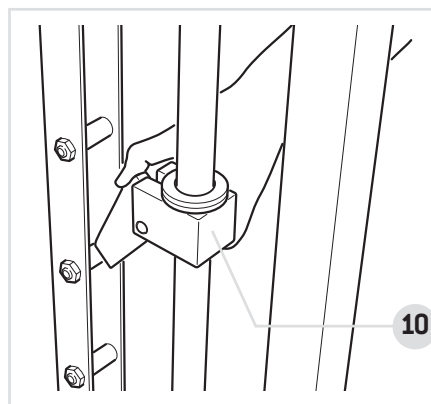


- 15** - pesas de acero engomado de 10, 5, 2,5, y 1,25 kg
- 16** - barra lat
- 17** - mancuernas, con ganchos de seguridad para las pesas
- 18** - alza para realizar la sentadilla y las extensiones de gemelos
- 19** - manual para el usuario
- 20** - certificado de garantía

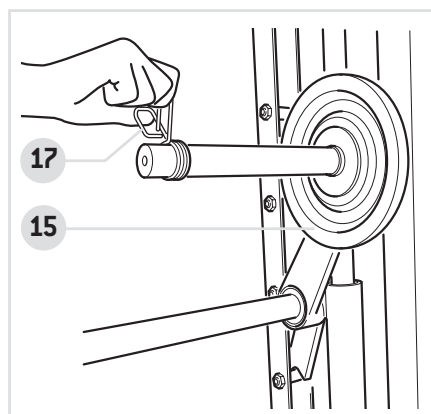
Desenganche y enganche de la barra **(7)**



Introducción de los seguros de la barra **(10)**



Introducción de las pesas **(15)** y del gancho de seguridad **(17)** en la barra



En

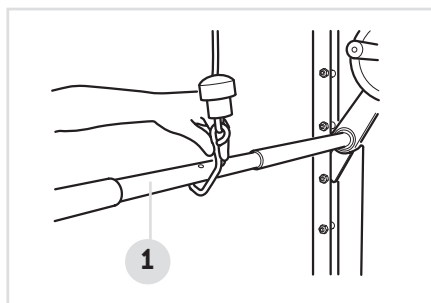
It

Fr

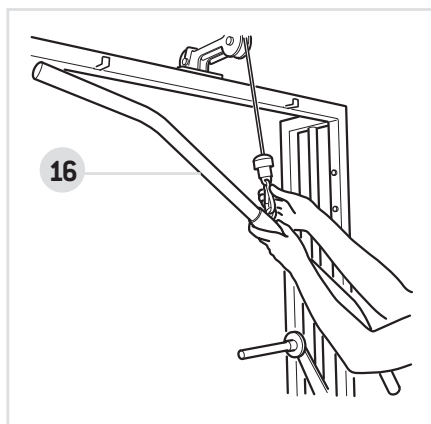
De

Sp

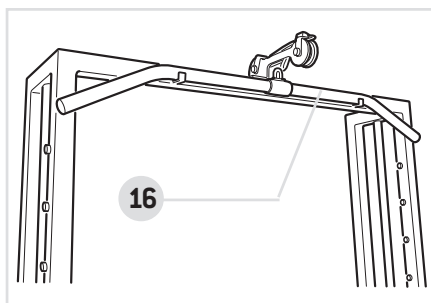
Enganche del cable a la barra (1), para
usar la barra lat (16)



Montaje de la barra lat (16) en el cable
alto



Introducción de la barra lat (16) en
los soportes

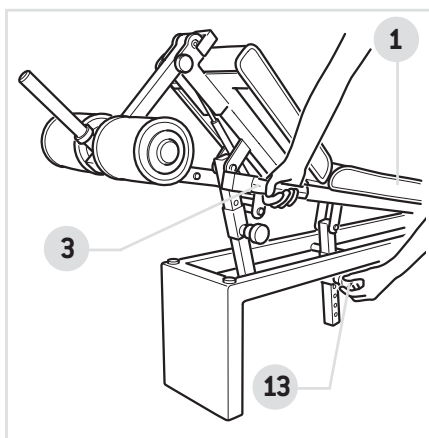


Inclinación del banco (1): para inclinar el banco tiene que levantarlo por medio de los tiradores; el pomo (13) sirve para aumentar la inclinación. Para volver a colocar el banco en horizontal, tiene que desbloquear el pomo (13)



Atención

Al desbloquear el pomo (13), el banco desciende rápidamente. Acompañe y sujete el banco con el tirador (3).

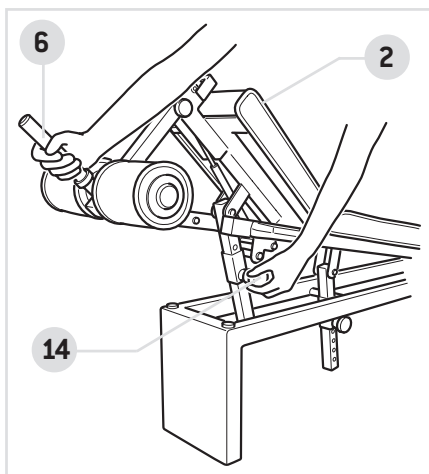


Inclinación del respaldo (2) con el pomo (14)



Atención

Al desbloquear el pomo (14), el respaldo sube rápidamente. Acompañe y sujete el respaldo con el perno (6).



En

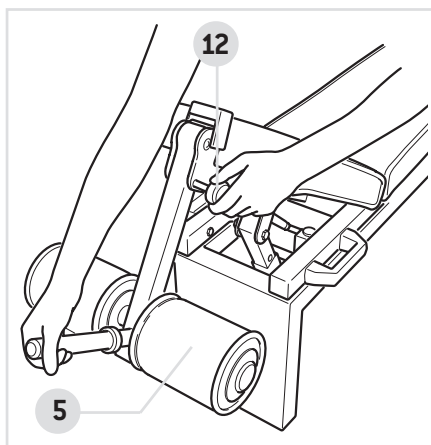
It

Fr

De

Sp

Introducción del seguro (12) para regular la posición de los rodillos acolchados (5)

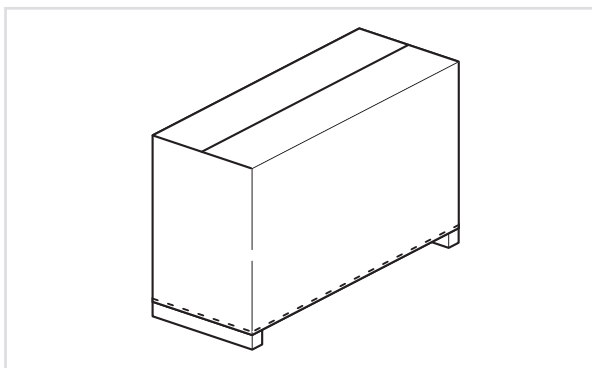


1.3 Instalación y embalaje

1.3.1 Descripción del embalaje

El equipo se entrega parcialmente montado dentro de un embalaje especial sobre una paleta.

Dentro del embalaje se encuentran todos los accesorios.



1.3.2 Elevación y transporte del material embalado

La elevación y el transporte se pueden realizar con medios de elevación normales.

Con la finalidad de preservar la seguridad de las personas y los objetos, es necesario evaluar atentamente qué medios de elevación y transporte deben ser utilizados, en función del lugar donde será instalado el equipo.

Las instrucciones para elevar y desembalar el equipo están sobre el embalaje.

En

It

Fr

De

Sp

1.3.3 Ambiente de instalación

Se aconseja una temperatura entre 10° y 25°, y valores de humedad del aire comprendidos entre el 20% y el 90%.

Por motivos de seguridad alrededor del equipo debe haber suficiente espacio libre para garantizar la seguridad y evitar impedimentos durante el movimiento.

Si el equipo es instalado en un **lugar público de esparcimiento**, el ambiente debe poseer todos los requisitos de idoneidad indicados por las leyes vigentes en la materia.

1.3.4 Desembalaje

Corte las cintas de nylon que sujetan los cartones a la paleta (siga las instrucciones indicadas en el mismo embalaje).

i

Informaciones

Se recomienda conservar el embalaje para poder embalar nuevamente el equipo, en las mismas condiciones, en caso de mudanza.

Los elementos del embalaje (cajas, bolsas, etc.) no deben abandonarse en el medio ambiente ni dejarse al alcance de los niños porque son fuentes potenciales de peligro.

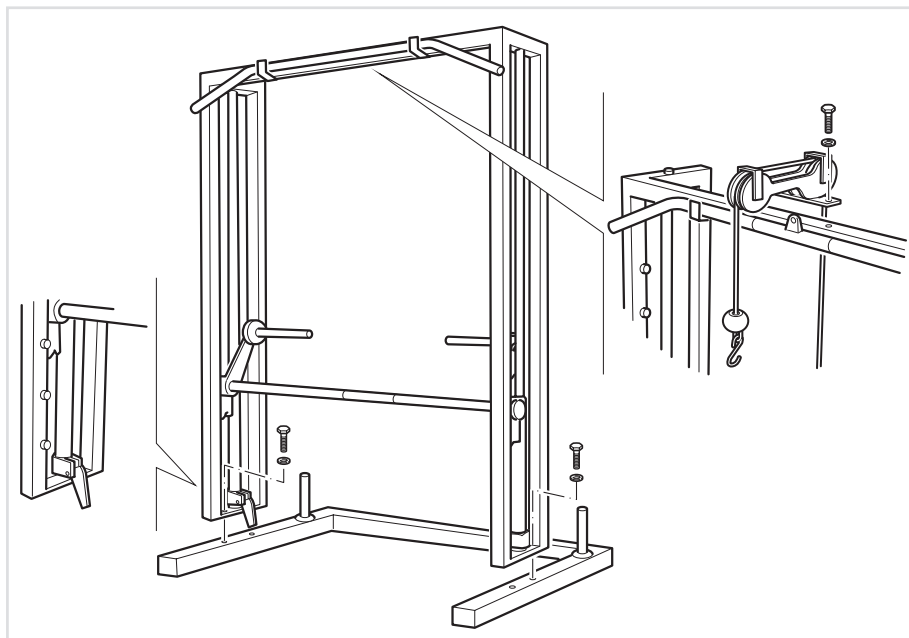
1.3.5 Montaje

Coloque los seguros en la parte inferior.

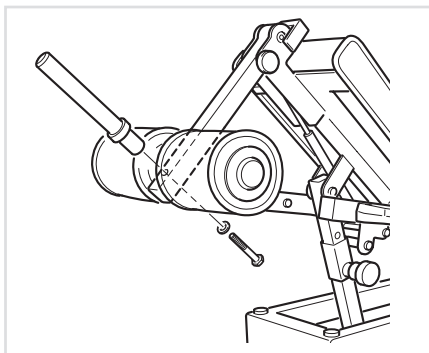
Baje la barra y apóyela sobre los seguros.

Monte el bastidor sobre el pedestal y fíjelo con las arandelas y los tornillos (TE 10x25).

Coloque el soporte de las poleas y fíjelo con las arandelas y los dos tornillos (TE 10x25).



Coloque el perno de las pesas entre los dos rodillos acolchados y fíjelo con la arandela y el tornillo (TE 10x25).



1.4 Mantenimiento

1.4.1 Mantenimiento ordinario

El equipo debe estar en todo momento limpio y sin polvo, como exigen las más elementales normas sanitarias y de higiene, en particular si se utiliza en instalaciones deportivas o por más de una persona.

Limpie los componentes acolchados con una esponja o un paño húmedo y detergente neutro.

Para efectuar operaciones de mantenimiento no descritas en el presente manual, consulte el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

1.4.2 Asistencia técnica

El Servicio de asistencia técnica de Technogym prevé:

- asistencia telefónica
- definición de las intervenciones de asistencia gratuitas (en garantía) y retribuidas
- servicio de asistencia a domicilio
- envío de repuestos originales

**Technogym International B.V.
Manno Branch**

**Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno – Switzerland**

tel:++41 91 6108600

Fax:++ 41 91 6001405

email:service@technogym.com

Cuando se llama al Servicio de Asistencia Técnica Technogym, es necesario especificar los siguientes datos:

- modelo del equipo
- fecha de compra
- número de serie
- indicaciones precisas acerca del problema encontrado.



Advertencias

Las intervenciones en el equipo realizadas por personal no autorizado por Technogym invalidan la garantía.

1.5 Almacenamiento

Si el equipo no se va a utilizar durante un período prolongado de tiempo, debe almacenarse:

- en un lugar seco y limpio, cubierto por una lona para protegerlo del polvo;
- a una temperatura ambiente de 10 °C a 25 °C, y una humedad ambiente del 20 al 90%.

1.6 Eliminación

Es necesario verificar siempre que Multipla no represente en modo alguno fuente de peligro. Por este motivo, es necesario evitar que los niños puedan jugar con el equipo.

Está prohibido abandonar el equipo en el ambiente, en áreas públicas o privadas de uso público.

Multipla está fabricada con materiales reciclables -como acero, aluminio y plásticos- que deben ser eliminados con las modalidades previstas por las normas vigentes para los residuos urbanos y similares.

2 Usar Multipla

2.1 Ejercicios



Advertencias

Es importante que se fije atentamente en las ilustraciones de los ejercicios y observe la posición que tiene que adoptar.

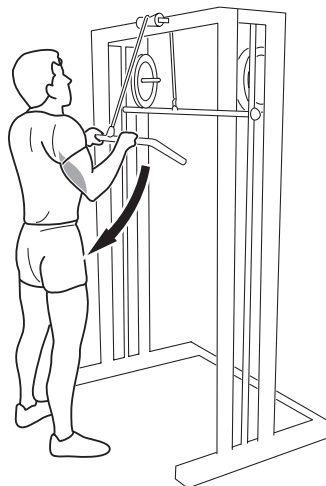
Brazos: extensiones de pie

Este ejercicio de extensión de brazos es indispensable para potenciar los miembros superiores en las disciplinas de lanzamiento.

Músculos involucrados: tríceps

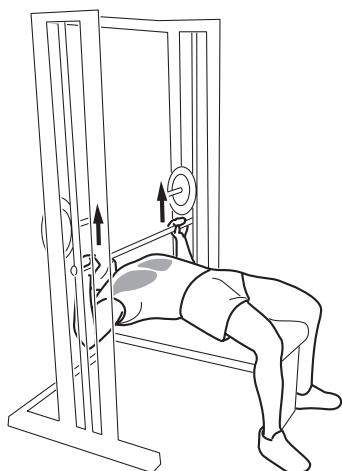
Movimiento:

- enganche el cable en la barra
- enganche la barra lat en el cable alto
- coloque la barra en el final de carrera inferior
- cargue las pesas sobre el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- agarre la barra lat con la palma de la mano hacia abajo y separando las manos unos 15 cm



- extienda los brazos manteniendo los codos pegados al tronco y seguidamente vuelva a la posición inicial; el movimiento de flexión debe ser más lento que el de extensión.

Pecho: extensiones



Es el movimiento básico para reforzar el tórax.

Músculos involucrados: pectoral, deltoides anterior, tríceps

Movimiento:

- túmbese en el banco con el respaldo en posición horizontal
- coloque la barra a una altura menor que la longitud del brazo extendido
- cargue las pesas en el perno de la barra de forma simétrica y desbloquéelas con los ganchos de seguridad
- túmbese sobre el banco y agarre la barra con toma ancha, en el límite exterior de los relieves
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario y sitúela a la altura del tórax, hasta tocar la parte alta del pectoral; los codos deben mantenerse abiertos y separados del tronco
- empuje hacia arriba la barra manteniendo los codos abiertos, seguidamente vuelva a la posición inicial.

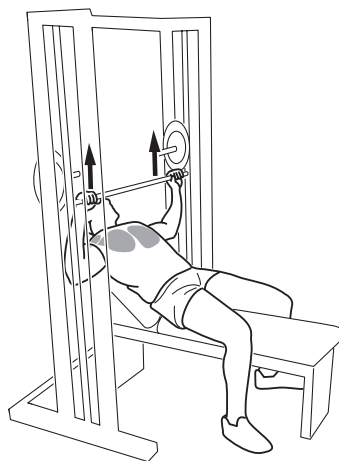
Pecho: extensiones con banco inclinado

El ejercicio es parecido al anterior, pero la inclinación del respaldo hace que el trabajo se concentre en la parte alta del tórax.

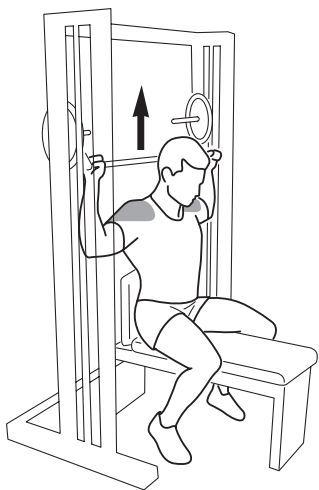
Músculos involucrados: pectoral, deltoides anterior, tríceps

Movimiento:

- coloque el respaldo en el segundo agujero
- siéntese en el banco y coloque la barra a una altura menor que la longitud del brazo extendido
- cargue las pesas en el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- siéntese en el banco con la espalda bien apoyada sobre el respaldo y agarre la barra con toma ancha, en el límite exterior de los relieves
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario y sitúela a la altura del tórax, hasta tocar la parte alta del pectoral; los codos deben mantenerse abiertos y separados del tronco
- empuje hacia arriba la barra manteniendo los codos abiertos, seguidamente vuelva a la posición inicial; la barra se mueve sobre el plano vertical de la parte alta del tórax.



Hombros: extensiones



Es un movimiento que interesa a la cadena de empuje de los miembros superiores. Refuerza la articulación escápulo-humeral.

Músculos involucrados: deltoides, tríceps, trapecio

Movimiento:

- coloque el respaldo en el último agujero
- desplace el banco hasta que el respaldo esté alineado con la barra
- siéntese sobre el banco y coloque la barra de modo que los brazos estén completamente extendidos
- cargue las pesas en el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- siéntese en el banco con la espalda bien apoyada sobre el respaldo y agarre la barra con toma ancha, en el límite exterior de los relieves
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario y bájela por detrás de la cabeza hasta la base del cuello
- empuje hacia arriba la barra manteniendo los codos abiertos, seguidamente vuelva a la posición inicial.

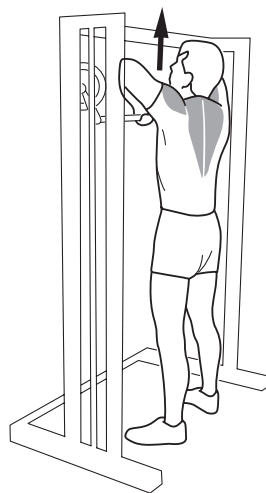
Hombros: tracciones al mentón

Es un ejercicio para trabajar los músculos del hombro y de la parte alta de la espalda. Ayuda a prevenir el dolor de espalda.

Músculos involucrados: deltoides, trapecio

Movimiento:

- de pie delante del equipo, agarre la barra con los brazos extendidos
- cargue las pesas sobre el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- agarre la barra sin separar demasiado las manos y abra las piernas para aumentar el equilibrio
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario
- flexione los antebrazos y acerque la barra a la barbilla, manteniendo los codos más altos que los hombros; seguidamente vuelva a la posición inicial.



Dorso: remadas



Es un ejercicio muy eficaz para tonificar y mejorar los músculos dorsales, sobre todo para la práctica de deportes acuáticos.

Músculos involucrados: dorsal mayor

Movimiento:

- de pie delante del equipo, coloque la barra en el final de carrera inferior
- cargue las pesas sobre el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- coloque las manos sobre la barra a la misma distancia que la que separa a los hombros
- abra las piernas para aumentar el equilibrio, el cuerpo debe estar flexionado hacia delante y las rodillas flexionadas
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario
- levante la barra a la altura del esternón, moviendo los brazos y los hombros sin separar los codos del tronco; seguidamente vuelva a la posición inicial.

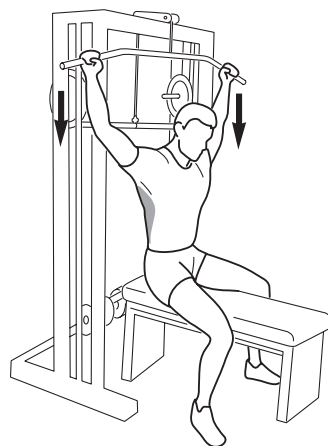
Dorso: tracciones atrás

Es un ejercicio básico para fortalecer los grupos musculares superiores de la espalda. Es un ejercicio que forma parte de la preparación física de cualquier deporte y sirve para corregir algunos defectos posturales.

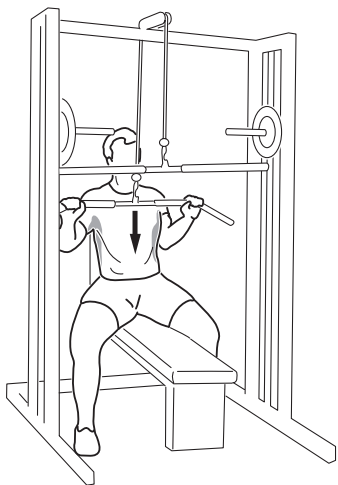
Músculos involucrados: dorsal mayor y bíceps

Movimiento:

- enganche el cable en la barra
- enganche la barra lat al cable alto
- coloque la barra en el final de carrera inferior
- cargue las pesas sobre el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- agarre la barra lat con toma ancha y siéntese sobre el banco de espaldas a la barra; el respaldo ha de estar en posición horizontal
- tire de la barra por detrás de la cabeza hasta la base del cuello; seguidamente vuelva a la posición inicial. Flexione el cuello hacia delante ligeramente para favorecer el movimiento.



Dorso: tracciones adelante



Es un ejercicio básico parecido al anterior que sirve para fortalecer los grupos musculares superiores de la espalda y corregir algunos defectos posturales y forma parte de la preparación física de cualquier deporte.

Músculos involucrados: dorsal mayor y bíceps

Movimiento:

- enganche el cable a la barra
- enganche la barra lat al cable alto
- coloque la barra en el final de carrera inferior
- cargue las pesas en el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos
- coloque el respaldo en el último agujero
- agarre la barra lat con toma media y siéntese sobre el banco de frente a la barra
- tire de la barra hasta el esternón; seguidamente vuelva a la posición inicial. Flexione el cuello hacia atrás ligeramente para favorecer el movimiento.

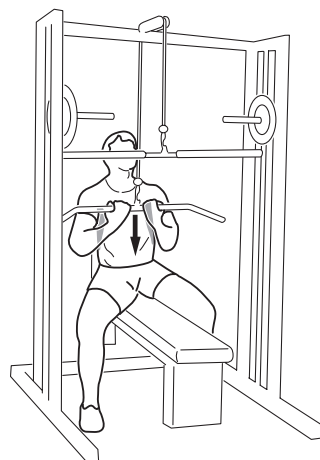
Espalda: tracciones con agarre invertido

Es un ejercicio básico parecido al anterior que sirve para fortalecer los grupos musculares superiores de la espalda y corregir algunos defectos posturales y forma parte de la preparación física de cualquier deporte.

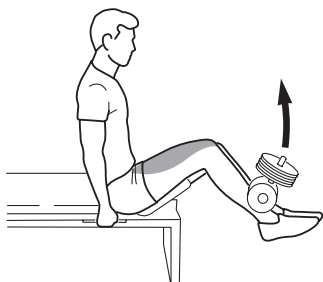
Músculos involucrados: dorsal mayor y bíceps

Movimiento:

- enganche el cable en la barra
- enganche la barra lat en el cable alto
- coloque la barra en el final de carrera inferior
- cargue las pesas sobre el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- coloque el respaldo en el último agujero
- agarre la barra lat con la palma de la mano hacia el rostro y siéntese sobre el banco de frente a la barra
- tire de la barra hasta el esternón; seguidamente vuelva a la posición inicial. Flexione el cuello hacia delante ligeramente para favorecer el movimiento.



Piernas: extensiones



Es el movimiento básico para aislar el cuádriceps y se utiliza en los programas de preparación física y de rehabilitación.

Músculos involucrados: cuádriceps

Movimiento:

- coloque el respaldo en el primer agujero
- cargue las pesas en el perno entre los rodillos acolchados
- quite el seguro para regular la posición de los rodillos
- siéntese sobre el banco, coloque los pies detrás de los rodillos y agárrese a los tiradores
- empuje los rodillos con la tibia y extienda las piernas; seguidamente vuelva a la posición inicial; el movimiento de flexión debe ser más lento que el de extensión.

Pierna: flexiones

Es el movimiento básico para tonificar la parte posterior de la pierna.

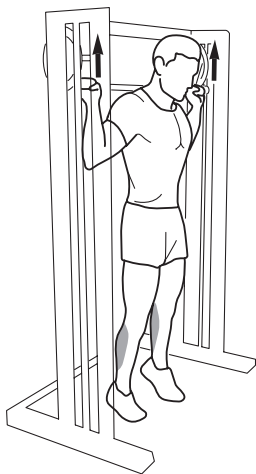
Músculos involucrados: bíceps femoral

Movimiento:

- coloque el respaldo en el primer orificio
- cargue las pesas en el perno entre los rodillos acolchados
- quite el seguro para regular la posición de los rodillos
- acerque el banco de modo que pueda usar la barra como apoyo
- coloque el talón de la pierna que desea entrenar detrás del rodillo acolchado y agárrese a la barra para aumentar el equilibrio
- flexione lentamente la pierna, seguidamente vuelva a la posición inicial.



Gemelos: extensiones



Es un movimiento que potencia los gemelos, se utiliza frecuentemente en la preparación física de los deportes de salto y sprint. Si se realiza con poco peso y colocando el alza debajo de la parte anterior del pie sirve para mejorar la movilidad del tobillo.

Músculos involucrados: soleo, gastrocnemio

Movimiento:

- coloque la barra a una altura inferior o igual a la de los hombros
- cargue las pesas en la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- sitúese debajo de la barra y colóquela en el trapecio, alineada con los hombros
- abra las piernas de modo que los pies estén alineados con las caderas y los gemelos con la barra
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario
- alce los talones moviendo sólo los tobillos y sin doblar las piernas; seguidamente vuelva a la posición inicial
- si desea ampliar el movimiento, coloque el alza debajo de la punta de los pies.

Piernas: sentadilla

Es el movimiento básico para reforzar las piernas. Este ejercicio es indispensable para todos los deportes que requieren fuerza en las piernas; su eficacia depende de la calidad de la ejecución.

Músculos involucrados: cuádriceps, glúteo, femoral

Movimiento:

- coloque la barra a una altura inferior a la de los hombros
- cargue las pesas en la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- sitúese debajo de la barra y colóquela en el trapecio, alineada con los hombros, la distancia entre las manos debe ser ligeramente mayor que la que separa a los hombros
- abra las piernas hasta que los pies estén alineados con la cadera, con las puntas ligeramente abiertas
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario y extienda las piernas
- doble las piernas hasta que los muslos estén paralelos al suelo, seguidamente vuelva a la posición inicial
- no despegue los talones del suelo mientras realiza el ejercicio; si tiende a despegarlos, coloque el alza debajo del talón
- durante el ejercicio procure no curvar la espalda y no flexionar demasiado el tronco hacia delante; para mantener la postura lo más vertical posible fije la vista sobre un punto situado encima suyo.



Piernas: peso muerto



Es un ejercicio sinérgico, que involucra distintos grupos musculares. Ideal para entrenamientos de fuerza y resistencia.

Músculos involucrados: lumbares, cuádriceps, glúteos

Movimiento:

- de pie frente al equipo, coloque la barra en el final de carrera inferior
- cargue las pesas sobre el perno de la barra de forma simétrica y bloquéelas con los ganchos de seguridad
- agarre la barra con una mano hacia arriba y otra hacia abajo; la distancia entre las manos debe ser igual que la que separa a los hombros
- abra las piernas ligeramente para aumentar el equilibrio; el tronco y las rodillas deben estar flexionados hacia delante
- desenganche la barra girándola en sentido antihorario
- extienda las piernas, el tronco y los hombros; seguidamente vuelva a la posición inicial.

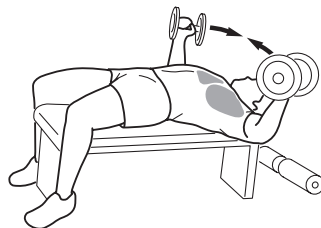
Pecho: aducciones

Es un movimiento de aislamiento de los músculos pectorales. Confiere amplitud al tórax y refuerza los músculos pectorales.

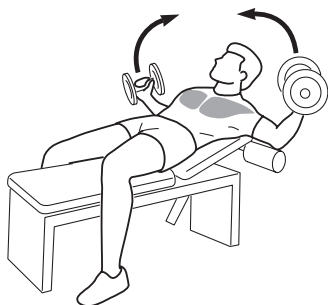
Músculos involucrados: pectoral y deltoides anterior

Movimiento:

- tumbese en el banco en posición horizontal; los brazos deben estar perpendiculares al suelo, ligeramente flexionados, las manos deben estar enfrentadas
- realice un movimiento de apertura de los brazos moviendo la articulación del hombro
- la posición inicial de los codos y las manos no debería variar durante la realización del ejercicio.



Pecho: aducciones con banco inclinado



El ejercicio es parecido al anterior, pero la inclinación del respaldo hace que el trabajo se concentre en la parte alta del tórax.

Músculos involucrados: pectoral y deltoides anterior

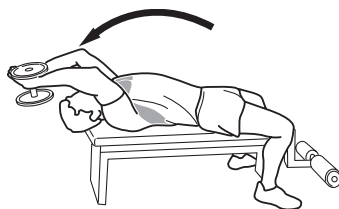
Movimiento:

- coloque el respaldo en el segundo agujero
- siéntese con el dorso apoyado en el respaldo; los brazos deben estar perpendiculares al suelo y ligeramente flexionados, las manos deben estar enfrentadas
- realice un movimiento de apertura de los brazos moviendo la articulación del hombro
- la posición inicial de los codos y las manos no debería variar durante la realización del ejercicio.

Pecho: tracciones

Es un ejercicio con el que se entrena toda la musculatura del tórax.

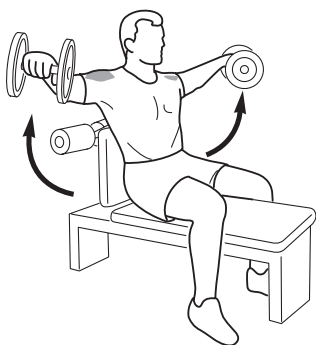
Músculos involucrados: pectorales, dorsales, serrato



Movimiento:

- tumbese en el banco con el respaldo en posición horizontal y la cabeza en el borde del respaldo
- sostenga las mancuernas con toma cruzada; los brazos deben estar perpendiculares al suelo con los codos ligeramente flexionados y juntos
- moviendo la articulación del hombro, lleve las mancuernas detrás de la cabeza sin abrir los codos hasta el máximo permitido y seguidamente vuelva a la posición inicial
- la posición inicial de los codos no debería variar durante la realización del ejercicio.

Deltoides: elevaciones laterales



Es un ejercicio que aísla la parte central de los hombros.

Músculos involucrados: deltoides medio

Movimiento:

- coloque el respaldo en el último agujero
- siéntese en el banco con el dorso completamente apoyado en el respaldo
- en la posición inicial, los brazos deben estar pegados al tronco y ligeramente flexionados
- levante los brazos hasta que los codos estén a la altura de los hombros; la palma de la mano debe estar hacia abajo.

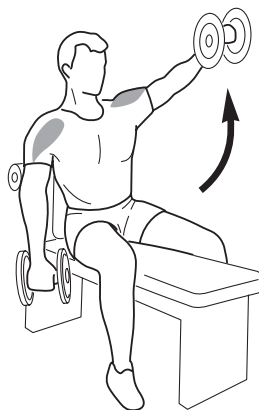
Deltoides: elevaciones frontales alternativas

Es un ejercicio que aísla la parte anterior del hombro.

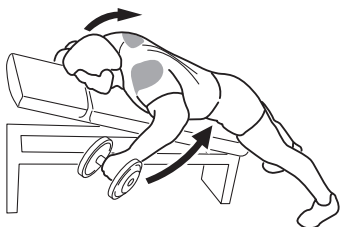
Músculos involucrados: deltoides anterior

Movimiento:

- coloque el respaldo en el último agujero
- siéntese en el banco con el dorso completamente apoyado en el respaldo
- en la posición de inicio los brazos deben estar pegados al tronco y perpendiculares al suelo y la palma de la mano hacia atrás
- levante un brazo hasta la cabeza, seguidamente vuelva a la posición inicial; alterne el movimiento de subida y bajada de ambos brazos.



Deltoides: elevaciones laterales estirado



Es un ejercicio que fortalece la parte posterior del hombro y, por lo tanto, ayuda a corregir la postura.

Músculos involucrados: deltoides posterior

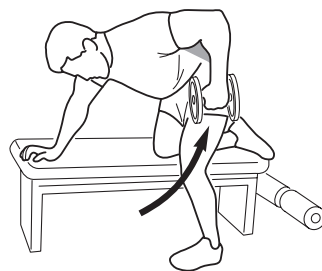
Movimiento:

- incline el banco agarrándolo por el tirador
- tumbese en posición apoyando los pies sobre el suelo
- en la posición de inicio los brazos deben estar orientados hacia el suelo y los codos ligeramente flexionados
- levante los brazos hacia arriba alineándolos a los hombros; con los brazos completamente levantados, la palma de la mano debe estar hacia abajo
- la posición inicial de los codos no debería variar durante la realización del ejercicio.

Dorso: remadas

Es un ejercicio que entrena el dorsal mayor y tonifica los músculos del omóplato; en efecto, es un movimiento importante para entrenar de forma correcta la articulación escápulo-humeral.

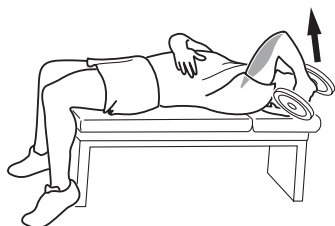
Músculos involucrados: dorsal mayor, deltoides posterior, romboides



Movimiento:

- coloque el banco en posición horizontal
- apoye la mano del brazo que no trabaja y la rodilla de la pierna del mismo lado sobre el banco, como se indica en la figura
- coja las mancuernas con la palma de la mano hacia el cuerpo; en la posición inicial el brazo que se desea entrenar debe estar perpendicular al suelo
- realice una tracción del brazo hacia el tronco manteniendo el codo pegado al cuerpo e intentando mover hacia atrás el hombro; seguidamente vuelva a la posición inicial
- repita el ejercicio con el otro brazo.

Brazo: flexiones para tríceps, acostado



Es el movimiento básico para reforzar los tríceps.

Músculos involucrados: tríceps

Movimiento:

- agarre la mancuerna como si fuera un martillo, es decir, con la palma de la mano hacia el cuerpo, y tumbese sobre el banco extendido en posición horizontal
- en la posición inicial, el brazo que se desea entrenar debe estar completamente extendido sobre la cabeza y perpendicular al suelo
- flexione el antebrazo manteniendo firme el brazo y lleve las mancuernas detrás de la nuca; seguidamente vuelva a la posición inicial
- repita el ejercicio con el otro brazo.

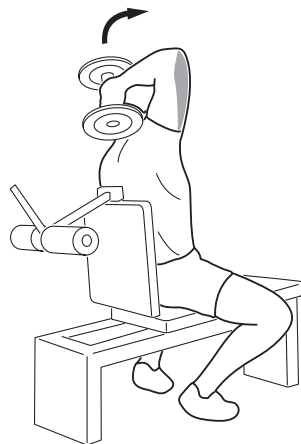
Brazo: flexiones para tríceps, sentado

Es un ejercicio específico para la parte posterior del brazo; de hecho, en esta posición se obtiene la máxima elongación del músculo.

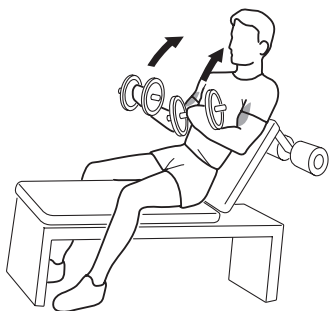
Músculos involucrados: tríceps

Movimiento:

- coloque el respaldo en el último agujero
- siéntese en el banco apoyando la espalda sobre el respaldo y agarre la mancuerna con una mano
- en la posición inicial, el brazo que se desea entrenar debe estar completamente extendido sobre la cabeza y perpendicular al suelo
- flexione el antebrazo manteniendo firme el brazo y lleve las mancuernas detrás de la nuca; seguidamente vuelva a la posición inicial
- repita el ejercicio con el otro brazo.



Brazo: flexiones para los bíceps, sentado



Es un ejercicio de aislamiento para los bíceps. Combinado con los ejercicios para tríceps, permite obtener brazos fuertes y equilibrados. Si se realiza sentado los brazos se entrenan sin cargar la espalda.

Músculos involucrados: bíceps

Movimiento:

- coloque el respaldo en el tercer agujero
- siéntese en el banco con el dorso completamente apoyado en el respaldo
- en posición inicial los brazos deben estar perpendiculares al suelo con la palma de las manos hacia delante
- flexione el antebrazo manteniendo firme el brazo y dirija la mancuerna hacia el hombro
- vuelva a la posición inicial controlando el movimiento.

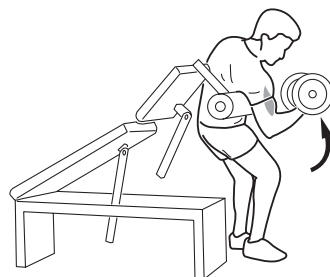
Brazo: flexiones para los bíceps, de pie

Es un ejercicio de concentración para bíceps, que también involucra la parte más baja del músculo.

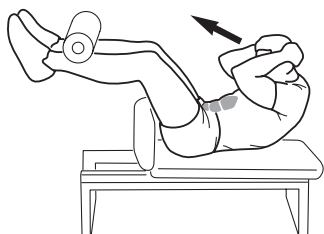
Músculos involucrados: bíceps

Movimiento:

- coloque el banco en el quinto orificio y el respaldo en el segundo
- agarre la mancuerna con la palma de la mano hacia el rostro
- apoye el brazo que desea trabajar sobre uno de los rodillos acolchados; el cuerpo debe estar detrás del rodillo
- flexione el antebrazo manteniendo firme el brazo y dirija la mancuerna hacia el hombro
- vuelva a la posición inicial controlando el movimiento.



Abdomen: flexiones



Es el movimiento básico para aislar el recto abdominal.

Músculos involucrados: abdominales

Movimiento:

- coloque el respaldo en el tercer agujero
- tumbese sobre el banco y coloque los pies detrás de los rodillos
- flexione el tronco hacia delante con un movimiento de cierre, manteniendo la parte baja de la espalda en contacto con el banco
- los brazos se pueden cruzar sobre el tórax o bien, si los músculos están entrenados, detrás de la nuca.

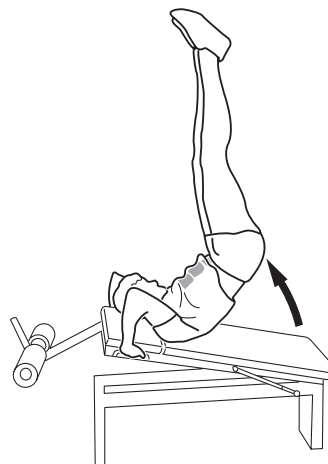
Abdomen: flexiones inversas

Este movimiento básico aísla la parte inferior del abdomen. En este ejercicio hay que concentrar el máximo trabajo sobre el abdomen con pocas repeticiones.

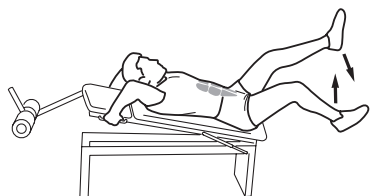
Músculos involucrados: abdominales

Movimiento:

- incline el banco según su preparación: al aumentar la inclinación, aumenta la dificultad del ejercicio
- tumbese sobre el banco y agárrese a los tiradores, detrás de la cabeza
- en la posición de inicio las piernas están flexionadas en ángulo recto con respecto al tronco
- levante la cadera del banco manteniendo las piernas perpendiculares al suelo, seguidamente vuelva a la posición inicial
- para simplificar el ejercicio, puede flexionar las rodillas sobre el pecho en vez de tenerlas extendidas.



Piernas: flexiones alternativas de piernas



Mientras se realiza este movimiento abdominal también intervienen los músculos de la pierna y el psoas ilíaco.

Músculos involucrados: abdominales

Movimiento:

- incline el banco según su preparación: al aumentar la inclinación, aumenta la dificultad del ejercicio
- tumbese sobre el banco y agarre los tiradores, detrás de la cabeza
- en la posición de inicio las piernas están ligeramente separadas del banco
- haga oscilar las piernas alternativamente describiendo círculos de 20 ó 30 cm de circunferencia.

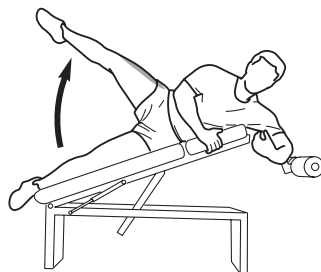
Pierna: abducciones

Es un ejercicio que permite aislar los músculos externos de la pierna, es ideal para dar movilidad a la articulación coxo-femoral.

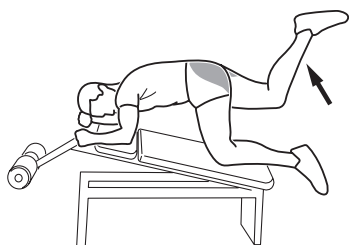
Músculos involucrados: abductor

Movimiento:

- incline el banco con los tiradores
- tumbese sobre un lado y agarre el tirador que tiene de frente con la mano del brazo exterior respecto del banco
- levante la pierna hacia arriba con un movimiento continuo y sin interrupciones
- regrese a la posición inicial con un movimiento lento y controlado.



Pierna: elevaciones posteriores



Es el movimiento para el entrenamiento asilado de los glúteos. Flexionar los codos para evitar la curvatura excesiva de la espalda.

Músculos involucrados: glúteo e isquio-cruales

Movimiento:

- incline el banco según su preparación: al aumentar la inclinación, aumenta la dificultad del ejercicio
- póngase de rodillas sobre el banco con los codos flexionados
- levante la pierna hacia atrás, manteniéndola ligeramente flexionada; el movimiento debe ser continuo y controlado
- no curve la zona lumbar de la espalda mientras realiza el ejercicio.

2.2 Stretching

La forma física está determinada por el equilibrio de tres componentes: eficiencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad. La modalidad de entrenamiento que actúa sobre la flexibilidad muscular es el STRETCHING, o estiramiento muscular. El STRETCHING reduce la tensión muscular, con efectos positivos sobre la libertad de movimiento, la prevención de infortunios, las prestaciones deportivas y la postura.

Los ejercicios de STRETCHING pueden ser realizados según dos modalidades principales: en modo analítico o global. Los ejercicios analíticos son los más practicados; los ejercicios globales prevén la asistencia de un instructor, que hace asumir determinadas posiciones (posturas) adecuadas para obtener el estiramiento no de un solo músculo, sino de una “cadena” de músculos.

Para realizar correctamente los ejercicios de STRETCHING analítico, es necesario asumir una posición y compararla atentamente con la ilustración, para que las relaciones entre las diferentes partes del cuerpo sean correctas. Para una adecuada técnica de estiramiento es necesario alcanzar gradualmente la tensión, concentrando la atención sobre los músculos que se estiran.

Los principales factores que influyen sobre el estiramiento muscular son dos: intensidad y duración del estiramiento. Para obtener efectos más duraderos (deformaciones plásticas), es preferible una baja intensidad mantenida por un período relativamente largo. Se debe prestar particular atención a la velocidad con la cual se alcanza el estiramiento: un movimiento brusco puede provocar la activación de un reflejo de defensa que puede llevar a la formación de microscópicos desgarros de las fibras musculares, con la consiguiente formación de cicatrices en el tejido muscular y pérdida de elasticidad.

No es correcta la técnica de “rebotar hacia arriba y hacia abajo”, así como tampoco la de estirarse hasta sentir un dolor insoportable.

Durante las primeras dos semanas se recomienda repetir todas las figuras dos veces durante 15 segundos cada una; a continuación, aumente el tiempo de estiramiento 5 segundos por semana, hasta llegar a 45 segundos. La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada; durante el estiramiento, no es necesario contener la respiración.

En

It

Fr

De

Sp

Dorsales



Oblicuos



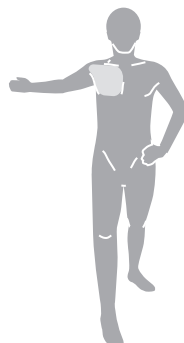
Deltoides posterior



Tríceps



Pectorales



Cuadríceps



En

It

Fr

De

Sp

Lumbares en supino



Isquio-crurales



Psoas iliaco a fondo



Aductores



Dorsal mayor



Glúteos, lumbares, oblicuos



Pantorrillas



Abductores del muslo



En

It

Fr

De

Sp

Aductores alternados



Isquio-crurales



Lumbares en torsión



Isquio-crurales de pie



Paravertebrales



Cuadríceps



ITALY

Technogym S.p.A.
Via Giorgio Perticari, 20
47035 Gambettola(FC)
Tel. 0547 56047
Fax 0547 650505
E-mail: informazioni@technogym.com

UNITED KINGDOM

Technogym UK LTD.
Doncastle House, Doncastle Road
Bracknell, Berkshire RG12 8PE
Ph. +44 1344 823708
Free phone: 0800 3162496
Fax +44 1344 300238
E-mail: home@technogym.co.uk

BENELUX

Technogym Benelux B.V.
Vareseweg 110
3047 AV Rotterdam
Ph. +31 10 4223222
Fax +31 10 422568
E-mail: info@technogym.nl

SPAIN

Technogym Trading, S.A.
Parc de Negocis Mas Blau,
Ed. Océano 1, c/Garrotxa, 10-12 1ªA
08820 El Prat de Llobregat
Barcelona
Ph. +34 93 4791720
Fax +34 93 3704736
E-mail: informacion@technogym.net

OTHER COUNTRIES

TechnogymInternational B.V.
Manno Branch
Via Cantonale, Galleria 2
CH - 6928 MANNO - Switzerland
Ph. +41 91 6108600
Fax +41 91 6001405
E-mail: info@technogym.com

FRANCE

Technogym France S.a.r.l.
4, Rue Nieuport - B.P. 109
78143 VELIZY CEDEX
Ph. +33 1 34582585
Fax +33 1 34582588
E-mail: info@technogym.fr

U.S.A.

Technogym USA Corp.
830 Fourth Avenue South - Suite 300
Seattle - WA 98134
Ph. +1 206 6231488
Toll free: 800 8040952
Fax +1 206 6231898
E-mail: info@technogymusa.com

GERMANY

Technogym GmbH
Im Geisbaum, 10
63329 Egelsbach
Ph. +49 6103 201240
Fax +49 6103 2012410
E-mail: home@technogym.de

JAPAN

Technogym Japan Ltd
Zip code: 105-0011
2-10-1 Sumitomo Fudosan Shibazono
building 6F
Shiba Koen, Minato-ku, Tokyo, Japan
Ph. +81 3 6402 7788
Fax +81 3 6402 7789
E-mail: info@technogym.co.jp

