



1090i Dumbbell

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

3
ENGLISH

5
DEUTSCH

8
NEDERLANDS

10
FRANÇAIS

13
ITALIANO

15
ESPAÑOL

18
PORTUGUÊS

21
العربية

24
繁體中文

26
简体中文

Thanks for choosing BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell as your fitness equipment. We sincerely encourage you to read through this Owner's manual carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.**

Before exercising, find your equipment's serial number located on a white barcode sticker on product, and exercise in the space provided below.

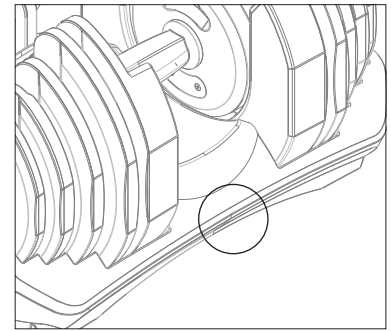
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

SERIAL NUMBER LOCATION

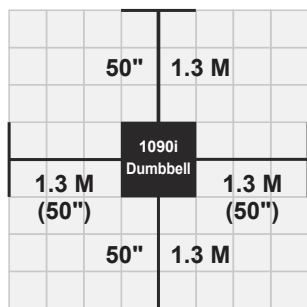


⚠ WARNING

- READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EXERCISE EQUIPMENT.
- All warnings and instructions should be read and proper instruction obtained prior to use. Use this equipment for its intended purpose ONLY.
- If at any time the Warning stickers become loose, unreadable or dislodged, replace the labels, contact your local distributor for them.
- Keep children under the age of 13 away from this strength training equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Inspect the machine before use. DO NOT use machine if it appears damaged or inoperable.
- DO NOT exceed weight capacity of this equipment.
- Make sure all adjustment devices are fully inserted and properly adjusted before use to avoid injury.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Cease exercise if you feel faint or dizzy. Obtain a medical exam before beginning an exercise program.
- Keep body, clothing, hair, and fitness accessories free and clear of all moving parts.
- Make sure machine is stabilized on the floor and uneven surfaces are leveled before use.
- It is essential that your equipment is used only indoors, in a climate controlled room.
- Always fully stow all accessories between workouts. This helps keep you and everyone in your household safe, and helps preserve longevity of your equipment.
- To assure that the safety level of this product is maintained, examine components for wear and tear on a regular basis. Components that are worn excessively or inoperable should be replaced immediately or the product should be put out of use until it is repaired.
- DO NOT over exert yourself during exercise.
- The equipment is only for indoor use at home, DO NOT to use in any commercial, rental, school or institutional setting..
- Consult a physician before starting an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before using the machine again.
- Periodically inspect and test the locking mechanism for correct function. Follow the test procedures included in this manual.
- Before you start your workout, make sure that your surroundings are free from possible interference and third parties. Your workout free space should be 60 cm(2 feet) more than the maximum reach of the exercise in all directions.

⚠ ADDITIONAL WARNING - ADJUSTABLE EQUIPMENT (FREE WEIGHT)

- DO NOT engage the locking mechanism and use the handle to try to lift the main body and base together. To lift the main body and base together, engage the locking mechanism and use the lift handles molded into the base assembly.
- DO NOT try to force the Adjustment Knob to turn when the main body has been removed from the base.
- DO NOT Drop to the floor. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT let the equipment's forcefully hit together during operation. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT lean on the equipment's handles or use them to support your body weight, such as using them as a base to perform a push up. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT try to disassemble your equipment's handles, or base assembly.
- The equipment are very heavy. If you are not using the optional Stand, put the equipment assembly directly on the floor for best support.
- **If use with Dumbbell stand, please keep at least 1.3 m (50 inch) on each side of the stand clear. This is the recommended safe distance for access and passage around and emergency dismounts from the machine.**



WORKOUT SPACE

- Exercise on a level and stable base. There should be 1.3 m (50") of free space each side surrounding.
- Do not exercise in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

CAUTION!

If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

TECH SPECS

Assembled Dimensions (L x W x H)	44.4 x 24.2 x 25.3 cm / 17.5" x 9.5" x 10"
-------------------------------------	---

Product Weight	41.9 kg / 92.3 lbs.
----------------	----------------------------



From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance, please scan the QR code on the left side to access the complete manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here: <https://global.BowFlex.com/en/manuals.html>



For assembly video, please visit:

<https://global.BowFlex.com/en/assembly-videos.html>

WARRANTY

If your equipment requires warranty service, please contact local Customer Tech Support.

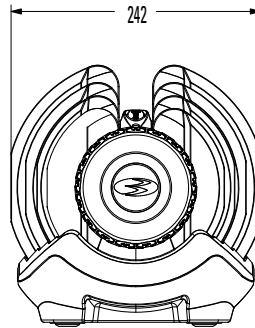
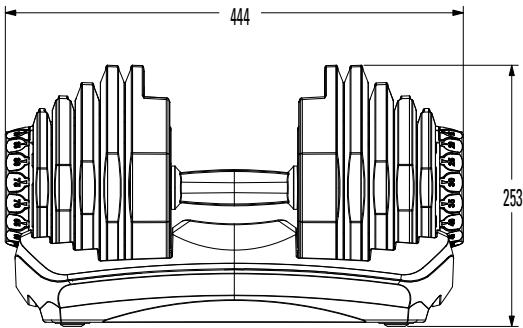
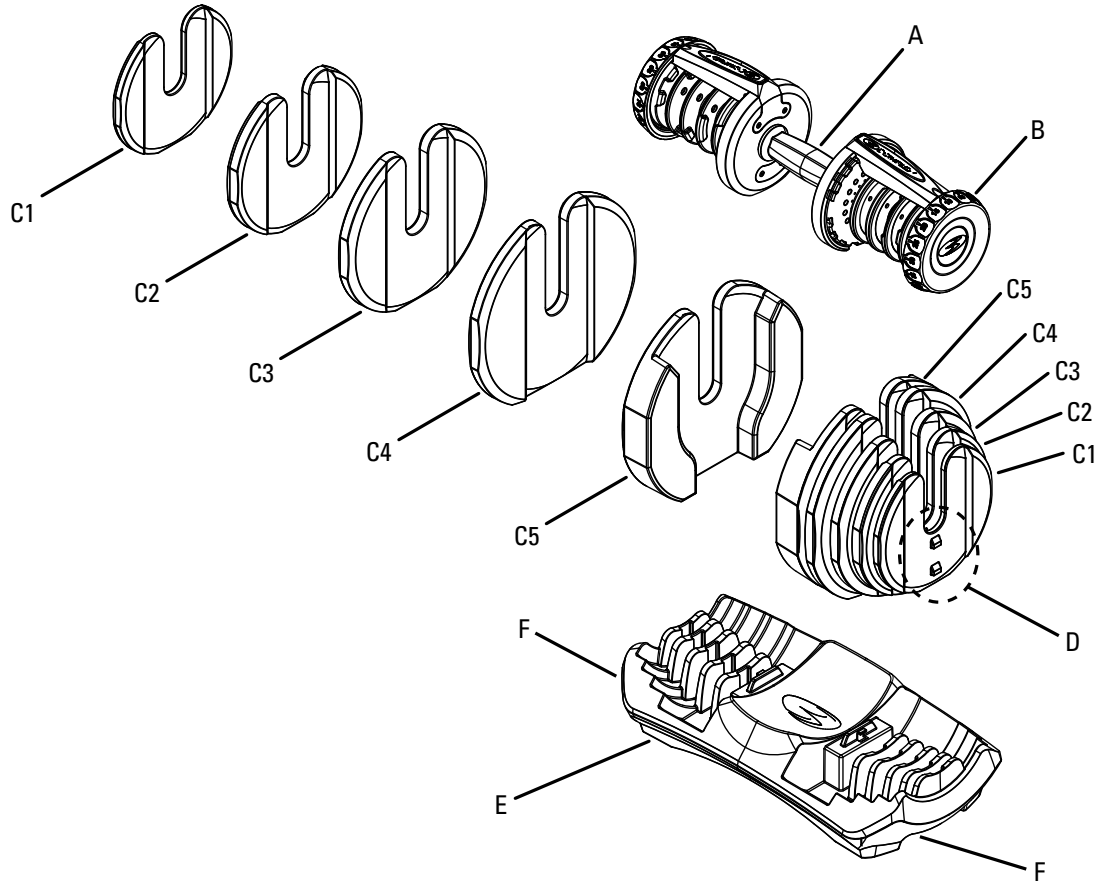


NEED HELP?

If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

FEATURES

- A. HANDLE GRIP
- B. ADJUSTMENT KNOB
- C. WEIGHT PLATES
 - 1. 2.5 LBS (1.1 KG)
 - 2. 5 LBS (2.3 KG)
 - 3. 7.5 LBS (3.4 KG)
 - 4. 10 LBS (4.5 KG)
 - 5. 15 LBS (6.8 KG)
- D. WEIGHT LOCKING TAB
- E. BASE
- F. LIFTING HANDLE



There are 17 weight increments:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

OPERATION

! Do not drop the dumbbell. Dropping the dumbbell will damage the weight plates and/or the locking mechanism, and can cause the weight plates to disengage (drop) from the handle without warning. This can cause serious injury, and will void the warranty.

1. After removing the dumbbell from its protective packaging, inspect the products and packaging material for any damages.
2. Push down slightly on the handle assembly to make sure it is fully seated in the base. Rotate each adjustment knob several full rotations to make sure it turns freely in both directions. Make sure there is a click at each weight increment of the adjustment knob. This click will help you locate the proper alignment to select a given weight increment.
3. The weight increments range from 10 lbs to 90 lbs (4.5 to 41 kg) on both adjustment knobs. To properly select a given weight (20 lbs [9 kg] for example), rotate both adjustment knobs until that number (20) is aligned with the arrow located on the outward edge of the BowFlex nameplate (Fig.1).
4. After confirming the proper rotational function of the adjustment knob, turn each adjustment so that the number 10 is aligned with the arrow in the BowFlex nameplate.
5. With both adjustment knobs set to 10, pull the handle straight up from the dumbbell. This will remove only the handle from the base, and let all of the weight plates stay in the base (Fig. 2). The handle without plates gives the initial weight of 10 lbs (4.5 kg).
6. You may increase the selected weight by rotating each adjustment knob clockwise.
7. The dumbbell handle and weight plates are symmetrical. The handle is inserted with either end facing the user, provided that you have selected the same weight number on both ends of the dumbbell.

NOTICE: When you remove the dumbbell from the base or return it to the base, use a vertical motion, perpendicular to the base. Do not tilt the dumbbell or move it laterally (parallel to the base) until it is fully clear of the unselected weight plates.

! Do not lean on the dumbbell handles or use them to support your body weight, such as using them as a base to perform a push up. Doing so will damage the weight plates and/or the locking mechanisms, and can cause the weight plates to disengage (drop) from the handle without warning. This can cause serious injury, and will void the warranty.

! Inspect the dumbbells prior to each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged parts. Contact BowFlex Customer Service for repair information.

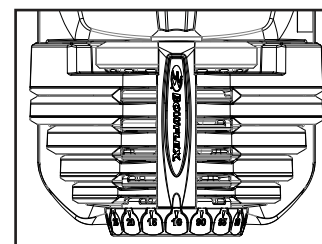


Figure 1

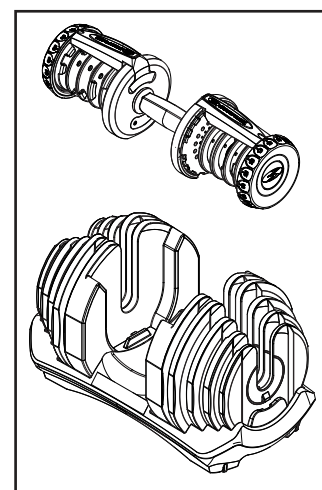


Figure 2

Understanding and testing the locking mechanism function

The BowFlex SelectTech Dumbbell features an exclusive locking mechanism designed to ensure proper and complete selection of the weight plates as well as to ensure weight plate retention during the workout.

! Fully understand the function of this mechanism and do tests of the mechanism regularly to make sure it operates correctly.

Function

The locking mechanism provides two key functions:

1. The mechanism will only allow the adjustment knobs to be rotated when the dumbbell handle is completely inserted and engaging the dumbbell base.
2. The mechanism is designed to lock the dumbbell handle to the base if either adjustment knob is not fully engaging the selected weight plates.

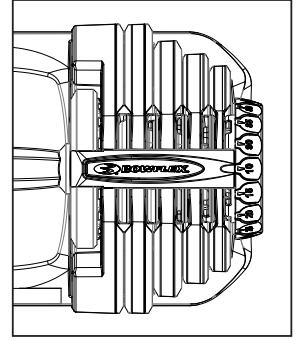
Purpose

The locking mechanism serves two important purposes:

1. The mechanism will prevent deselecting (dropping) weight plates from the dumbbell when it is NOT in the dumbbell base.
2. The mechanism will prevent partial selection of the weight plates in which the plates are not fully supported and the locking pin is not fully engaged.

Given the importance of this locking mechanism, it is critical that you understand how it operates, and periodically test it to make sure it is functioning correctly.

Testing proper locking mechanism function



1. With the dumbbell handle set in the dumbbell base, turn both adjustment knobs to the number 10. You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the adjustment knob settle into a notch (known as a detent). You will also hear a slight, but audible, clicking noise that corresponds with the detent locations for each number.
2. You should be able to withdraw the handle from the base leaving all the weight plates behind.
3. With the handle removed from the base, grab one adjustment knob with your other hand and gently attempt to turn the knob, the knob should not rotate. A locking pin in the mechanism will have engaged the rotational assembly when the unit was withdrawn from the base. Perform this test with all adjustment knobs.



Do not use too much force to try to turn the locked adjustment knob. Too much force can damage the locking mechanism.

4. After confirming the proper function of the locking mechanism as described above, return and fully insert the dumbbell handle back into the base assembly.
5. With the handle back in the base, turn the adjustment knob on one side to a position that is between the numbers 10 and 15. This represents an incomplete weight selection where the adjustment knob has not fully selected a weight and the knob is in-between the selection detents (clicks).
6. With the selection knob in this improper position, gently attempt to lift up on the handle to remove it from the base. You should find that the handle is locked to the base and cannot be removed with light pressure, as it can normally.
7. Return the improperly selected adjustment knob to a full and proper weight selection and assure that the dumbbell handle can once again be removed.
8. Repeat this test for all adjustment knobs.
9. Assure the entire dumbbell handle assembly is properly tightened. Do this by setting the adjustment knobs to 10 pounds and removing the handle assembly from the base. Grab both adjustment knobs and very slightly push and pull the knobs toward and away from the handle grip. The knobs should not exhibit free play and all of the selection discs should feel tightly connected.
10. You have now tested the function of the locking mechanism. We suggest you repeat this test monthly to make sure that the locking mechanism operates correctly.

If the dumbbell locking mechanism operates unsatisfactorily in the test procedure above, do the following:

1. Stop use of the product immediately until approved service is available.
2. Contact your BowFlex retailer or contact Bowflex directly by phone at 1-800-628-8458 for service.

MAINTENANCE

BowFlex SelectTech Dumbbell maintenance



Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be replaced immediately or the equipment removed from service until the repair is made. Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment.

The BowFlex SelectTech Dumbbell is a very low maintenance product. However, there are steps that you should take to keep the product performing and looking its very best.

1. Should your SelectTech Dumbbell handle assembly, plates or base become soiled you may clean them with a cloth lightly dampened with warm water and a small amount of mild soap. Wipe dry with a separate cloth.
2. The SelectTech Dumbbell is internally lubricated and will not require further internal lubrication. The contact between weight plates and selection discs is not lubricated but has naturally low friction. This generally will not require any lubrication. Should you feel it necessary to lubricate the weight plates and/or selection discs, use only a silicon lubricant, preferably "food grade".



Do not use any solvents, harsh detergents, chemicals or bleach on this product – doing so may damage the materials, resulting in degradation of the product's performance or strength.

Do not attempt to disassemble the dumbbell handle or base assembly. These items are not designed to be user serviced. Doing so will void the manufacturers warranty. Contact Bowflex directly for service.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
Dumbbell handle does not fully insert into base when no plates are selected (handle has no plates attached).	Make certain that both adjustment knobs are set directly to the number 5.
Dumbbell handle does not fully insert into base when plates are selected (handle has plates attached).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check to see if you have selected different weights on each side of the dumbbell (for example one adjustment knob is set to 5 and the other is set to 7.5). If this is the case, you must replace the dumbbell in the base with the same orientation from which it was withdrawn. This is to allow the plates to settle back into the correct and vacant openings in the base. 2. Verify that the plates not selected (those plates remaining in the dumbbell base) are in their correct spots and have not been moved to different support slots. This may be blocking the dumbbell from fitting back into the base.
Adjustment knob will not turn while handle is in base.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check to assure that the dumbbell handle is fully depressed into the dumbbell base. If not fully depressed, the locking mechanism will not be released and may prevent the adjustment knobs from rotating. 2. Check to see if any weight plates have been put into the base assembly backwards with the "Locking Tab" facing the grip of the dumbbell handle. All weight plates must have the selection tongue facing away from the grip of the dumbbell handle. 3. Check to see if there is any dirt, debris or other obstruction in the dumbbell base. You may need to remove the weight plates from the base to accomplish this check. Remember to put each weight plate back in its appropriate location with the selection tongue facing away from the dumbbell grip.
Plates are not secured to the handle and drop out.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Confirm that all of the weight plates have the "Locking Tab" facing away from the dumbbell grip. If one or more of the weights are inserted backwards with "Locking Tab" facing inward toward the grip, the handle can get blocked, and the plates may wedge into the handle. 2. Verify that the plates not selected (those plates remaining in the dumbbell base) are in their correct spots and have not been moved to different support slots. This may be blocking the dumbbell from fitting back into the base.

SelectTech Dumbbell locking mechanism test

After replacing any part of your BowFlex SelectTech Dumbbell, be sure to perform the following procedures before using your Dumbbell for any exercises:



This is a functional test of the weight plate locking mechanism.

1. With the dumbbell handle set in the dumbbell base, turn both adjustment knobs to the lowest number (Figure 1). You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the adjustment knob settle into a notch (known as a detent). You will also hear a slight, but audible, clicking noise that corresponds with the detent locations for each number.
2. You should be able to withdraw the handle from the base leaving all the weight plates behind (Figure 2).
3. With the handle removed from the base, grab one adjustment knob with your other hand and firmly attempt to turn the knob; the knob should not rotate.
4. Place the dumbbell back into the base, and turn the adjustment knob to the next lowest weight setting. Lift the dumbbell from the base approximately 1 inch (2.5 cm).
5. With the handle still above the base, grab one adjustment knob with your other hand and firmly attempt to turn the knob; the knob should not rotate. A locking pin in the mechanism will have engaged the rotational assembly when the unit was withdrawn from the base. Perform this test with all adjustment knobs.
6. Repeat this test for all weight settings on your dumbbells.

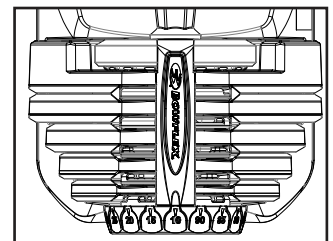


Figure 1

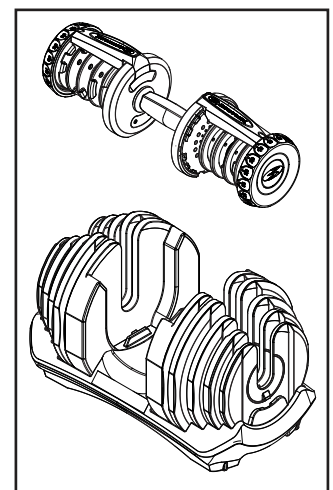


Figure 2



If any of the knobs rotate outside of the cradle, do not use the dumbbell, and contact Bowflex Customer Service.

THE WORKOUTS

LEG EXERCISES

Muscles worked

Quadriceps, glutes, hamstrings and adductors



Success tips:

- Keep the knees pointed in the same direction as the toes.
- Keep the head and neck in line with the trunk.
- Pay close attention to all alignment and stabilization issues on every part of each and repetition.

START



START

- Grab the dumbbell with both hands and stand with your feet slightly wider than shoulder width apart.
- Slightly rotate your hips outward, feet and knees should be lined up in that outward position as well.
- Stabilize your torso by lifting your chest, tightening your abs and maintaining a slight arch in your lower back.

FINISH



ACTION

- Under control, slowly squat down by sticking the hips back as the knees start to bend.
- Keep the chest up and the back flat as the hips continue to move backward.
- Lower to approximately 90 degrees at the knees, unless otherwise determined.
- Return to the starting position.
- Do not lockout the knees at the top of the squat.

Calf Raises

Gastrocnemius and soleus

- Do not change your hip or knee position during the exercise.
- Rise up as high as you can, maintaining your balance, on the balls of your feet.



START



ACTION

Note: Optional accessories shown in photos.

- Stand with your feet about shoulder width apart, feet facing straight forward.
- Hold the dumbbells at your sides with your palms facing in.
- Keep your chest lifted, abs tight and a slight curve in your lower back.

- Slowly rise up on the balls of your feet, lifting your heels as high as you can off the floor.
- Slowly return to the starting position, keeping tension on the calf muscles.

LEG EXERCISES

Stationary Lunges

Muscles worked

Quadriceps, glutes, hamstrings and adductors



Success tips

- Place feet in a position so that when you lunge down, your front foot is directly under your knee and your back leg lines up under your hip.
- Keep your head and chest lifted, with a slight arch in the lower back during the movement.
- Do only one side to fatigue, then switch to the other side.

START

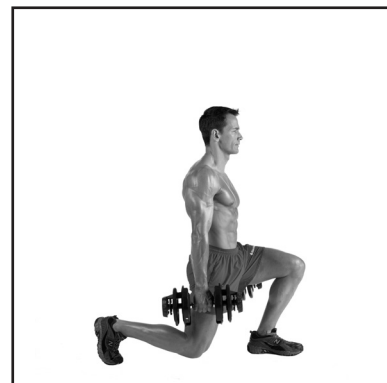


START

- Stand with one foot forward and one foot backward in a position so when you move to the bottom of the lunge, your front foot is under your knee and your back knee is directly under you hip.
- Hold the dumbbells at your sides with your palms facing inward.
- Keep the chest lifted, abs tight and a slight arch in the lower back.

ACTION

- Slowly lower your body bending at both knees, simultaneously keeping the front knee in line with the toes.
- Move down and stop just before the back knee is going to touch the floor.
- Reverse the motion and come back up to the starting position.



Stiff-leg Dead Lift

Muscles worked

Hamstrings, glutes and spinal erectors



Success tips

- Your torso should move from standing vertical to leaning forward at the hips without rounding your spine during any part of the movement.
- Keep the knees slightly bent.
- Only move as far as you can correctly.
- It is critical that you keep the chest lifted and do not allow your spine to round at any time during the movement.

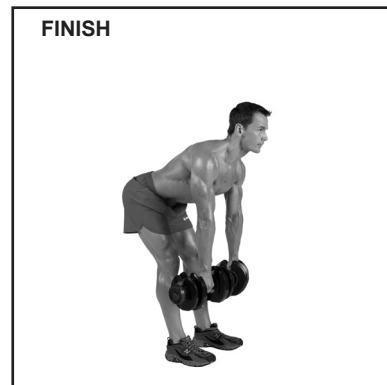
START



START

- Stand with your feet approximately shoulder width apart.
- Hold the dumbbells down in front of your thighs with your palms facing back.
- Stand with a very slight bend at the knees.
- Keep the chest lifted, abs tight and a very slight arch in your lower back.

FINISH



ACTION

- Maintaining your knee position, slowly bend forward at the hips moving your butt backward.
- Stop as your hamstrings begin to get taut and before your back begins to round.
- Concentrate on tensing your hamstrings to pull you back up to the starting position.

LEG EXERCISES

Reverse Lunge

Quadriceps, glutes, hamstrings and adductors

- Place feet in a position so that when you lunge back, your front foot is directly under your knee and your back leg lines up under your hip.
- Keep your head and chest lifted, with a slight arch in the lower back during the movement.
- Do only one side to fatigue and then switch to the other side.



START



START

- Stand with your feet together.
- Hold the dumbbells at your sides with your palms facing inward.
- Keep the chest lifted, abs tight and a slight arch in the lower back.

FINISH



ACTION

- Initiate the movement by tightening your glutes and slowly pivoting your leg from your hip. Move your entire leg backward, keeping your knee steady at a 90 degree angle.
- Slowly move your leg as far as you can, without allowing any movement at the waist, knee or lower back.
- Slowly return to start position.

CHEST EXERCISES

Flat Chest Press

Muscles worked

Pectoralis major, deltoids and triceps

Bench position

Flat

Success tips

- Maintain a 60-90 degree angle between your upper arms and torso at the start of the motion, and a 90 degree angle from your torso at the top.
- Keep knees bent so your feet are positioned flat on the floor directly under your knees.
- Do not let your elbows travel behind your shoulders when you are lowering the dumbbells.
- Keep shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.



START



START

- Grab the dumbbells and lie back on the bench.
- Bend your elbows back keeping your arms at approximately 60-90 degrees away from your sides, and your elbows equal to your shoulder.
- Keep your arms directly in line with the dumbbell, over your wrists and elbows.
- Raise your chest, pinch your shoulder blades together and maintain a comfortable arch in your lower back.

FINISH



ACTION

- Slowly press the dumbbells upward, straightening your arms while moving the dumbbells toward each other, directly over the center of your chest.
- Don't lock out your elbows, keep the tension on the chest.
- Slowly return to the starting position, keeping your wrists steady and your movements slow and controlled.

CHEST EXERCISES

Incline Chest Press

Muscles worked

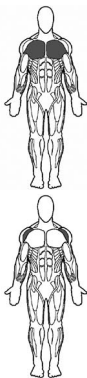
Pectoralis major, deltoids and triceps

Bench position

Inclined to 45 degrees

Success tips

- Maintain a 60-90 degree angle between your upper arms and torso at the start of the motion and slightly more than 90 degrees from your torso at the top.
- Keep knees bent so your feet are positioned flat on the floor directly under your knees.
- Do not let your elbows travel behind your shoulders when you are lowering the dumbbells.
- Keep shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.
- Keep your arms directly in line with the dumbbell over your wrists and elbows.



START

- Grab the dumbbells and lie back on the bench.
- Bend your elbows back, keeping your arms at approximately 60-90 degrees away from your sides, and your elbows equal to your shoulder.
- Raise your chest, pinch your shoulder blades together and maintain a comfortable arch in your lower back.



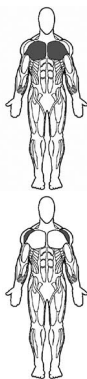
ACTION

- Slowly press the dumbbells upward, straightening your arms while moving the dumbbells toward each other, directly over the center of your chest.
- Don't lock out your elbows, keep the tension on the chest.
- Slowly return to the starting position, keeping your wrists steady and your movements slow and controlled.

Flat Chest Fly

Pectoralis major and deltoids
Flat

- Maintain a 60-90 degree angle between your upper arms and torso at the start of the motion, and slightly more than 90 degrees from your torso at the top.
- Keep knees bent so your feet are positioned flat on the floor directly under your knees.
- Do not let your elbows travel behind your shoulders when you are lowering the dumbbells.
- Keep shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.



START

- Grab the dumbbells and lie back on the bench.
- Rotate your upper arms away from your torso so that your elbows and palms are pointing upward.
- Maintain a slight bend at the elbow and stabilize your wrist in a neutral position.
- Raise your chest, pinch your shoulder blades together and maintain a comfortable arch in your lower back.



ACTION

- Slowly move the dumbbells forward, then upward, keeping your arms stable at the elbow, while moving the dumbbells toward each other directly over the center of your chest.
- Keep the tension on the chest throughout the movement.
- Slowly return to the starting position, keeping your wrists steady and your movement slow and controlled.

CHEST EXERCISES

Muscles worked

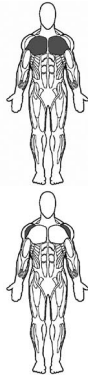
Pectoralis major and deltoid

Bench position

Inclined 45 degrees

Success tips

- Maintain a 60-90 degree angle between your upper arms and torso at the start of the motion, and slightly more than 90 degrees from your torso at the top.
- Keep knees bent so your feet are positioned flat on the floor directly under your knees.
- Do not let your elbows travel behind your shoulders when you are lowering the dumbbells.
- Keep shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.



START

- Grab the dumbbells and lie back on the bench.
- Rotate your upper arms away from your torso so that your elbows and palms are pointing upward.
- Maintain a slight bend at the elbow and stabilize your wrist in a neutral position.
- Raise your chest, pinch your shoulder blades together and maintain a comfortable arch in your lower back.



FINISH

ACTION

- Slowly move the dumbbells forward, then upward, keeping your arms stable at the elbow. Move the dumbbells toward each other directly over the center of your upper chest.
- Keep the tension on the chest throughout the movement.
- Slowly return to the starting position.

Decline Chest Press

Muscles worked

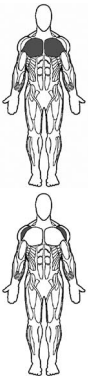
Pectoralis major, deltoids and triceps

Bench position

Declined

Success tips

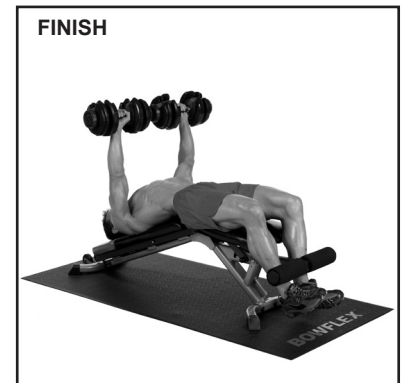
- Maintain a 60-90 degree angle between your upper arms and torso at the start of the motion, and 90 degree angle from your torso at the top.
- Keep knees bent so your feet are positioned flat on the floor directly under your knees.
- Do not let your elbows travel behind your shoulders when you are lowering the dumbbells.
- Keep shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.
- Keep your arms directly in line with the dumbbell over your wrists and elbows.



START

- Grab the dumbbells and lie back on the bench.
- Bend your elbows back, keeping your arms at approximately 60-90 degrees away from your sides, and your elbows equal to your shoulder.
- Raise your chest, pinch your shoulder blades together and maintain a comfortable arch in your lower back.

START



FINISH

ACTION

- Slowly press the dumbbells upward, straightening your arms while moving the dumbbells toward each other, directly over the center of your chest.
- Don't lock out your elbows, keep the tension on the chest.
- Slowly return to the starting position, keeping your wrists steady and your movements slow and controlled.

ARM EXERCISES

Standing Curls

Muscles worked

Biceps and other elbow flexors



Success tips

- Keep elbows at your sides.
- Keep your wrists straight.
- Keep your trunk muscles tight and maintain a very slight arch in your lower back.

START



FINISH



START

- Hold the dumbbells with your hands facing forward.
- Stand with your upper arms by your sides, lift your chest, tighten your abdominals and maintain a very slight arch in your lower back.

- Curl the dumbbells forward, then upward, and then toward your shoulders while keeping your elbows at your sides and your upper arms completely still.
- Slowly lower to the starting position by performing the same arcing motion.

Concentration Curls

Muscles worked

Biceps and other elbow flexors



Bench position

Flat

Success tips

- Do not rock the upper body while bending the elbow.
- Keep your wrist straight.
- Keep your chest lifted, trunk muscles tight and maintain a very slight arch in your lower back.

START



FINISH



START

- Sit on the bench sideways and place your feet flat on the floor slightly wider than shoulder width.
- Grab the dumbbell and rest the back of your upper arm against the inside of your leg just above the knee.
- The arm holding the dumbbell should be slightly bent maintaining tension on the biceps.
- Maintain a good spinal alignment.

ACTION

- Curl the forearm toward the upper arm, keeping your upper arm and shoulder blade completely still.
- Slowly return to the starting position without relaxing the biceps.

ARM EXERCISES

Incline Bench Curls

Muscles worked

Biceps and other elbow flexors

Bench position

Inclined to 45 degrees



Success tips

- Keep tension on the biceps throughout the movement, don't allow the arm to go to full extension.
- Keep your wrist straight.
- Keep your chest lifted, trunk muscles tight and maintain a very slight arch in your lower back.

START



FINISH



ACTION

- Grab the dumbbells and sit on the inclined bench and place your feet flat on the floor directly under your knees.
- Hold the dumbbell with a slight bend at the elbow maintaining tension on the biceps.
- Maintain a good spinal alignment with the chest lifted and the abs tight.
- Curl the forearms toward the upper arm, keeping your upper arm and shoulder blade completely still.
- Slowly return to the starting position without relaxing the biceps.

Scott Curls — Standing Concentration Curls

Biceps and other elbow flexors

Inclined to 60 degrees



- Do not rock the upper body while bending the elbow.
- Keep your wrist straight.
- Keep your chest lifted, trunk muscles tight and maintain a very slight arch in your lower back.
- Stop the arm motion at the top of the movement slightly before your arm is straight up.
- Keep feet slightly wider than shoulder width.

START



FINISH



ACTION

- Grab the dumbbell and rest the back of your upper arm against the upper portion of the bench pad.
- The arm holding the dumbbell should be slightly bent maintaining tension on the biceps.
- Place the other arm between the bench and the upper arm.
- Maintain a good spinal alignment.
- Curl the forearm toward the upper arm, keeping your upper arm and shoulder blade completely still.
- Slowly return to the starting position without relaxing the biceps.

ARM EXERCISES

Overhead Triceps Extension

Muscles Worked

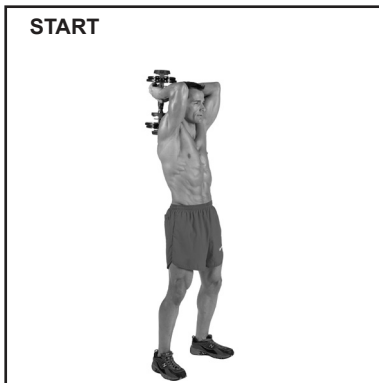
Triceps



Success tips

- Keep your knees slightly bent with your feet approximately shoulder width apart.
- Keep your chest lifted, shoulders pinched together and a very slight arch in your lower back.
- Keep your upper arms and shoulders motionless and your wrists straight.
- Tighten your triceps throughout the exercise, using a controlled motion.

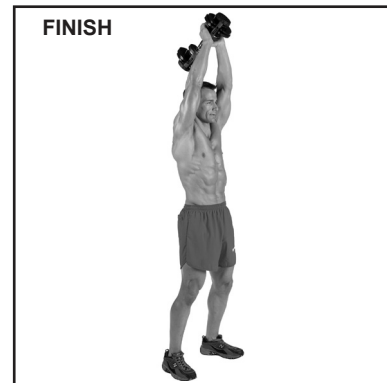
START



START

- Stand with your knees slightly bent and feet shoulder width apart.
- Place both hands over the inside edge of one side of the dumbbell weights.
- Bring the arms up over your head with an approximate 90° bend at the elbow.

FINISH



ACTION

- Keeping your upper arms stable, slowly straighten your elbows moving your arms in a arcing motion upward, over your head.
- Stop the motion before your arms are completely straight, and then reverse the motion, slowing returning to the starting position, keeping tension on the muscle.

Muscles Worked

Triceps

Bench position

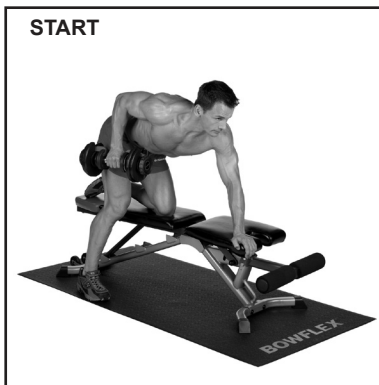
Flat



Success tips

- Maintain spinal alignment.
- Keep your arm at your side and your wrist straight throughout the entire motion.
- Tighten your triceps throughout the exercise and control the motion.

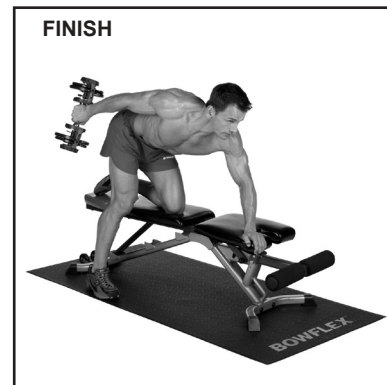
START



START

- Kneel with one leg on the bench, bend forward at the hips and place one hand on the bench.
- Support yourself with one arm on the bench and hold the dumbbell with the other with your palm facing in.
- Keeping your elbow bent, bring your upper arm to your side, parallel to the ground.

FINISH



ACTION

- Straighten the elbow while keeping your upper arm completely still.
- When the arm is completely straight, slowly return to the starting position.

ARM EXERCISES

Lying Triceps Extension

Muscles worked

Triceps

Bench position

Flat



Success tips

- Keep the upper arm motionless.
- Keep the wrists straight.
- Tighten your triceps throughout the exercise and control the motion all the way down.
- Keep the knees bend and the feet planted on the floor directly under your knees.

START



FINISH



ACTION

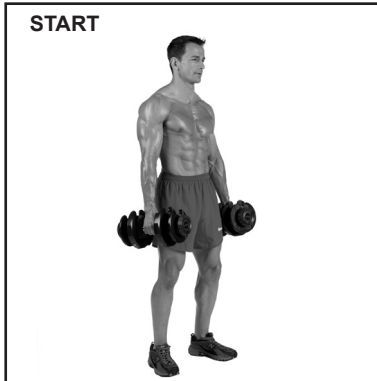
- Lie back on the bench with your head supported on the bench.
 - Grab the dumbbells and move your upper arm up to a position that your elbow is facing upward and your hands holding the dumbbells are just over your forehead.
 - Raise your chest and pinch your shoulder blades together.
 - Maintain a very slight arch in the lower back.
- Keep the upper arms stationary while moving the hands in an arcing motion upward.
 - Stop the motion slightly before locking out the elbows. Do not lock out the elbow!
 - Slowly reverse the arcing motion back to the starting position.

Biceps, brachioradialis and brachialis

- Keep the upper arms motionless and your wrists straight throughout the entire exercise.
- Keep the chest lifted, spine straight and a slight arch in the low back.



START



START

- Stand with your feet shoulder width apart and knees slightly bent.
- Grab the dumbbells with your palms facing inward toward each other.
- Stabilize the hips, knees and spine.



ACTION

- Curl the dumbbells forward, then upward, then in toward the shoulder, keeping the upper arm completely motionless.
- Keep the palms facing in without rotating the lower arm.
- Slowly move back to the starting position.

BACK EXERCISES

Single Arm Row — Alternating Rows

Muscles Worked

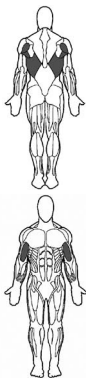
Latissimus Dorsi, teres minor, posterior deltoid and biceps

Bench position

Flat

Success tips

- Stabilize your body in position so the effort is focused on your lat as you lead the movement with extending your elbow upward.
- Keep the dumbbell lined up directly under your wrist and elbow when doing the movement.
- Keep your spine aligned, abs tight and a slight arch in your lower back.
- Do not let your spine rotate side to side, keep the shoulder at equal height during the movement.



START



START

- Put one knee on the bench and place the other foot on the floor directly under your hip.
- Place free hand on the bench slightly in front of you in a position that allows you to stabilize your upper body.
- Allow the arm with the dumbbell to hang straight down, while maintaining control of your back and shoulder.
- Hold dumbbell in a neutral grip with your palm facing the bench.

FINISH



ACTION

- Initiate the movement by pinching your shoulder blades back, while simultaneously moving your elbow backward, then upward.
- Continue moving the elbow up, slightly above the height of your trunk while keeping the forearm lined up under the elbow.
- While controlling the resistance, lower the arm back to the starting position letting the shoulder blade slide forward without slouching.

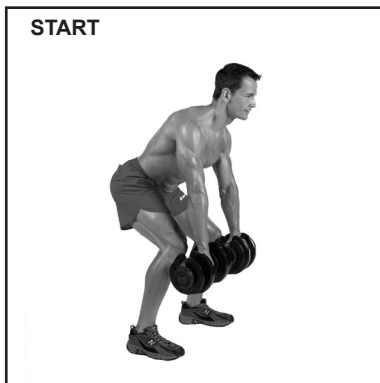
Wide Rows

Muscles worked

Rear deltoid, rear portion of the middle deltoid, posterior rotator cuff, upper lats and teres minor



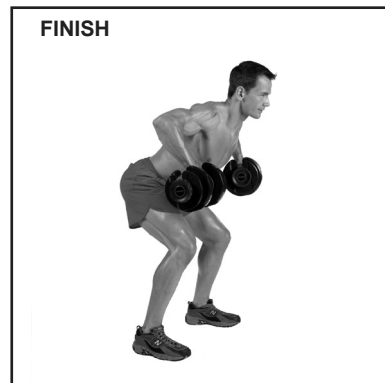
START



START

- While standing holding the dumbbells, lean forward at the hip allowing the arms to extend directly in line with the resistance.
- Keep your spine in a stable position.
- Rotate the shoulder so that your palms are facing behind you.

FINISH



ACTION

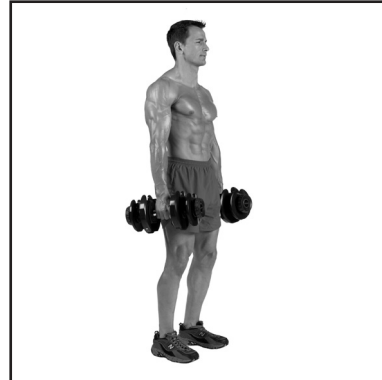
- Allow your arms to bend as you go, move your elbows outward and backward keeping a 70-90 degree angle between your upper arms and your torso.
- Move until your elbows are slightly behind your shoulders, then slowly reverse the action keeping the rear shoulder muscles tightened during the entire motion.

BACK EXERCISES

Dead Lifts

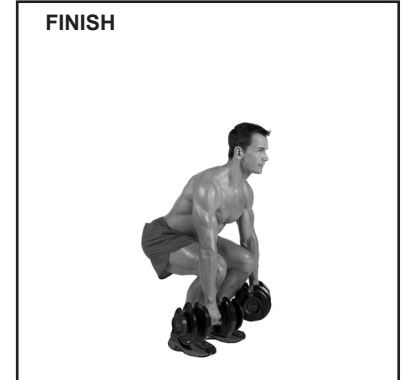
Muscles worked

Glutes, adductors, hamstrings, quads, spinal erectors and traps



START

- Position your feet in line with the dumbbell about shoulder width apart.
- Point your toes outward slightly and direct the thighs to the same outward angle as the feet.
- Hold the dumbbells with your palms facing backward.



FINISH



ACTION

- Under control, slowly squat down by sticking the hips out as the knees start to bend.
- Keep the chest lifted and back flat as the hips continue to move backward.
- Lower to approximately a 90° bend at the knees, unless otherwise determined.
- Move back to the starting position, keeping the chest lifted while moving the hips forward and extending the knee.

Success tips

- Keep knees pointed in the same direction as the feet.
- Keep head and neck in line with the trunk.
- Pay close attention to all the alignment and stabilization issues on every part of each repetition.
- Keep pressure through the middle of the arches/feet, not the toes or heels.

ABDOMINAL EXERCISES

Ab Crunch

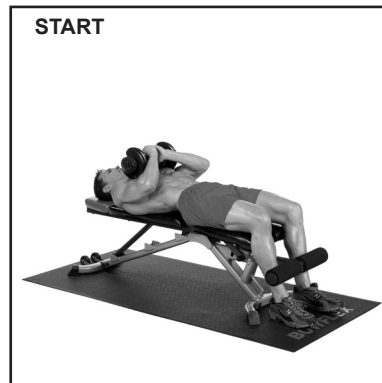
Muscles worked

Rectus abdominus and obliques



Bench position

Flat



START

START

- Grab a dumbbell with both hands, as shown.
- Lie flat on the bench holding the dumbbell over your upper chest.
- Place your legs behind the roller pads, as shown, for added support, with your feet flat on the floor.
- Your lower back can start out flat or in a normal arch.



FINISH

ACTION

Success tips

- Do not lift your head or chin. Your head should follow the rib motion, rather than lead it.
- Maintain normal neck posture.
- Move slowly to eliminate momentum.
- Allow exhalation up and inhalation down, without exaggerating breathing.

- Tighten your abs and only curl your torso, slowly moving your lower ribs toward your hips.
- Move as far as you can without moving the hips and neck.
- The lower back should not lose contact with the bench when fully crunched.
- Slowly reverse the action, returning to the start position keeping tension on the abs throughout the movement.

ABDOMINAL EXERCISES

Reverse Crunch

Muscles worked

Abdominal area, including the rectus abdominus and the obliques

Bench position

Flat

Success tips

- Tighten your abs before you move.
- Keep knees and hips stationary.
- Allow exhalation up and inhalation down, without exaggerating breathing.
- Contract as far into the movements as possible.
- Lower under control.
- The amount of bend in your hips based upon desired difficulty.
- Beginners should be fully bent, bringing your legs near the abs.



START



START

- Lie on your back with your head resting on the bench.
- Bend your knees fully.
- Determine these positions and maintain throughout the exercise.
- Reach over the head and grasp the bench with each hand.
- Relax the neck.

ACTION

- Tighten your abs and slowly curl your hips toward your rib cage.
- Move as far as you can without using your legs to get momentum, and do not curl up onto your shoulder blades.
- Slowly reverse the action and return to the starting position without relaxing.



Lying Trunk Rotation

Muscles worked

Deep spinal and trunk muscles

Bench position

Flat

Success tips

- This is an important exercise but can become high risk if done incorrectly.
- Keep the chest lifted and always maintain a good spinal alignment with a very slight arch in the lower back.
- More range of motion is not necessarily better, especially in this exercise.
- Move only as far as your muscles can take you. Try to eliminate uncontrolled momentum.



START



START

- Lie flat on the bench.
- Bend your hips and knees to approximately 90 degrees.
- Keep your chest lifted, abs tight and a slight arch in your low back.
- Hold onto the sides of the bench.

FINISH



ACTION

- Tighten the entire abdominal area and slowly rotate your legs and hips to one side.
- Move slow and controlled, being careful not to let your legs and hips rotate uncontrolled to the side.
- Move back to the starting position.
- Work one side to fatigue and then do the opposite side.

ABDOMINAL EXERCISES

Twisting Side Crunch

Obliques and rectus abdominus
Flat



- Allow exhalation up and inhalation down.
- Your head should follow the motion of the rib cage. Maintain normal neck posture.
- Move slowly to eliminate momentum.
- Move as far as you can without moving your hips or neck.

START



FINISH



- Lie back flat on the bench and place one hand behind the head of the involved side.
- Place legs behind the roller pads for added support, as shown.
- Your back can start flat against the bench or in a normal arch.

- Tighten your abs and move in a diagonal direction, slowly moving your ribs to the opposite hip.
- The lower back should not lose contact with the bench when fully crunched.
- Slowly reverse the motion to the starting position without relaxing the abdominal muscles.

Muscles worked

Abdominal area, including the rectus abdominus, obliques and quadriceps

Bench position

Flat



Success tips

- Tighten your abs before you move.
- Allow exhalation up and inhalation down, without exaggerating breathing.
- Contract as far into the movements as possible.
- Keep your back flat against the bench.

FINISH



START

- Lie on your back with your head resting on the bench.
- Tighten your abs and flatten your back against the bench.
- Bend your knees and hips to 90 degrees.
- Reach to the side and grasp the bench with each hand.
- Relax the neck.



ACTION

- Tighten your abs and slowly extend your hips and knees.
- Move your legs away from you keeping them parallel to the floor.
- Keep your back flat against the bench for the entire movement.
- Slowly reverse the action and return to the starting position without relaxing.

SHOULDER EXERCISES

Standing Shoulder Press

Muscles worked

Front deltoid, upper traps and triceps

Success tips

- Keep knees slightly bent.
- Keep abs tight and a good spinal alignment.
- Do not increase the arch in the lower back as you raise your arms. Keep your spine steady.



START



FINISH



START

- Grab the dumbbells and stand up straight.
- Keep your chest lifted, abs tight and a slight arch in the lower back.
- Raise the dumbbells to shoulder height, keeping your palms facing forward.
- Upper arms should be 90 degrees away from your torso and your elbows should be bent to 90 degrees, as shown.

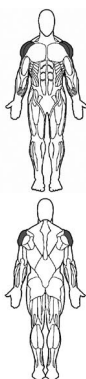
ACTION

- Straighten your arms slowly over your head, focusing on moving your elbows up and inward toward your ears.
- Straighten your arms slowly over your head, focusing on moving your elbows up and inward toward your ears.
- Slowly return to the starting position, keeping tension on your front shoulder muscles through the entire motion.

Lateral Raise

Front and middle deltoids

- Do not swing the arms upward or move the trunk during the motion.
- Maintain good spinal alignment.



START



FINISH



START

- Grab the dumbbells with the palms facing each other.
- Stand with your feet slightly wider than shoulder width apart.
- Maintain an erect spinal alignment with the chest lifted, abs tight and a slight curve in the lower back.

- Raise arms directly outward, then upward, to approximately shoulder height.
- Lift your hand and elbow at the same speed.
- Do not turn or rotate your arms while raising them.
- Keep the side of your arm/elbow facing out/up throughout the movement.

SHOULDER EXERCISES

Seated Overhead Press

Muscles worked

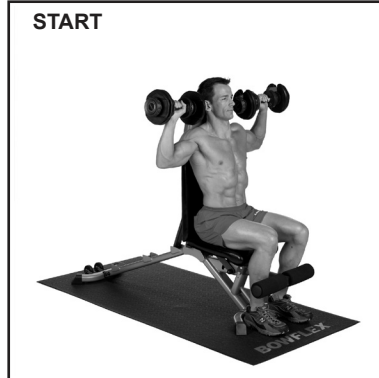
Front deltoid, upper traps and triceps



Success tips

- Keep feet flat on the floor and directly under your knees.
- Keep abs tight and a good spinal alignment.
- Do not increase the arch in the lower back as you raise your arms. Keep you spine steady.

START



START

- Grab the dumbbells and sit up straight.
- Keep your chest lifted, abs tight and a slight arch in the lower back.
- Raise the dumbbells to shoulder height, keeping your palms facing forward.
- Upper arms should be 90 degrees away from your torso and your elbows should be bent to 90 degrees as shown.

FINISH



ACTION

- Straighten your arms slowly over your head, focusing on moving your elbows up and inward toward your ears.
- Slowly return to the starting position, keeping tension on your front shoulder muscles through the entire motion.

Front Raise

Muscles worked

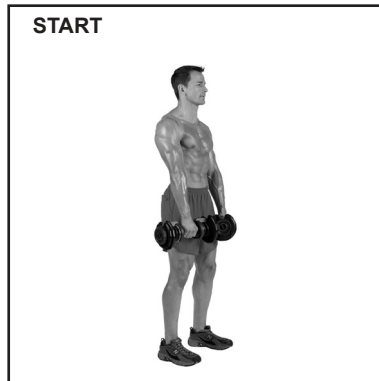
Front deltoid



Success tips

- Keep knees slightly bent.
- Keep abs tight and a good spinal alignment.
- Do not increase the arch in the lower back as you raise your arms. Keep you spine steady.

START



START

- Grab the dumbbells and stand up straight.
- Feet should be approximately shoulder width apart.
- Keep your chest lifted, abs tight and a slight arch in the lower back.
- Hold the dumbbells in front of you with your palms facing back.

FINISH



ACTION

- Keep the arms straight and the palms facing down, move your arms forward and then upward to shoulder height.
- Slowly return to the starting position, keeping tension on your front shoulder muscles through the entire motion.

SHOULDER EXERCISES

Rear Delt Row

Muscles worked

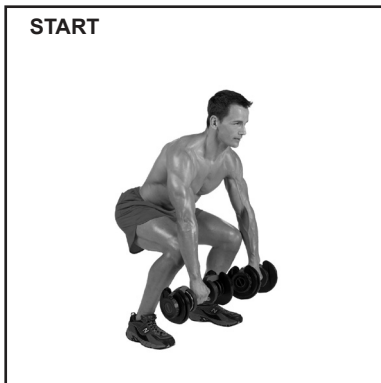
Back of the middle deltoid, the rear deltoid, posterior rotator cuff, trapezius and rhomboids.



Success tips

- Keep your spine and hips stable and do not allow your body to sway during the motion.
- For normal pulling exercises you may choose to let the shoulder blades float forward and backward naturally. However, for more emphasis to the rear deltoid, keep the shoulder blades pinched together throughout the movement.
- Keep your abs tight, chest lifted and maintain a slight arch in your lower back.

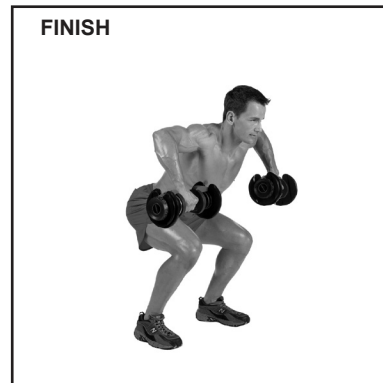
START



START

- Stand with your feet approximately shoulder width apart.
- Grab the dumbbells with your palms facing back.
- Bend forward at the knees and hips so that your arms will hang slightly in front of your knees holding the dumbbells.
- Keep your head/neck in line with your spine, as shown.

FINISH



ACTION

- Allow your arms to bend as you move your elbows upward keeping a 60-80 degree angle between your arms and your torso.
- Your forearms should always point in the direction of the dumbbells.
- Move till your elbows are slightly behind your shoulders, then slowly reverse the motion, keeping tension on the rear shoulder muscles during the entire motion.

Shrugs

Muscles worked

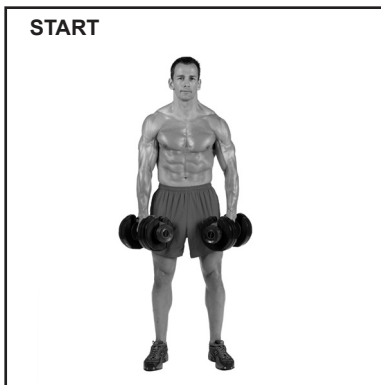
Upper trapezius



Success tips

- Do not bend the neck backward or forward while raising the shoulders.
- Keep abs tight and a good spinal alignment.
- Make sure both shoulders are raised evenly.

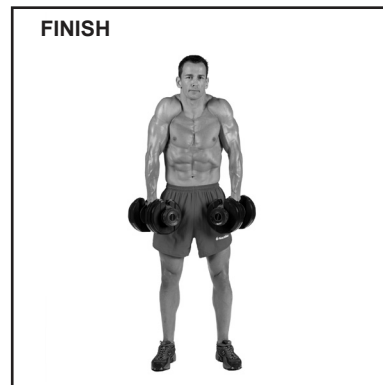
START



START

- Grab the dumbbells and stand up straight.
- Feet should be approximately shoulder width apart.
- Keep your chest lifted, abs tight and a slight arch in the lower back.
- Hold the dumbbells naturally to your sides.

FINISH



ACTION

- Raise your shoulders toward the back of your head, making sure your neck/head position does not move.
- Slowly return the shoulders to the starting position, keeping tension on your upper shoulder and neck muscles through the entire motion without slouching or rounding your upper spine.

Danke, dass Sie sich für die BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN! WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

Ermitteln Sie vor dem Training die Seriennummer Ihres Geräts, die sich auf einem weißen Barcode-Aufkleber auf dem Produkt befindet, und tragen Sie sie in das unten vorgesehene Feld ein.

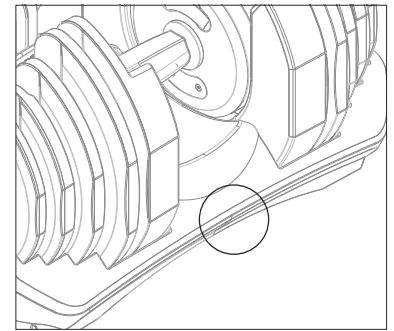
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

POSITION DER SERIENNUMMER

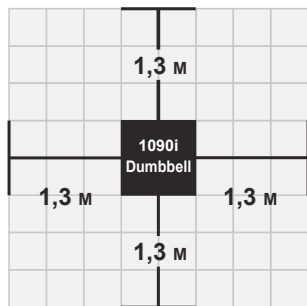


⚠️ WARNUNG

- LESEN SIE ALLE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DIESES TRAININGGERÄT BENUTZEN.
- Lesen Sie vor Gebrauch des Geräts alle Anweisungen, Warn- und Sicherheitshinweise und lassen Sie sich von speziell ausgebildetem Personal einweisen. Das Gerät ist AUSSCHLIESSLICH bestimmungsgemäß zu verwenden.
- Sollten sich die Warnaufkleber zu irgendeinem Zeitpunkt lösen, unleserlich werden oder sich ablösen, ersetzen Sie die Aufkleber oder wenden Sie sich an Ihren örtlichen Händler.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät fern. Jugendliche müssen bei der Verwendung dieses Geräts zu jeder Zeit beaufsichtigt werden.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn es beschädigt oder unbrauchbar zu sein scheint.
- Überschreiten Sie NICHT die Gewichtskapazität dieses Geräts.
- Stellen Sie sich vor dem Gebrauch sicher, dass alle Einstellvorrichtungen vollständig und richtig eingerichtet sind, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bei unsachgemäßem oder exzessivem Training können Gesundheitsschäden auftreten. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen. Unterziehen Sie sich vor einem Trainingsprogramm einer ärztlichen Untersuchung.
- Halten Sie Körper, Bekleidung, Haare und Fitnesszubehör von allen beweglichen Komponenten fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil auf dem Boden steht und unebene Flächen ausgeglichen sind, bevor Sie es benutzen.
- Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich eines klimatisierten Raums zu verwenden.
- Verstauen Sie jegliches Zubehör zwischen den Trainingseinheiten immer vollständig. Dies gewährleistet die Sicherheit von Ihnen und allen anderen Personen in Ihrem Haushalt und schützt die Langlebigkeit Ihrer Geräte.
- Um sicherzustellen, dass das Sicherheitsniveau dieses Produkts erhalten bleibt, kontrollieren Sie die Komponenten regelmäßig auf Abnutzung oder Schäden. Stark abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden, oder das Produkt muss bis zur Reparatur stillgelegt werden.
- Überanstrengen Sie sich beim Training NICHT.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen zu Hause bestimmt und darf NICHT in kommerziellen, vermieteten, schulischen oder institutionellen Einrichtungen verwendet werden.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust verspüren, kurzatmig werden oder sich schwach fühlen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät erneut benutzen.
- Prüfen Sie den Verriegelungsmechanismus regelmäßig und testen Sie ihn auf seine Funktionstüchtigkeit. Befolgen Sie die in diesem Handbuch enthaltenen Prüfverfahren.
- Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass Ihre Umgebung frei von möglichen Störfaktoren und Personen ist. Der für Ihr Training erforderliche Freiraum beträgt 60 cm mehr als Ihre maximale Reichweite beim Ausführen der Übung in alle Richtungen.

⚠️ ZUSÄTZLICHE WARNUNG – EINSTELLBARE AUSRÜSTUNG (FREIES GEWICHT)

- Versuchen Sie NICHT, das Gerät und den Sockel zusammen anzuheben, indem Sie den Verriegelungsmechanismus einrasten und den Griff benutzen. Um das Gerät und den Sockel zusammen anzuheben, rasten Sie den Verriegelungsmechanismus ein und verwenden Sie die in die in das Gerät integrierten Hebegriffe.
- Versuchen Sie NICHT, den Einstellknopf gewaltsam zu drehen, wenn das Gerät vom Sockel getrennt wurde.
- Lassen Sie es NICHT auf den Boden fallen. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Lassen Sie die Komponenten während des Betriebs NICHT aneinander stoßen. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Stützen Sie sich NICHT auf die Griffe des Geräts oder verwenden Sie sie als Stütze für Ihr Körpergewicht, z. B. als Basis für Liegestütze. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Versuchen Sie NICHT, die Griffe oder den Sockel des Geräts zu demontieren.
- Die Komponenten sind sehr schwer. Wenn Sie den optionalen Ständer nicht verwenden, stellen Sie das Gerät direkt auf den Boden, damit es optimal steht.
- **Wenn Sie einen Hantelständer verwenden, halten Sie bitte mindestens 1,3 m auf jeder Seite des Ständers frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für den Zugang und den Durchgang um das Gerät herum sowie für den Notabstieg vom Gerät.**



FREIER BEREICH



TRAININGSBEREICH

- Trainieren Sie auf einer ebenen und stabilen Unterlage. Um das Gerät herum sollten ca. 1,3 m Freiraum zu Verfügung stehen.
- Trainieren Sie nicht in einem Bereich, in dem Lüftungsöffnungen blockiert werden könnten. Das Gerät sollte nicht in einer Garage, auf einer Terrasse, in der Nähe von Wasser oder draußen aufgestellt werden.

ACHTUNG!

Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut L x B x H	44.4 x 24.2 x 25.3 cm
Produktgewicht	41.9 kg



Von nun an können Sie Ihr Gerät nach Belieben montieren. Für ausführliche Anleitungen zu Montage, Betrieb, Programmen, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um die vollständige Anleitung aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Ein Montagevideo finden Sie unter
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GEWÄHRLEISTUNG

Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.

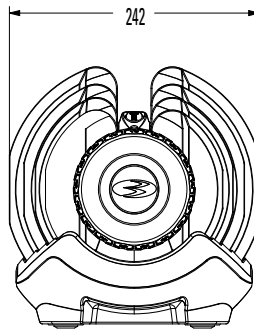
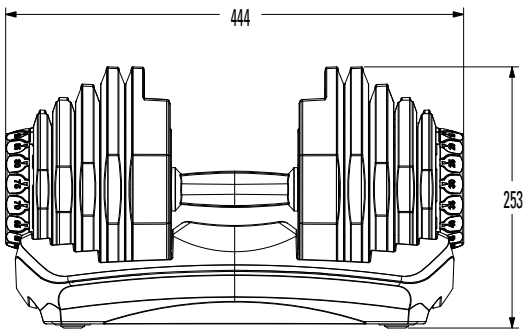
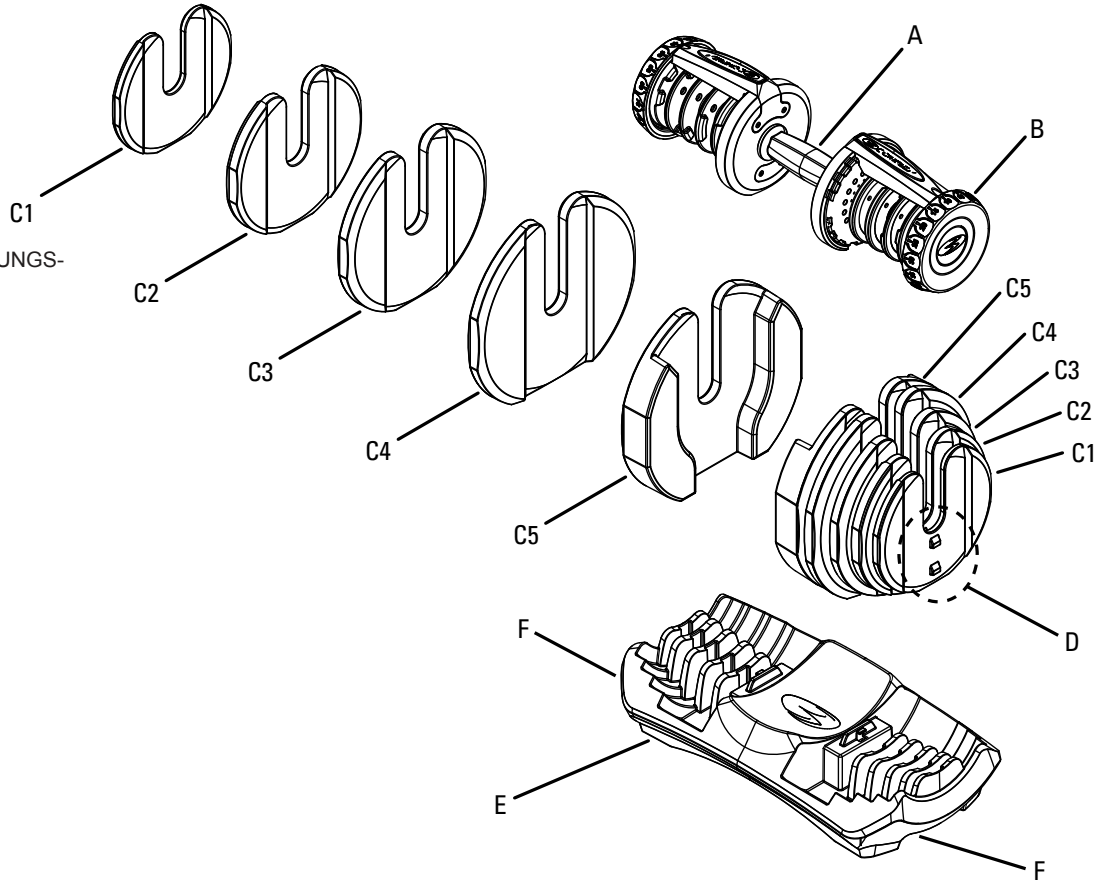


**BENÖTIGEN SIE
UNTERSTÜTZUNG?**

GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

MERKMALE

- A. GRIFF
- B. EINSTELLKNOPF
- C. GEWICHTSSCHEIBEN
 - 1. 2,5 LBS (1,1 KG)
 - 2. 5 LBS (2,3 KG)
 - 3. 7,5 LBS (3,4 KG)
 - 4. 10 LBS (4,5 KG)
 - 5. 15 LBS (6,8 KG)
- D. GEWICHTSVERRIEGLUNGSLASCHE
- E. BASIS
- F. TRAGEGRIFF



Es gibt 17 Gewichtsstufen:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

BEDIENUNG

! Lassen Sie die Hantel nicht fallen. Ein Fallenlassen der Hantel kann die Gewichtsscheiben und/oder den Verriegelungsmechanismus beschädigen und dazu führen, dass sich die Gewichtsscheiben plötzlich und ohne Vorwarnung vom Griff lösen. Dies kann zu schweren Verletzungen führen und die Garantie erlöschen lassen.

1. Entfernen Sie die Hantel aus der Schutzverpackung und überprüfen Sie das Produkt sowie das Verpackungsmaterial auf mögliche Schäden.
2. Drücken Sie leicht auf den Hantelgriff, um sicherzustellen, dass er vollständig in der Basis sitzt. Drehen Sie jeden Einstellknopf mehrere Umdrehungen in beide Richtungen, um sicherzustellen, dass er sich frei drehen lässt. Achten Sie darauf, dass bei jeder Gewichtsstufe des Einstellknopfs ein Klickgeräusch zu hören ist. Dieses Klickgeräusch hilft Ihnen, die richtige Ausrichtung zur Auswahl der gewünschten Gewichtsstufe zu finden.
3. Die Gewichtsstufen reichen bei beiden Einstellknöpfen von 10 lbs bis 90 lbs (4,5 bis 41 kg). Um ein bestimmtes Gewicht korrekt einzustellen (zum Beispiel 20 lbs [9 kg]), drehen Sie beide Einstellknöpfe, bis die Zahl (20) mit dem Pfeil am äußeren Rand der BowFlex-Plakette ausgerichtet ist (Abb. 1).
4. Nachdem Sie sich von der ordnungsgemäßen Drehfunktion des Einstellknopfs überzeugt haben, drehen Sie jeden Knopf so, dass die Zahl 10 mit dem Pfeil auf der BowFlex-Plakette übereinstimmt.
5. Wenn beide Einstellknöpfe auf 10 eingestellt sind, ziehen Sie den Griff gerade nach oben aus der Hantel. Dadurch wird nur der Griff aus der Basis entfernt, während alle Gewichtsscheiben in der Basis verbleiben (Abb. 2). Der Griff ohne Gewichtsscheiben hat ein Ausgangsgewicht von 10 lbs (4,5 kg).
6. Sie können das eingestellte Gewicht erhöhen, indem Sie jeden Einstellknopf im Uhrzeigersinn drehen.
7. Der Hantelgriff und die Gewichtsscheiben sind symmetrisch aufgebaut. Der Griff kann mit beiden Enden zum Benutzer hin eingesetzt werden, vorausgesetzt, an beiden Seiten der Hantel wurde die gleiche Gewichtszahl eingestellt.

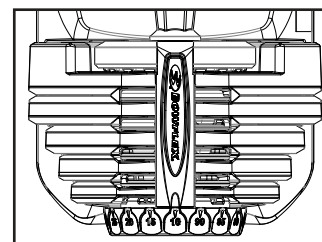


Abbildung 1

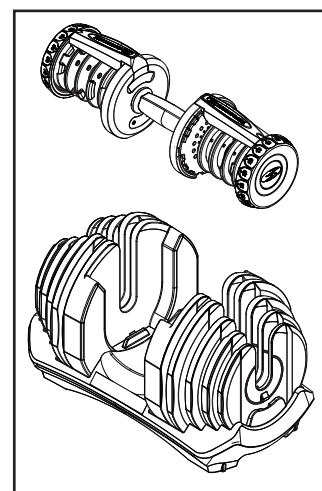


Abbildung 2

ACHTUNG: Wenn Sie die Hantel aus der Basis entnehmen oder in die Basis zurücklegen, führen Sie diese Bewegung senkrecht zur Basis aus. Neigen Sie die Hantel nicht und bewegen Sie sie nicht seitlich (parallel zur Basis), bevor sie vollständig von den nicht ausgewählten Gewichtsscheiben gelöst ist.

! Lehnen Sie sich nicht auf die Hantelgriffe und verwenden Sie diese nicht, um Ihr Körpergewicht abzustützen, z. B. als Basis für Liegestütze. Dies kann die Gewichtsscheiben und/oder die Verriegelungsmechanismen beschädigen und dazu führen, dass sich die Gewichtsscheiben plötzlich und ohne Vorwarnung vom Griff lösen. Dies kann zu schweren Verletzungen führen und die Garantie erlöschen lassen.

! Überprüfen Sie die Hanteln vor jeder Benutzung. Verwenden Sie keine Hantel mit abgenutzten oder beschädigten Teilen. Wenden Sie sich an den BowFlex-Kundendienst, um Informationen zur Reparatur zu erhalten.

Verständnis und Überprüfung der Funktion des Verriegelungsmechanismus

Die BowFlex SelectTech-Hantel verfügt über einen exklusiven Verriegelungsmechanismus, der eine korrekte und vollständige Auswahl der Gewichtsscheiben sowie deren sicheren Halt während des Trainings gewährleistet.

! Machen Sie sich mit der Funktionsweise dieses Mechanismus vollständig vertraut und testen Sie ihn regelmäßig, um sicherzustellen, dass er korrekt funktioniert.

Funktion

Der Verriegelungsmechanismus erfüllt zwei Hauptfunktionen:

1. Der Mechanismus erlaubt das Drehen der Einstellknöpfe nur, wenn der Hantelgriff vollständig eingesetzt ist und mit der Hantelbasis verbunden ist.
2. Der Mechanismus ist so konzipiert, dass er den Hantelgriff mit der Basis verriegelt, wenn einer der Einstellknöpfe die ausgewählten Gewichtsscheiben nicht vollständig erfasst.

Zweck

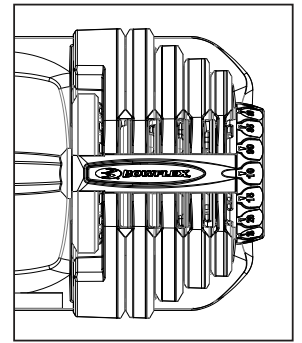
Der Verriegelungsmechanismus erfüllt zwei wichtige Zwecke:

1. Der Mechanismus verhindert, dass Gewichtsscheiben von der Hantel abgewählt (herunterfallen) werden, wenn sie sich nicht in der Hantelbasis befindet.
2. Der Mechanismus verhindert eine unvollständige Auswahl der Gewichtsscheiben, bei der die Scheiben nicht vollständig gestützt werden und der Verriegelungsstift nicht vollständig einrastet.

Angesichts der Bedeutung dieses Verriegelungsmechanismus ist es entscheidend, dass Sie seine Funktionsweise verstehen und ihn regelmäßig testen, um sicherzustellen, dass er ordnungsgemäß funktioniert.

Überprüfung der ordnungsgemäßen Funktion des Verriegelungsmechanismus

1. Stellen Sie den Hantelgriff in die Hantelbasis und drehen Sie beide Einstellknöpfe auf die Zahl 10. Sie erkennen die korrekte und vollständige Einstellung daran, dass der Einstellknopf spürbar in eine Kerbe (auch Rastpunkt genannt) einrastet. Außerdem hören Sie ein leichtes, aber hörbares Klickgeräusch, das mit den Rastpunkten der jeweiligen Zahl übereinstimmt.
2. Sie sollten den Griff aus der Basis herausnehmen können, wobei alle Gewichtsscheiben in der Basis verbleiben.
3. Nachdem Sie den Griff aus der Basis entfernt haben, halten Sie einen Einstellknopf mit der anderen Hand fest und versuchen Sie vorsichtig, ihn zu drehen – der Knopf sollte sich nicht drehen lassen. Ein Verriegelungsstift im Mechanismus hat beim Herausnehmen aus der Basis die Drehvorrichtung blockiert. Führen Sie diesen Test mit allen Einstellknöpfen durch.



Wenden Sie keine übermäßige Kraft an, um den verriegelten Einstellknopf zu drehen. Zu viel Kraft kann den Verriegelungsmechanismus beschädigen.

4. Nachdem Sie sich wie oben beschrieben von der ordnungsgemäßen Funktion des Verriegelungsmechanismus überzeugt haben, setzen Sie den Hantelgriff wieder vollständig in die Basisbaugruppe ein.
5. Sobald sich der Griff wieder in der Basis befindet, drehen Sie den Einstellknopf auf einer Seite in eine Position zwischen den Zahlen 10 und 15. Dies stellt eine unvollständige Gewichtsauswahl dar, bei der der Einstellknopf kein Gewicht vollständig ausgewählt hat und sich zwischen den Rastpunkten (Klicks) befindet.
6. Versuchen Sie in dieser fehlerhaften Stellung des Einstellknopfs vorsichtig, den Griff aus der Basis anzuheben. Sie sollten feststellen, dass der Griff mit der Basis verriegelt ist und sich nicht wie üblich mit leichtem Druck herausnehmen lässt.
7. Stellen Sie den fehlerhaft eingestellten Einstellknopf auf eine vollständige und korrekte Gewichtseinstellung zurück und stellen Sie sicher, dass sich der Hantelgriff wieder entnehmen lässt.
8. Wiederholen Sie diesen Test für alle Einstellknöpfe.
9. Vergewissern Sie sich, dass die gesamte Hantelgriffbaugruppe ordnungsgemäß fest sitzt. Stellen Sie dazu die Einstellknöpfe auf 10 Pfund und nehmen Sie den Griff aus der Basis. Fassen Sie beide Einstellknöpfe und drücken bzw. ziehen Sie sie leicht zum bzw. vom Griff hin oder weg. Die Knöpfe dürfen kein Spiel aufweisen, und alle Auswahlplatten sollten fest verbunden wirken.
10. Damit haben Sie die Funktion des Verriegelungsmechanismus überprüft. Wir empfehlen, diesen Test monatlich durchzuführen, um sicherzustellen, dass der Verriegelungsmechanismus einwandfrei funktioniert.

Sollte der Verriegelungsmechanismus der Hantel beim oben beschriebenen Test nicht ordnungsgemäß funktionieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie die Nutzung des Produkts unverzüglich ein, bis ein autorisierter Service verfügbar ist.
2. Wenden Sie sich für den Service an Ihren BowFlex-Händler oder direkt telefonisch an BowFlex unter 1-800-628-8458.

WARTUNG

Wartung der BowFlex SelectTech-Hantel



Das Gerät muss regelmäßig auf Schäden und Reparaturbedarf überprüft werden. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass die regelmäßige Wartung durchgeführt wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen umgehend ersetzt oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb genommen werden. Zur Wartung und Reparatur dürfen ausschließlich vom Hersteller bereitgestellte Komponenten verwendet werden.

Die BowFlex SelectTech-Hantel ist ein sehr wartungsarmes Produkt. Dennoch sollten Sie einige Maßnahmen ergreifen, um die Leistung und das Erscheinungsbild des Produkts langfristig zu erhalten.

1. Sollten der Griff, die Gewichtsscheiben oder die Basis Ihrer SelectTech-Hantel verschmutzt sein, können Sie diese mit einem leicht mit warmem Wasser und etwas milder Seife angefeuchteten Tuch reinigen. Trocknen Sie anschließend mit einem separaten Tuch nach.
2. Die SelectTech-Hantel ist werkseitig intern geschmiert und erfordert keine weitere interne Schmierung. Der Kontakt zwischen den Gewichtsscheiben und den Auswahlplatten ist nicht geschmiert, weist jedoch von Natur aus eine geringe Reibung auf. In der Regel ist daher keine Schmierung erforderlich. Falls Sie dennoch eine Schmierung der Gewichtsscheiben und/oder Auswahlplatten für erforderlich halten, verwenden Sie ausschließlich ein Silikonschmiermittel, vorzugsweise in Lebensmittelqualität.



Verwenden Sie keine Lösungsmittel, aggressiven Reinigungsmittel, Chemikalien oder Bleichmittel – dies kann das Material beschädigen und zu einer Beeinträchtigung der Leistung oder Stabilität des Produkts führen.

Versuchen Sie nicht, den Hantelgriff oder die Basisbaugruppe zu zerlegen. Diese Komponenten sind nicht für eine Wartung durch den Benutzer vorgesehen. Ein solcher Eingriff führt zum Erlöschen der Herstellergarantie. Wenden Sie sich für den Service direkt an BowFlex.

FEHLERSUCHE

Problem	Lösung
Der Hantelgriff lässt sich nicht vollständig in die Basis einsetzen, wenn keine Gewichtsscheiben ausgewählt sind (der Griff hat keine Scheiben angebracht).	Stellen Sie sicher, dass beide Einstellknöpfe direkt auf die Zahl 5 eingestellt sind.
Der Hantelgriff lässt sich nicht vollständig in die Basis einsetzen, wenn Gewichtsscheiben ausgewählt sind (der Griff hat Scheiben angebracht).	<ol style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob Sie auf jeder Seite der Hantel unterschiedliche Gewichte ausgewählt haben (zum Beispiel ist der eine Einstellknopf auf 5 und der andere auf 7,5 eingestellt). Falls dies der Fall ist, müssen Sie die Hantel in der gleichen Ausrichtung wieder in die Basis einsetzen, in der sie herausgenommen wurde. Dadurch können sich die Scheiben wieder korrekt in den richtigen, freien Öffnungen der Basis einordnen. Überprüfen Sie, ob die nicht ausgewählten Scheiben (die verbleibenden Scheiben in der Hantelbasis) an ihrem richtigen Platz sind und nicht in andere Stützschnitte verschoben wurden. Dies könnte verhindern, dass die Hantel wieder richtig in die Basis eingesetzt wird.
Der Einstellknopf lässt sich nicht drehen, während der Griff in der Basis ist.	<ol style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob der Hantelgriff vollständig in die Basis gedrückt ist. Wenn der Griff nicht vollständig eingedrückt ist, wird der Verriegelungsmechanismus nicht freigegeben, was die Drehung der Einstellknöpfe verhindern kann. Überprüfen Sie, ob Gewichtsscheiben verkehrt in die Basisbaugruppe eingesetzt wurden, wobei der „Verriegelungstab“ zum Griff des Hantelgriffs zeigt. Alle Gewichtsscheiben müssen so eingesetzt werden, dass die Auswahlzunge vom Griff des Hantelgriffs weg zeigt. Überprüfen Sie, ob sich Schmutz, Ablagerungen oder andere Hindernisse in der Hantelbasis befinden. Möglicherweise müssen Sie die Gewichtsscheiben aus der Basis entfernen, um diese Überprüfung durchzuführen. Denken Sie daran, jede Gewichtsscheibe wieder an ihrem richtigen Platz einzusetzen, wobei die Auswahlzunge vom Hantelgriff weg zeigt.
Die Scheiben sind nicht am Griff befestigt und fallen heraus.	<ol style="list-style-type: none"> Stellen Sie sicher, dass alle Gewichtsscheiben den „Verriegelungstab“ vom Hantelgriff weg zeigen. Wenn eine oder mehrere Scheiben verkehrt herum eingesetzt sind, sodass der „Verriegelungstab“ nach innen zum Griff zeigt, kann der Griff blockiert werden und die Scheiben können sich im Griff verkeilen. Überprüfen Sie, ob die nicht ausgewählten Scheiben (die verbleibenden Scheiben in der Hantelbasis) an ihrem richtigen Platz sind und nicht in andere Stützschnitte verschoben wurden. Dies könnte verhindern, dass die Hantel wieder richtig in die Basis eingesetzt wird.

Test des Verriegelungsmechanismus der SelectTech-Hantel

Nachdem Sie ein Teil Ihrer BowFlex SelectTech-Hantel ersetzt haben, führen Sie bitte die folgenden Schritte durch, bevor Sie die Hantel für Übungen verwenden:



Dies ist ein Funktionstest des Verriegelungsmechanismus der Gewichtsscheiben.

- Setzen Sie den Hantelgriff in die Basis der Hantel und drehen Sie beide Einstellknöpfe auf die niedrigste Zahl (Abbildung 1). Sie erkennen die korrekte und vollständige Einstellung daran, dass der Einstellknopf spürbar in eine Kerbe (auch Rastpunkt genannt) einrastet. Außerdem hören Sie ein leichtes, aber hörbares Klickgeräusch, das mit den Rastpunkten der jeweiligen Zahl übereinstimmt.
- Sie sollten den Griff aus der Basis ziehen können, während alle Gewichtsscheiben in der Basis verbleiben (Abbildung 2).
- Wenn der Griff aus der Basis entfernt wurde, greifen Sie mit der anderen Hand einen Einstellknopf und versuchen Sie, diesen fest zu drehen; der Knopf sollte sich nicht drehen lassen.
- Setzen Sie die Hantel wieder in die Basis ein und drehen Sie den Einstellknopf auf die nächstniedrigere Gewichtseinstellung. Heben Sie die Hantel etwa 1 Zoll (2,5 cm) aus der Basis.
- Während der Griff noch über der Basis schwebt, greifen Sie mit der anderen Hand einen Einstellknopf und versuchen Sie fest, den Knopf zu drehen; der Knopf sollte sich nicht drehen. Ein Verriegelungsstift im Mechanismus hat beim Herausnehmen aus der Basis die Drehvorrichtung blockiert. Führen Sie diesen Test mit allen Einstellknöpfen durch.
- Wiederholen Sie diesen Test für alle Gewichtseinstellungen Ihrer Hanteln.



Sollte sich einer der Einstellknöpfe außerhalb der Halterung drehen lassen, verwenden Sie die Hantel nicht und wenden Sie sich an den Bowflex-Kundendienst.

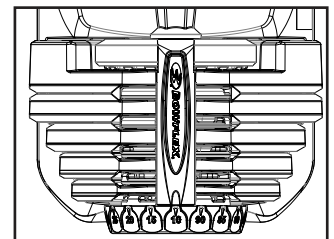


Abbildung 1

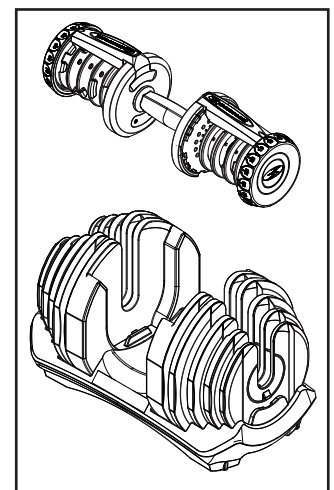


Abbildung 2

DIE TRAININGSEINHEITEN

BEINÜBUNGEN

Zielmuskulatur

Quadrizeps, Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur und Adduktoren



Erfolgstipps:

- Achten Sie darauf, dass die Knie in die gleiche Richtung wie die Zehen zeigen.
- Halten Sie Kopf und Nacken in Verlängerung des Rumpfes.
- Achten Sie bei jeder Wiederholung genau auf die Ausrichtung und Stabilisierung des gesamten Körpers.

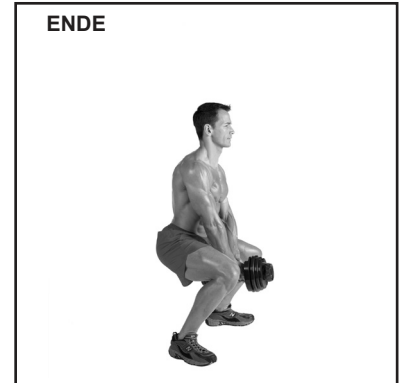
START



START

- Greifen Sie die Hantel mit beiden Händen und stellen Sie sich mit den Füßen etwas breiter als schulterbreit hin.
- Drehen Sie Ihre Hüften leicht nach außen – Füße und Knie sollten ebenfalls in dieser Richtung ausgerichtet sein.
- Stabilisieren Sie den Oberkörper, indem Sie die Brust anheben, die Bauchmuskeln anspannen und eine leichte Krümmung im unteren Rücken beibehalten.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Gehen Sie kontrolliert in die Hocke, indem Sie die Hüften nach hinten schieben, sobald sich die Knie zu beugen beginnen.
- Halten Sie die Brust aufrecht und den Rücken gerade, während sich die Hüften weiter nach hinten bewegen.
- Beugen Sie die Knie bis etwa 90 Grad, sofern nicht anders vorgegeben.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- Strecken Sie die Knie am oberen Ende der Bewegung nicht vollständig durch.

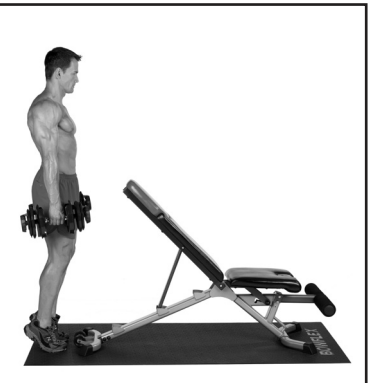
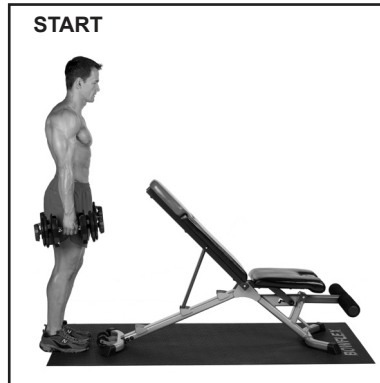
Wadenheben

Gastrocnemius und Soleus
(Wadenmuskulatur)



- Verändern Sie während der Übung nicht die Position von Hüfte oder Knie.
- Heben Sie sich so hoch wie möglich auf die Fußballen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

START



AUSFÜHRUNG

Hinweis: Auf den Abbildungen gezeigtes Zubehör ist optional.

- Stellen Sie sich etwa schulterbreit hin, die Füße zeigen gerade nach vorn.
- Halten Sie die Hanteln seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach innen.
- Halten Sie die Brust aufrecht, die Bauchmuskulatur angespannt und eine leichte Krümmung im unteren Rücken.

- Heben Sie sich langsam auf die Fußballen, indem Sie die Fersen so weit wie möglich vom Boden abheben.
- Senken Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition ab und halten Sie die Spannung in den Wadenmuskeln aufrecht.

BEINÜBUNGEN

Statische Ausfallschritte

Zielmuskulatur

Quadrizeps, Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur und Adduktoren



Erfolgstipps

- Positionieren Sie die Füße so, dass bei der Abwärtsbewegung der vordere Fuß direkt unter dem Knie und das hintere Bein in einer Linie mit der Hüfte ist.
- Halten Sie Kopf und Brust aufrecht und bewahren Sie eine leichte Krümmung im unteren Rücken während der Bewegung.
- Führen Sie die Übung auf einer Seite bis zur Ermüdung aus, bevor Sie zur anderen Seite wechseln.

START

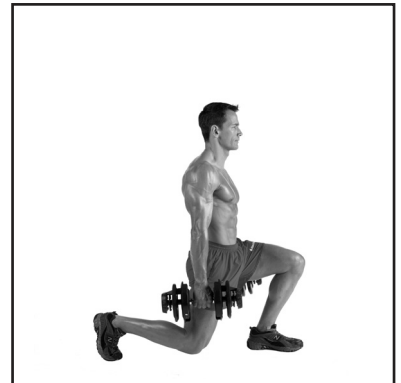


START

- Stellen Sie einen Fuß nach vorn und den anderen nach hinten, sodass beim Absenken in den Ausfallschritt der vordere Fuß unter dem Knie und das hintere Knie direkt unter der Hüfte positioniert ist.
- Halten Sie die Hanteln seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach innen.
- Halten Sie die Brust aufrecht, die Bauchmuskulatur angespannt und eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

AUSFÜHRUNG

- Senken Sie den Körper langsam ab, indem Sie beide Knie beugen, wobei das vordere Knie in einer Linie mit den Zehen bleibt.
- Gehen Sie so weit nach unten, bis das hintere Knie kurz davor ist, den Boden zu berühren.
- Kehren Sie die Bewegung um und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



Gestrecktes Kreuzheben

Zielmuskulatur

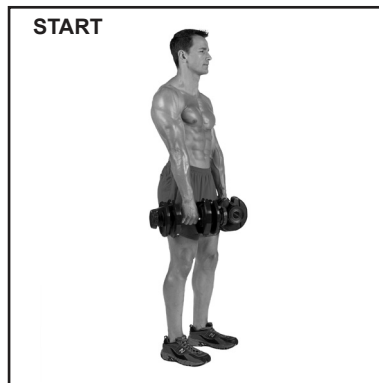
Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskulatur und Rückenstrecker



Erfolgstipps

- Der Oberkörper sollte sich von einer aufrechten Position aus über die Hüfte nach vorn neigen, ohne dass sich die Wirbelsäule während der Bewegung rundet.
- Halten Sie die Knie leicht gebeugt.
- Führen Sie die Bewegung nur so weit aus, wie Sie sie korrekt ausführen können.
- Es ist entscheidend, dass Sie die Brust aufrecht halten und die Wirbelsäule während der gesamten Bewegung nicht runden.

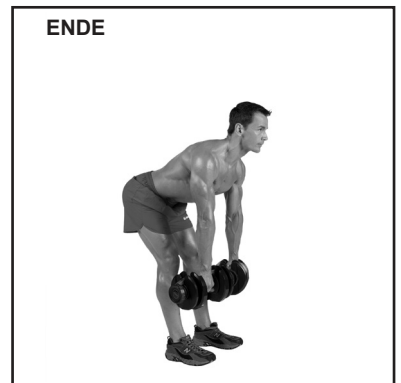
START



START

- Stellen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auseinander.
- Halten Sie die Hanteln vor den Oberschenkeln, die Handflächen zeigen nach hinten.
- Stehen Sie mit einer leicht gebeugten Haltung in den Knien.
- Halten Sie die Brust aufrecht, die Bauchmuskulatur angespannt und eine sehr leichte Wölbung im unteren Rücken.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Halten Sie die Knie in Position und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne, indem Sie das Gesäß nach hinten schieben.
- Halten Sie an, sobald Sie eine Dehnung in den hinteren Oberschenkeln spüren und bevor sich der Rücken zu runden beginnt.
- Spannen Sie gezielt die Oberschenkelrückseite an, um sich wieder in die Ausgangsposition hochzuziehen.

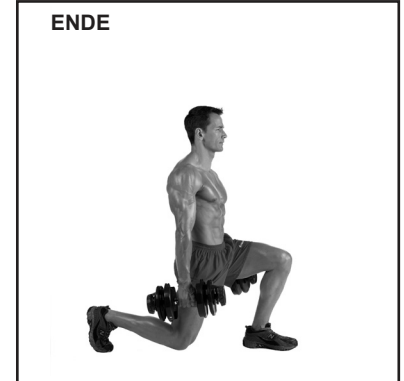
BEINÜBUNGEN

Rückwärtiger Ausfallschritt

Quadrizeps, Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur und Adduktoren



- Achten Sie darauf, dass beim Zurückschreiten der vordere Fuß direkt unter dem Knie steht und das hintere Bein mit der Hüfte ausgerichtet ist.
- Halten Sie Kopf und Brust aufrecht und bewahren Sie eine leichte Krümmung im unteren Rücken während der Bewegung.
- Führen Sie die Übung zunächst auf einer Seite bis zur Ermüdung aus, bevor Sie zur anderen Seite wechseln.



- START**
- Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin.
 - Halten Sie die Hanteln seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach innen.
 - Halten Sie die Brust aufrecht, die Bauchmuskulatur angespannt und eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

- AUSFÜHRUNG**
- Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie die Gesäßmuskulatur aktivieren und das Bein kontrolliert aus der Hüfte nach hinten führen. Führen Sie das gesamte Bein zurück, während Sie das vordere Knie stabil im 90-Grad-Winkel halten.
 - Bewegen Sie das Bein so weit zurück wie möglich, ohne die Hüfte, das Knie oder den unteren Rücken zu verdrehen.
 - Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

BRUSTÜBUNGEN

Flaches Bankdrücken mit Kurzhanteln

Zielmuskulatur

Großer Brustmuskel, Deltamuskel und Trizeps

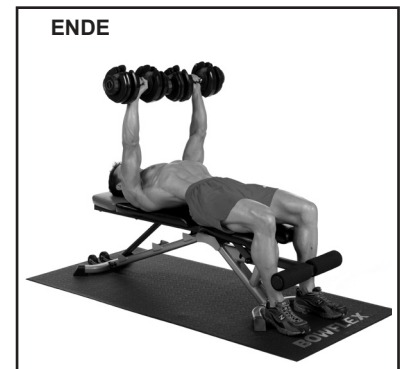
Bankposition

Flach



Erfolgstipps

- Halten Sie zu Beginn der Bewegung einen Winkel von 60–90 Grad zwischen Oberarmen und Rumpf und am oberen Umkehrpunkt einen Winkel von 90 Grad.
- Beugen Sie die Knie leicht, sodass die Füße flach auf dem Boden und direkt unter den Knien stehen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen beim Absenken der Hanteln nicht hinter die Schultern geraten.
- Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen und achten Sie auf eine neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule.



- START**
- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und legen Sie sich mit dem Rücken auf die Flachbank.
 - Beugen Sie die Ellbogen, sodass die Oberarme etwa 60–90 Grad vom Rumpf abstehen und sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.
 - Halten Sie die Hanteln über den Handgelenken und Ellbogen – die Arme bilden eine gerade Linie.
 - Heben Sie die Brust leicht an, führen Sie die Schulterblätter zusammen und bewahren Sie eine angenehme Wölbung im unteren Rücken.

- AUSFÜHRUNG**
- Drücken Sie die Hanteln kontrolliert nach oben, strecken Sie dabei die Arme und führen Sie die Hanteln leicht zueinander – direkt über der Brustmitte.
 - Strecken Sie die Ellbogen nicht komplett durch, damit die Spannung in der Brustmuskulatur erhalten bleibt.
 - Senken Sie die Hanteln langsam und kontrolliert wieder ab, halten Sie die Handgelenke stabil und die Bewegung ruhig.

BRUSTÜBUNGEN

Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln

Zielmuskulatur

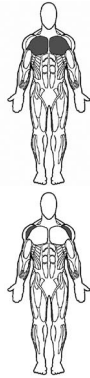
Großer Brustmuskel, Deltamuskel und Trizeps

Bankposition

Neigung ca. 45 Grad

Erfolgstipps

- Halten Sie zu Beginn der Bewegung einen Winkel von 60–90 Grad zwischen Oberarm und Oberkörper ein. Am oberen Ende der Bewegung sollte der Winkel etwas über 90 Grad liegen.
- Beugen Sie die Knie leicht, sodass die Füße flach auf dem Boden und direkt unter den Knien stehen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen beim Absenken der Hanteln nicht hinter die Schultern geraten.
- Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen und achten Sie auf eine neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule.
- Halten Sie die Arme gerade über den Handgelenken und Ellbogen in Linie mit den Hanteln.



START



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und legen Sie sich mit dem Rücken auf die Flachbank.
- Beugen Sie die Ellbogen und halten Sie die Oberarme in einem Winkel von etwa 60–90 Grad vom Körper entfernt; die Ellbogen bleiben auf Schulterhöhe.
- Heben Sie die Brust leicht an, führen Sie die Schulterblätter zusammen und bewahren Sie eine angenehme Wölbung im unteren Rücken.

ENDE



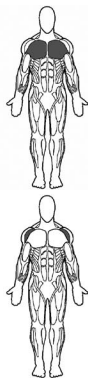
AUSFÜHRUNG

- Drücken Sie die Hanteln langsam nach oben, strecken Sie dabei die Arme und führen Sie die Hanteln zueinander – direkt über der Brustmitte.
- Strecken Sie die Ellbogen nicht komplett durch, damit die Spannung in der Brustmuskulatur erhalten bleibt.
- Senken Sie die Hanteln langsam und kontrolliert wieder ab, halten Sie die Handgelenke stabil und die Bewegung ruhig.

Fliegende Bewegung auf der Flachbank

Großer Brustmuskel und Deltamuskeln
Flach

- Achten Sie darauf, dass die Oberarme zu Beginn der Bewegung in einem Winkel von 60–90 Grad zum Oberkörper stehen und am oberen Umkehrpunkt leicht über 90 Grad hinausgehen.
- Beugen Sie die Knie leicht, sodass die Füße flach auf dem Boden und direkt unter den Knien stehen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen beim Absenken der Hanteln nicht hinter die Schultern geraten.
- Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen und achten Sie auf eine neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule.



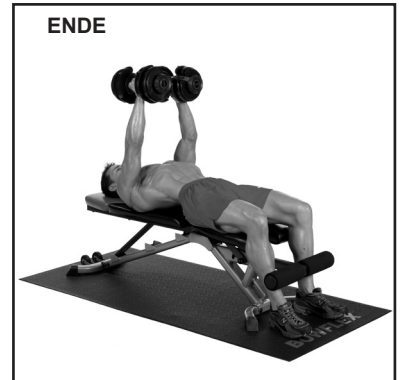
START



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und legen Sie sich mit dem Rücken auf die Flachbank.
- Drehen Sie die Oberarme vom Körper weg, sodass Ellbogen und Handflächen nach oben zeigen.
- Halten Sie die Ellbogen leicht gebeugt und stabilisieren Sie die Handgelenke in einer neutralen Position.
- Heben Sie die Brust leicht an, führen Sie die Schulterblätter zusammen und bewahren Sie eine angenehme Wölbung im unteren Rücken.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Führen Sie die Hanteln langsam nach vorne und dann nach oben, halten Sie dabei die Ellbogen stabil und bewegen Sie die Hanteln zueinander – direkt über der Brustmitte.
- Halten Sie die Spannung während der gesamten Bewegung in der Brustmuskulatur aufrecht.
- Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, halten Sie die Handgelenke stabil und die Bewegung gleichmäßig.

BRUSTÜBUNGEN

Zielmuskulatur

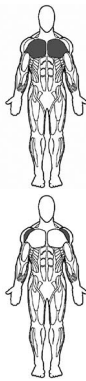
Großer Brustmuskel und Deltamuskel

Bankposition

Schrägbank – 45 Grad Neigung

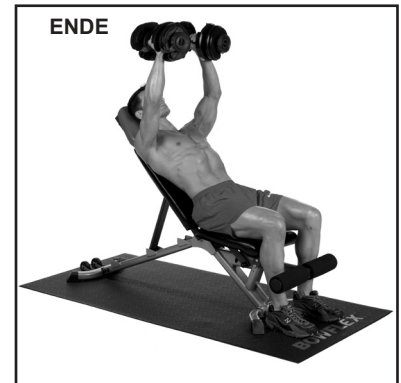
Erfolgstipps

- Achten Sie darauf, dass die Oberarme zu Beginn der Bewegung in einem Winkel von 60–90 Grad zum Oberkörper stehen und am oberen Umkehrpunkt leicht über 90 Grad hinausgehen.
- Beugen Sie die Knie leicht, sodass die Füße flach auf dem Boden und direkt unter den Knien stehen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen beim Absenken der Hanteln nicht hinter die Schultern geraten.
- Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen und achten Sie auf eine neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule.



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und legen Sie sich mit dem Rücken auf die Flachbank.
- Drehen Sie die Oberarme vom Körper weg, sodass Ellbogen und Handflächen nach oben zeigen.
- Halten Sie die Ellbogen leicht gebeugt und stabilisieren Sie die Handgelenke in einer neutralen Position.
- Heben Sie die Brust leicht an, führen Sie die Schulterblätter zusammen und bewahren Sie eine angenehme Wölbung im unteren Rücken.



ENDE

AUSFÜHRUNG

- Führen Sie die Kurzhanteln langsam nach vorne und dann nach oben, wobei die Arme im Ellbogengelenk stabil bleiben. Bewegen Sie die Hanteln direkt über der oberen Brust leicht zueinander.
- Halten Sie die Spannung während der gesamten Bewegung in der Brustmuskulatur aufrecht.
- Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Kurzhantel-Drücken auf der Negativbank

Zielmuskulatur

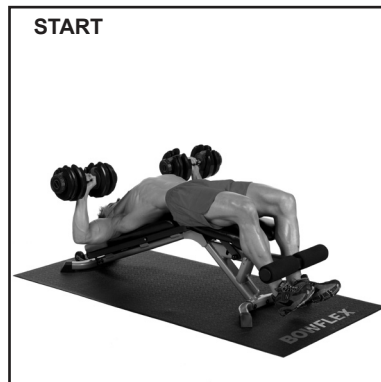
Großer Brustmuskel, Deltamuskel und Trizeps

Bankposition

Negativposition

Erfolgstipps

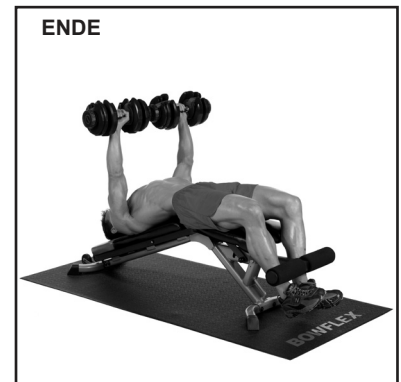
- Achten Sie darauf, dass Ihre Oberarme zu Beginn der Bewegung in einem Winkel von 60–90 Grad zum Oberkörper stehen und am oberen Umkehrpunkt in einem 90-Grad-Winkel.
- Beugen Sie die Knie leicht, sodass die Füße flach auf dem Boden und direkt unter den Knien stehen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen beim Absenken der Hanteln nicht hinter die Schultern geraten.
- Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen und achten Sie auf eine neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule.
- Halten Sie die Arme gerade über den Handgelenken und Ellbogen in Linie mit den Hanteln.



START

START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und legen Sie sich mit dem Rücken auf die Flachbank.
- Beugen Sie die Ellbogen und halten Sie die Oberarme in einem Winkel von etwa 60–90 Grad vom Körper entfernt; die Ellbogen bleiben auf Schulterhöhe.
- Heben Sie die Brust leicht an, führen Sie die Schulterblätter zusammen und bewahren Sie eine angenehme Wölbung im unteren Rücken.



ENDE

AUSFÜHRUNG

- Drücken Sie die Hanteln langsam nach oben, strecken Sie dabei die Arme und führen Sie die Hanteln zueinander – direkt über der Brustmitte.
- Strecken Sie die Ellbogen nicht komplett durch, damit die Spannung in der Brustmuskulatur erhalten bleibt.
- Senken Sie die Hanteln langsam und kontrolliert wieder ab, halten Sie die Handgelenke stabil und die Bewegung ruhig.

ARMÜBUNGEN

Stehende Bizepscurls mit Kurzhanteln

Zielmuskulatur

Bizeps und andere Ellenbogenbeuger



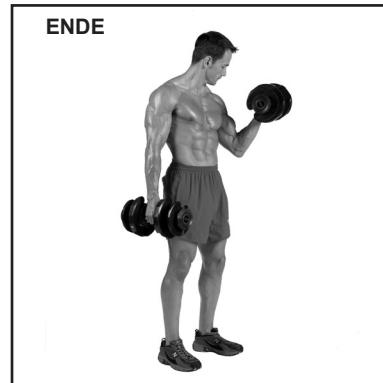
Erfolgstipps

- Halten Sie die Ellbogen dicht am Körper.
- Halten Sie die Handgelenke gerade.
- Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

START



ENDE



START

- Halten Sie die Kurzhanteln mit nach vorne zeigenden Handflächen.
- Stehen Sie aufrecht mit den Oberarmen eng am Körper, heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie den unteren Rücken leicht gewölbt.

- Führen Sie die Hanteln kontrolliert nach vorne, dann nach oben in Richtung Schulter. Die Ellbogen bleiben eng am Körper, die Oberarme bewegungslos.
- Senken Sie die Hanteln langsam entlang der gleichen Bogenbewegung zurück in die Ausgangsposition.

Konzentrationscurls

Zielmuskulatur

Bizeps und andere Ellenbogenbeuger



Bankposition

Flach

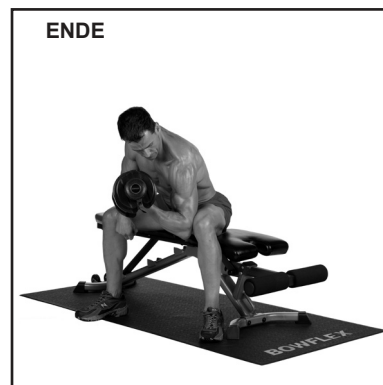
Erfolgstipps

- Verlagern Sie beim Beugen des Ellbogens nicht den Oberkörper.
- Halten Sie das Handgelenk gerade.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

START



ENDE



START

- Setzen Sie sich seitlich auf die Flachbank und stellen Sie die Füße flach auf den Boden – etwas weiter als schulterbreit.
- Nehmen Sie die Kurzhantel auf und legen Sie die Rückseite Ihres Oberarms an die Innenseite des Oberschenkels – knapp oberhalb des Knies.
- Der Arm mit der Hantel sollte leicht gebeugt bleiben, um die Spannung im Bizeps zu halten.
- Achten Sie auf eine stabile, gerade Wirbelsäulenhaltung.

AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie den Unterarm kontrolliert in Richtung Oberarm, während Oberarm und Schulterblatt völlig unbewegt bleiben.
- Senken Sie den Unterarm langsam zurück in die Ausgangsposition – ohne den Bizeps vollständig zu entspannen.

ARMÜBUNGEN

Schrägbank-Curls mit Kurzhanteln

Zielmuskulatur

Bizeps und andere Ellenbogenbeuger

Bankposition

Neigung ca. 45 Grad



START



ENDE



Erfolgstipps

- Halten Sie während der gesamten Bewegung die Spannung im Bizeps aufrecht – strecken Sie den Arm nicht vollständig durch.
- Halten Sie das Handgelenk gerade.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf, setzen Sie sich auf die geneigte Bank und stellen Sie die Füße flach auf den Boden – direkt unter die Knie.
- Halten Sie die Hanteln mit leicht gebeugtem Ellbogen, um die Spannung im Bizeps aufrechtzuerhalten.
- Halten Sie die Wirbelsäule in neutraler Ausrichtung, mit gehobener Brust und angespannter Bauchmuskulatur.

AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie den Unterarm kontrolliert zum Oberarm, während Oberarm und Schulterblatt stabil und unbewegt bleiben.
- Senken Sie den Unterarm langsam zurück in die Ausgangsposition – ohne den Bizeps vollständig zu entspannen.

Scott-Curls — Stehende Konzentrationscurls

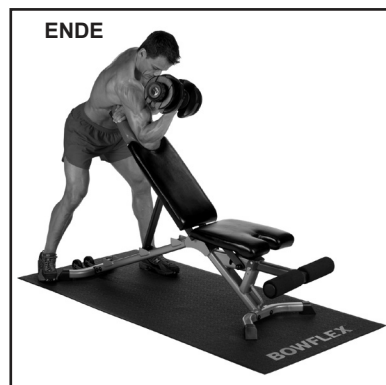
Bizeps und andere Ellenbogenbeuger
Neigung ca. 60 Grad



START



ENDE



- Verlagern Sie beim Beugen des Ellbogens nicht den Oberkörper.
- Halten Sie das Handgelenk gerade.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Beenden Sie die Bewegung knapp bevor der Arm senkrecht nach oben zeigt.
- Stellen Sie die Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander.

- Nehmen Sie die Kurzhantel auf und lehnen Sie die Rückseite Ihres Oberarms an den oberen Teil des Scott-Pults.
 - Der Arm mit der Hantel sollte leicht gebeugt bleiben, um die Spannung im Bizeps zu halten.
- Platzieren Sie den freien Arm zwischen Bank und Oberarm zur zusätzlichen Stabilisierung.
- Achten Sie auf eine stabile, gerade Wirbelsäulenhaltung.

AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie den Unterarm kontrolliert in Richtung Oberarm, während Oberarm und Schulterblatt völlig unbewegt bleiben.
- Senken Sie den Unterarm langsam zurück in die Ausgangsposition – ohne den Bizeps vollständig zu entspannen.

ARMÜBUNGEN

Überkopf-Trizepsstrecken mit Kurzhantel

Zielmuskulatur

Trizeps



Erfolgstipps

- Halten Sie die Knie leicht gebeugt und die Füße etwa schulterbreit auseinander.
- Heben Sie die Brust leicht an, ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Halten Sie Oberarme und Schultern unbewegt und die Handgelenke stabil.
- Spannen Sie den Trizeps während der gesamten Bewegung an und führen Sie die Übung kontrolliert aus.

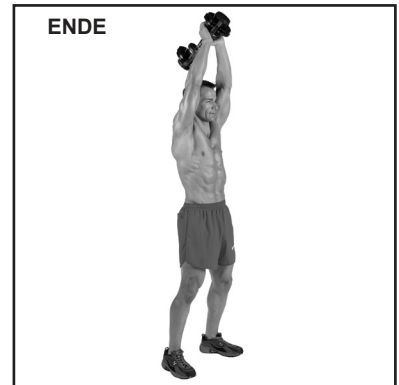
START



START

- Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und schulterbreitem Stand aufrecht hin.
- Umfassen Sie mit beiden Händen die Innenseite eines Hantelkopfes.
- Führen Sie die Arme über den Kopf, wobei die Ellbogen etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sind.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Halten Sie die Oberarme stabil und strecken Sie langsam die Ellbogen, indem Sie die Hantel in einer Bogenbewegung über den Kopf führen.
- Beenden Sie die Bewegung, bevor die Arme vollständig gestreckt sind, und kehren Sie dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück – die Spannung im Muskel bleibt dabei erhalten.

Zielmuskulatur

Trizeps



Bankposition

Flach

Erfolgstipps

- Achten Sie auf eine neutrale Wirbelsäulenhaltung.
- Halten Sie den Arm eng am Körper und das Handgelenk über den gesamten Bewegungsablauf hinweg stabil.
- Spannen Sie den Trizeps während der gesamten Übung an und führen Sie die Bewegung kontrolliert aus.

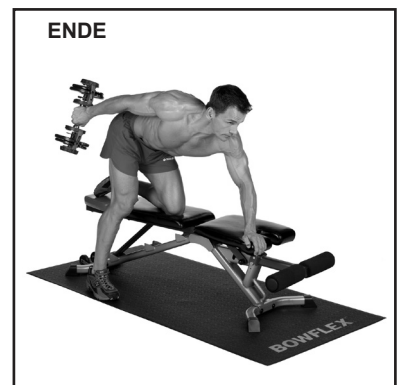
START



START

- Knien Sie sich mit einem Bein auf die Flachbank, beugen Sie den Oberkörper aus der Hüfte nach vorn und stützen Sie eine Hand auf der Bank ab.
- Stützen Sie sich mit einem Arm ab und halten Sie die Kurzhantel mit der anderen Hand, die Handfläche zeigt zum Körper.
- Beugen Sie den Ellbogen leicht und führen Sie den Oberarm eng am Körper – parallel zum Boden.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Strecken Sie den Ellbogen vollständig durch, während der Oberarm unbewegt bleibt.
- Sobald der Arm vollständig gestreckt ist, kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

ARMÜBUNGEN

Trizepsstrecken in Rückenlage

Zielmuskulatur

Trizeps

Bankposition

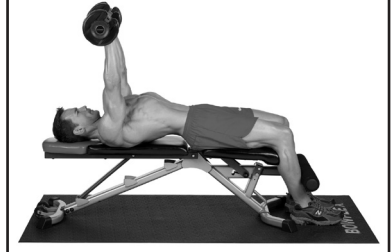
Flach



START



ENDE



Erfolgstipps

- Halten Sie die Oberarme während der gesamten Bewegung stabil.
- Halten Sie die Handgelenke neutral.
- Spannen Sie den Trizeps durchgehend an und führen Sie die Bewegung kontrolliert bis ganz nach unten aus.
- Beugen Sie die Knie leicht und stellen Sie die Füße flach auf den Boden – direkt unterhalb der Knie.

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Flachbank, der Kopf liegt auf dem Polster auf.
- Nehmen Sie die Hanteln in beide Hände und führen Sie die Oberarme so, dass die Ellbogen senkrecht nach oben zeigen und die Hanteln sich knapp über der Stirn befinden.
- Heben Sie die Brust leicht an und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.
- Halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

AUSFÜHRUNG

- Halten Sie die Oberarme unbewegt und führen Sie die Hanteln in einer Bogenbewegung nach oben.
- Beenden Sie die Bewegung kurz bevor die Ellbogen vollständig durchgestreckt sind. Strecken Sie den Ellbogen nicht vollständig durch!
- Führen Sie die Bogenbewegung langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Bizeps, Brachioradialis und Brachialis



- Halten Sie die Oberarme unbewegt und die Handgelenke während der gesamten Bewegung gerade.
- Heben Sie die Brust leicht an, richten Sie die Wirbelsäule auf und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

START



START

- Stellen Sie sich schulterbreit auf, die Knie leicht gebeugt.
- Halten Sie die Kurzhanteln im Neutralgriff, die Handflächen zeigen zueinander.
- Stabilisieren Sie Hüfte, Knie und Wirbelsäule.

AUSFÜHRUNG

- Führen Sie die Hanteln kontrolliert nach vorne, dann nach oben in Richtung Schulter, ohne dabei die Oberarme zu bewegen.
- Die Handflächen bleiben während der gesamten Bewegung nach innen gerichtet – kein Drehen des Unterarms.
- Führen Sie die Hanteln langsam zurück in die Ausgangsposition.

RÜCKENÜBUNGEN

Einarmiges Rudern — Wechselseitige Ausführung

Zielmuskulatur

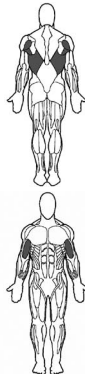
Latissimus dorsi, kleiner Rundmuskel, hinterer Deltamuskel und Bizeps

Bankposition

Flach

Erfolgstipps

- Stabilisieren Sie Ihren Oberkörper, sodass der Latissimus die Hauptarbeit leistet, während Sie die Bewegung mit dem Ellbogen einleiten.
- Halten Sie die Hantel während der Bewegung direkt unter Handgelenk und Ellbogen.
- Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Vermeiden Sie jegliche Rotation im Oberkörper – beide Schultern bleiben auf gleicher Höhe.



START



START

- Platzieren Sie ein Knie auf der Bank, der andere Fuß steht flach auf dem Boden – direkt unterhalb der Hüfte.
- Legen Sie die freie Hand leicht nach vorn auf die Bank, um den Oberkörper zu stabilisieren.
- Lassen Sie den Arm mit der Hantel locker nach unten hängen, während Rücken und Schulter stabil bleiben.
- Halten Sie die Hantel im Neutralgriff, Handfläche zeigt zur Bank.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Starten Sie die Bewegung, indem Sie die Schulterblätter aktiv zusammenziehen und gleichzeitig den Ellbogen nach hinten und dann nach oben führen.
- Führen Sie den Ellbogen kontrolliert bis leicht über Rumpfhöhe, Unterarm bleibt unterhalb des Ellbogens ausgerichtet.
- Senken Sie den Arm kontrolliert in die Ausgangsposition ab, lassen Sie dabei das Schulterblatt nach vorn gleiten, ohne den Oberkörper einfallen zu lassen.

Breites Rudern mit Kurzhanteln

Zielmuskulatur

Hinterer Deltamuskel, hinterer Anteil des mittleren Deltamuskels, hintere Rotatorenmanschette, oberer Latissimus und kleiner Rundmuskel



Erfolgstipps

- Stellen Sie die Füße schulterbreit und bequem auf.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Beugen Sie sich leicht aus der Hüfte nach vorne, während Sie den Oberkörper in gerader Linie halten.
- Die Unterarme sollten stets in Richtung der Hanteln zeigen.

START



START

- Halten Sie im Stehen die Hanteln in den Händen und beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorne, sodass die Arme der Zugrichtung folgen.
- Stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule während der gesamten Bewegung.
- Drehen Sie die Schultern leicht ein, sodass die Handflächen nach hinten zeigen.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie beim Hochziehen die Arme, führen Sie die Ellbogen nach außen und nach hinten – in einem Winkel von etwa 70–90 Grad zwischen Oberarm und Oberkörper.
- Ziehen Sie so weit, bis die Ellbogen leicht hinter den Schultern stehen, und senken Sie die Hanteln dann kontrolliert ab – halten Sie die Spannung in der hinteren Schulterpartie während der gesamten Bewegung aufrecht.

RÜCKENÜBUNGEN

Kurzhandel-Kreuzheben

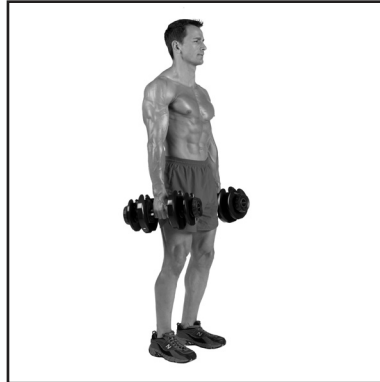
Zielmuskulatur

Gesäßmuskulatur, Adduktoren, hintere Oberschenkelmuskulatur, Quadrizeps, Rückenstrecker und Trapezmuskel



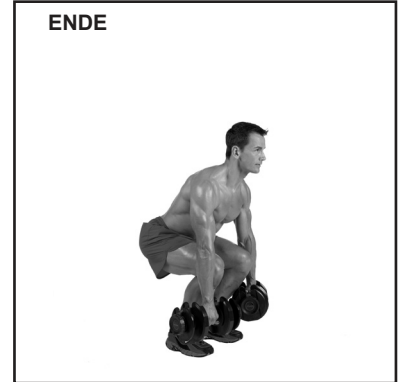
Erfolgstipps

- Achten Sie darauf, dass die Knie in dieselbe Richtung zeigen wie die Füße.
- Halten Sie Kopf und Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Achten Sie bei jeder Wiederholung auf saubere Ausrichtung und stabile Körperhaltung.
- Verlagern Sie den Druck gleichmäßig über die Fußmitte – nicht nur auf Fersen oder Zehen.



START

- Stellen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auf, sodass sie in einer Linie mit den Hanteln stehen.
- Drehen Sie die Zehen leicht nach außen und führen Sie die Oberschenkel in denselben Winkel.
- Halten Sie die Kurzhanteln mit nach hinten gerichteten Handflächen.



ENDE

AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie sich kontrolliert nach unten, indem Sie die Hüfte nach hinten schieben, während die Knie leicht gebeugt werden.
- Heben Sie die Brust leicht an, der Rücken bleibt gerade, während die Hüfte sich weiter nach hinten bewegt.
- Senken Sie sich ab, bis die Knie etwa im 90°-Winkel gebeugt sind – sofern nicht anders festgelegt.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, indem Sie die Brust oben halten, die Hüfte nach vorne führen und die Knie strecken.

BAUCHÜBUNGEN

Crunch auf der Flachbank mit Kurzhantel

Zielmuskulatur

Gerade und schräge Bauchmuskeln

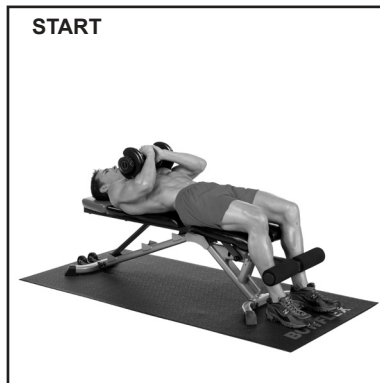
Bankposition

Flach



Erfolgstipps

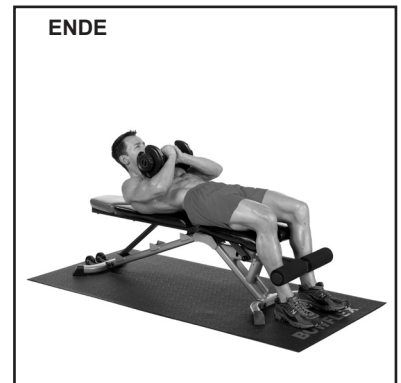
- Heben Sie weder den Kopf noch das Kinn an. Der Kopf sollte der Bewegung des Brustkorbs folgen – nicht umgekehrt.
- Halten Sie den Nacken in neutraler Position.
- Führen Sie die Bewegung langsam aus, um Schwung zu vermeiden.
- Atmen Sie beim Hochgehen aus und beim Absenken ein – ohne übertriebene Atmung.



START

START

- Nehmen Sie eine Kurzhantel mit beiden Händen auf, wie in der Abbildung gezeigt.
- Legen Sie sich flach auf die Bank und halten Sie die Hantel über der oberen Brust.
- Fixieren Sie die Beine hinter den Polsterrollen (wie abgebildet), die Füße stehen flach auf dem Boden.
- Der untere Rücken kann entweder flach aufliegen oder eine natürliche Wölbung behalten.



ENDE

AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und rollen Sie nur den Oberkörper ein – bringen Sie die unteren Rippen langsam in Richtung Hüfte.
- Bewegen Sie sich nur so weit, wie Sie Hüfte und Nacken dabei stabil halten können.
- Der untere Rücken sollte bei der höchsten Kontraktion nicht den Kontakt zur Bank verlieren.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, während Sie die Spannung in der Bauchmuskulatur durchgehend aufrechterhalten.

BAUCHÜBUNGEN

Reverse Crunch auf der Flachbank

Zielmuskulatur

Bauchmuskulatur, einschließlich gerader und schräger Bauchmuskeln



Bankposition

Flach

Erfolgstipps

- Spannen Sie die Bauchmuskeln vor jeder Bewegung an.
- Halten Sie Knie und Hüften stabil.
- Atmen Sie beim Hochgehen aus und beim Absenken ein – ohne übertriebene Atmung.
- Führen Sie die Bewegung mit maximaler Kontraktion aus.
- Senken Sie die Beine kontrolliert ab.
- Der Beugewinkel der Hüfte kann je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad angepasst werden.
- Anfänger sollten die Beine vollständig beugen und nah an den Bauch heranführen.



START

- Legen Sie sich auf den Rücken, der Kopf liegt auf der Bank auf.
- Beugen Sie die Knie vollständig.
- Finden Sie die passende Ausgangsposition und halten Sie diese während der gesamten Übung bei.
- Greifen Sie mit beiden Händen über den Kopf und halten Sie sich an der Bank fest.
- Entspannen Sie den Nacken.



AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und rollen Sie das Becken langsam in Richtung Brustkorb ein.
- Führen Sie die Bewegung so weit aus, wie Sie können – ohne Schwung aus den Beinen und ohne auf die Schulterblätter zu rollen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne die Spannung im Bauchbereich aufzugeben.

Rumpfrotation in Rückenlage

Zielmuskulatur

Tief liegende Rückenmuskulatur und Rumpfmuskulatur



Bankposition

Flach

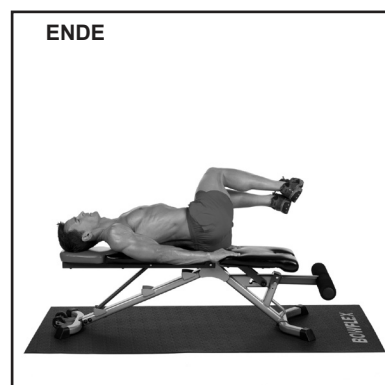
Erfolgstipps

- Diese Übung ist sehr effektiv, kann aber bei falscher Ausführung risikobehaftet sein.
- Heben Sie die Brust leicht an und achten Sie stets auf eine gerade Wirbelsäulenhaltung mit einer leichten Wölbung im unteren Rücken.
- Eine größere Bewegungsamplitude ist bei dieser Übung nicht automatisch besser.
- Führen Sie die Bewegung nur so weit aus, wie Ihre Muskulatur es erlaubt. Versuchen Sie, unkontrollierten Schwung zu vermeiden.



START

- Legen Sie sich flach auf die Bank.
- Beugen Sie Hüfte und Knie etwa im 90-Grad-Winkel.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Greifen Sie mit den Händen seitlich an die Bank.



AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie die gesamte Bauchmuskulatur an und drehen Sie Beine und Hüfte langsam zu einer Seite.
- Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus – lassen Sie Beine und Hüfte nicht unkontrolliert zur Seite kippen.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- Trainieren Sie eine Seite bis zur Erschöpfung, dann wechseln Sie zur anderen Seite.

BAUCHÜBUNGEN

Seitlicher Crunch mit Rotation

Schräge und gerade Bauchmuskeln
Flach

- Atmen Sie beim Hochrollen aus und beim Zurückrollen ein.
- Der Kopf sollte der Bewegung des Brustkorbs folgen. Halten Sie eine neutrale Nackenhaltung.
- Führen Sie die Bewegung langsam aus, um Schwung zu vermeiden.
- Bewegen Sie sich nur so weit, wie Sie Hüfte und Nacken stabil halten können.



START



ENDE



- Legen Sie sich flach auf die Bank und platzieren Sie eine Hand hinter dem Kopf der aktiven Seite.
- Stellen Sie die Beine hinter die Polsterrollen zur Stabilisierung, wie abgebildet.
- Der Rücken kann flach auf der Bank liegen oder leicht gewölbt sein.

- Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und führen Sie eine diagonale Bewegung aus – bringen Sie die Rippen langsam in Richtung gegenüberliegende Hüfte.
- Der untere Rücken sollte bei der höchsten Kontraktion nicht den Kontakt zur Bank verlieren.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne die Bauchspannung zu lösen.

Zielmuskulatur

Bauchmuskulatur, einschließlich gerader und schräger Bauchmuskeln sowie Quadrizeps

Bankposition

Flach



START

- Legen Sie sich auf den Rücken, der Kopf liegt auf der Bank auf.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie den unteren Rücken flach gegen die Bank.
- Beugen Sie Hüfte und Knie im 90-Grad-Winkel.
- Greifen Sie mit beiden Händen seitlich an die Bank.
- Entspannen Sie den Nacken.

ENDE



AUSFÜHRUNG

Erfolgstipps

- Spannen Sie die Bauchmuskeln vor jeder Bewegung an.
 - Atmen Sie beim Hochgehen aus und beim Absenken ein – ohne übertriebene Atmung.
 - Führen Sie die Bewegung mit maximaler Kontraktion aus.
- Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung flach an der Bank.

- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln erneut an und strecken Sie Hüfte und Knie langsam aus.
- Führen Sie die Beine kontrolliert vom Körper weg, parallel zum Boden.
- Halten Sie den Rücken während der gesamten Bewegung flach an der Bank.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne die Spannung im Bauchbereich aufzugeben.

SCHULTERÜBUNGEN

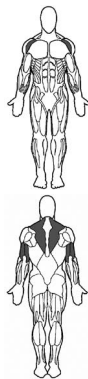
Schulterdrücken im Stehen

Zielmuskulatur

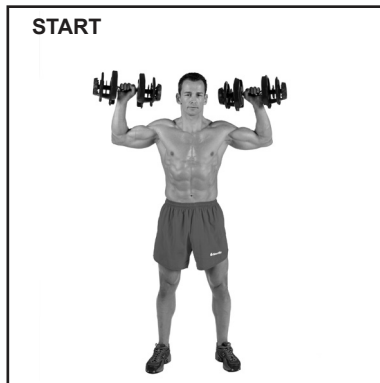
Vorderer Deltamuskel, oberer Trapezmuskel und Trizeps

Erfolgstipps

- Halten Sie die Knie leicht gebeugt.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und achten Sie auf eine stabile Wirbelsäulenausrichtung.
- Vergrößern Sie beim Hochführen der Arme nicht die Wölbung im unteren Rücken. Halten Sie die Wirbelsäule stabil.



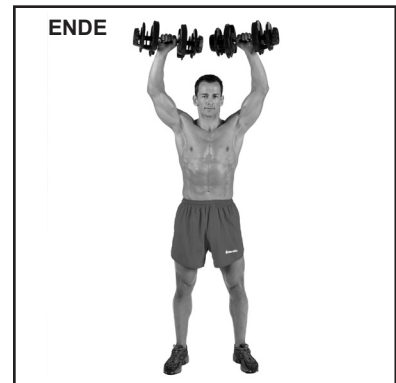
START



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und stellen Sie sich aufrecht hin.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Heben Sie die Hanteln auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach vorn.
- Die Oberarme sollten in einem 90-Grad-Winkel vom Oberkörper abstehen und die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt sein, wie abgebildet.

ENDE



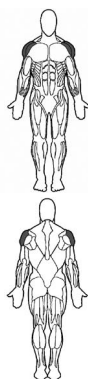
AUSFÜHRUNG

- Strecken Sie die Arme langsam über den Kopf, wobei Sie die Ellbogen nach oben und leicht in Richtung Ohren führen.
- Strecken Sie die Arme langsam über den Kopf, wobei Sie die Ellbogen nach oben und leicht in Richtung Ohren führen.
- Senken Sie die Hanteln langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei die Spannung in der vorderen Schultermuskulatur durchgehend erhalten bleibt.

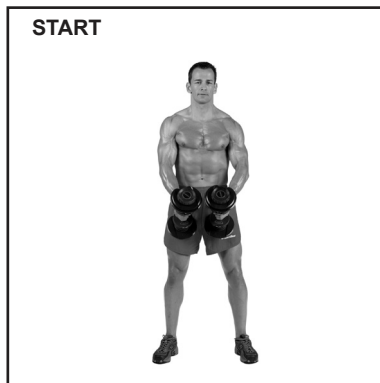
Seitheben mit Kurzhanteln

Vorderer und mittlerer Deltamuskel

- Schwingen Sie die Arme nicht nach oben und bewegen Sie den Oberkörper während der Übung nicht.
- Achten Sie auf eine stabile und gerade Wirbelsäulenhaltung.



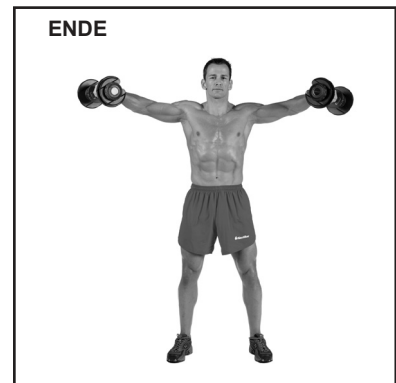
START



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln mit den Handflächen zueinander gerichtet.
- Stellen Sie die Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander.
- Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht, die Brust leicht angehoben, Bauchmuskeln angespannt und den unteren Rücken leicht gewölbt.

ENDE



- Heben Sie die Arme seitlich und dann leicht nach oben bis etwa auf Schulterhöhe an.
- Heben Sie Hand und Ellbogen mit gleicher Geschwindigkeit an.
- Drehen oder rotieren Sie die Arme beim Anheben nicht.
- Halten Sie die Arm- und Ellbogenaußenseite während der gesamten Bewegung nach außen/oben gerichtet.

SCHULTERÜBUNGEN

Schulterdrücken im Sitzen

Zielmuskulatur

Vorderer Deltamuskel, oberer Trapezmuskel und Trizeps

Erfolgstipps

- Stellen Sie die Füße flach auf den Boden – direkt unter den Knien.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und achten Sie auf eine stabile Wirbelsäulenausrichtung.
- Vergrößern Sie beim Hochführen der Arme nicht die Wölbung im unteren Rücken. Halten Sie die Wirbelsäule stabil.



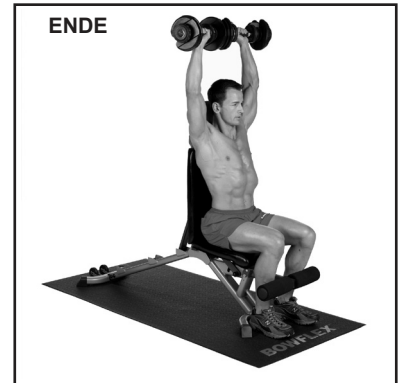
START



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und setzen Sie sich aufrecht hin.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Heben Sie die Hanteln auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach vorn.
- Die Oberarme sollten in einem 90-Grad-Winkel vom Oberkörper abstehen und die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt sein, wie abgebildet.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Strecken Sie die Arme langsam über den Kopf, wobei Sie die Ellbogen nach oben und leicht in Richtung Ohren führen.
- Senken Sie die Hanteln langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei die Spannung in der vorderen Schultermuskulatur durchgehend erhalten bleibt.

Frontheben mit Kurzhanteln

Zielmuskulatur

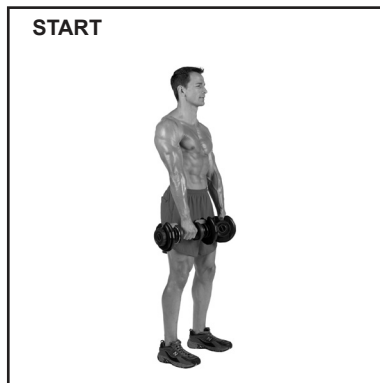
Vorderer Deltamuskel

Erfolgstipps

- Halten Sie die Knie leicht gebeugt.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und achten Sie auf eine stabile Wirbelsäulenausrichtung.
- Vergrößern Sie beim Hochführen der Arme nicht die Wölbung im unteren Rücken. Halten Sie die Wirbelsäule stabil.



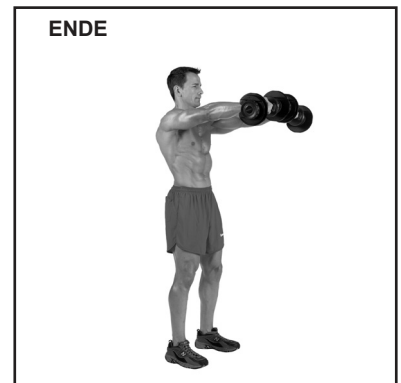
START



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und stellen Sie sich aufrecht hin.
- Die Füße sollten etwa schulterbreit auseinander stehen.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Halten Sie die Hanteln vor dem Körper, die Handflächen zeigen nach hinten.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Halten Sie die Arme gestreckt und die Handflächen nach unten gerichtet, führen Sie die Arme nach vorn und dann bis auf Schulterhöhe nach oben.
- Senken Sie die Hanteln langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei die Spannung in der vorderen Schultermuskulatur durchgehend erhalten bleibt.

SCHULTERÜBUNGEN

Rudern für den hinteren Deltamuskel

Zielmuskulatur

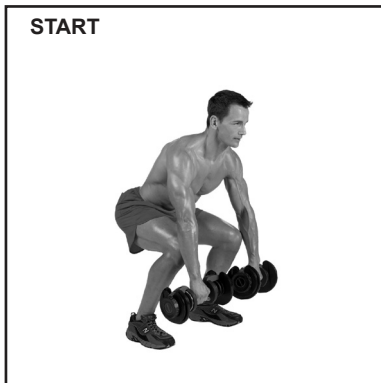
Hinterer Teil des mittleren Deltamuskels, hinterer Deltamuskel, hintere Rotatorenmanschette, Trapezmuskel und Rautenmuskel



Erfolgstipps

- Halten Sie Wirbelsäule und Hüfte stabil – vermeiden Sie ein Mitwippen des Körpers während der Bewegung.
- Bei normalen Zugbewegungen können Sie die Schulterblätter natürlich vor- und zurückgleiten lassen. Um den hinteren Deltamuskel gezielt zu trainieren, halten Sie die Schulterblätter während der gesamten Übung zusammengezogen.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an, heben Sie die Brust leicht und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

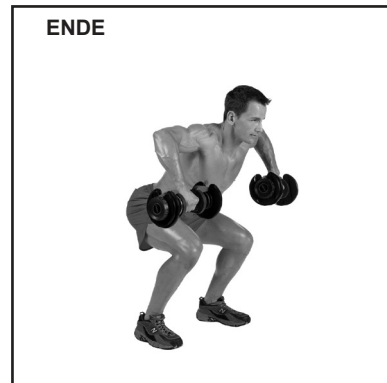
START



START

- Stellen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auseinander.
- Nehmen Sie die Kurzhanteln mit nach hinten gerichteten Handflächen.
- Beugen Sie Knie und Hüfte nach vorn, sodass die Arme mit den Hanteln leicht vor den Knien hängen.
- Halten Sie Kopf und Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule, wie abgebildet.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie die Arme, während Sie die Ellbogen nach oben führen – in einem Winkel von 60–80 Grad zwischen Oberarmen und Oberkörper.
- Die Unterarme sollten stets in Richtung der Hanteln zeigen.
- Ziehen Sie die Ellbogen leicht hinter die Schultern und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück – halten Sie die Spannung in der hinteren Schultermuskulatur während der gesamten Bewegung.

Schulterheben mit Kurzhanteln

Zielmuskulatur

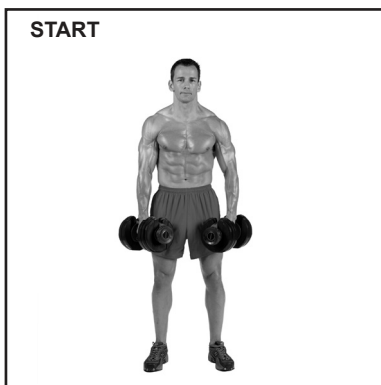
Oberer Trapezmuskel



Erfolgstipps

- Beugen Sie den Nacken beim Heben der Schultern weder nach vorne noch nach hinten.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und achten Sie auf eine stabile Wirbelsäulenausrichtung.
- Achten Sie darauf, dass beide Schultern gleichmäßig angehoben werden.

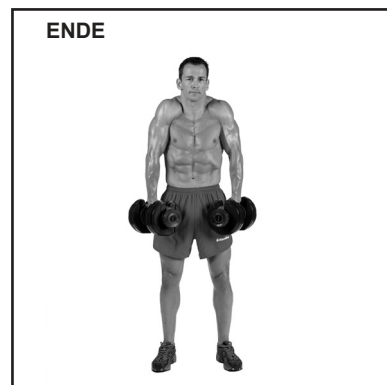
START



START

- Nehmen Sie die Kurzhanteln auf und stellen Sie sich aufrecht hin.
- Die Füße sollten etwa schulterbreit auseinander stehen.
- Heben Sie die Brust leicht an, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Halten Sie die Hanteln locker seitlich am Körper.

ENDE



AUSFÜHRUNG

- Ziehen Sie die Schultern in Richtung Hinterkopf nach oben, ohne die Position von Kopf und Nacken zu verändern.
- Senken Sie die Schultern langsam zurück in die Ausgangsposition, und halten Sie dabei die Spannung in den oberen Schulter- und Nackenmuskeln – ohne den oberen Rücken zu krümmen oder einzusacken.

Bedankt voor het kiezen van BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell als uw fitnessapparatuur. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande WAARSCHUWINGEN!

DE WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL.

Zoek vóór het trainen het serienummer van uw apparaat op een witte barcode-sticker op het product en voer het in de daarvoor bestemde ruimte hieronder in.

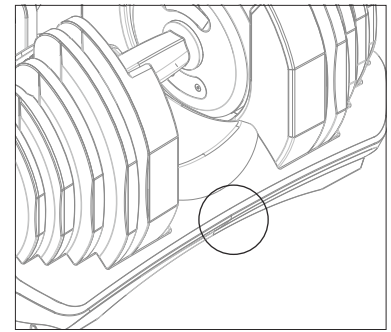
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: **BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell**

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

LOCATIE SERIENUMMER

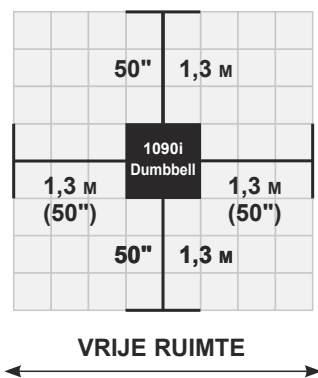


⚠ WAARSCHUWING

- LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DIT TRAININGSTOESTEL GEBRUIKT.
- Alle waarschuwingen en instructies dienen gelezen te worden en de juiste instructie moet zijn ontvangen voor gebruik. Gebruik deze apparatuur UITSLUITEND voor het beoogde doel.
- Als de waarschuwingsstickers op enig moment losraken, onleesbaar worden of losraken, moeten de labels worden vervangen.
- Houd kinderen jonger dan 13 uit de buurt van deze krachtrainingsapparatuur. Tieners dienen deze apparatuur uitsluitend onder toezicht te gebruiken.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Controleer het toestel voor gebruik. Gebruik het toestel NIET als het beschadigd of onbruikbaar lijkt.
- Overschrijd het maximale toegestane gewicht van deze apparatuur NIET.
- Zorg ervoor dat alle verstelknoppen voorafgaand aan het gebruik volledig zijn geplaatst en goed zijn afgesteld om letsel te voorkomen.
- Uw gezondheid kan schade oplopen door onjuiste of overmatige training. Stop uw training als u zich licht in het hoofd of duizelig voelt worden. Onderga een medische keuring voor u aan een trainingsprogramma begint.
- Houd lichaam, kleding, haar en fitnessaccessoires altijd uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Zorg ervoor dat de machine op de vloer gestabiliseerd is en dat oneffenheden voorafgaand aan het gebruik geëgaliseerd zijn.
- Het is essentieel dat uw toestel alleen binnen gebruikt wordt, in een ruimte met klimaatbeheersing.
- Berg alle accessoires tussen de trainingen altijd volledig op. Op deze manier blijven u en iedereen in uw huishouden veilig en blijft de levensduur van uw apparatuur behouden.
- Controleer de onderdelen regelmatig op slijtage om er zeker van te zijn dat het veiligheidsniveau van dit product behouden blijft. Onderdelen die overmatig zijn versleten of onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk te worden vervangen of het product moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.
- Overbelast uzelf NIET tijdens het sporten.
- De apparatuur is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis, NIET voor gebruik in een commerciële, huur-, school- of institutionele omgeving.
- Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Stop met sporten als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauwvalt. Neem contact op met uw arts voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Inspecteer en test regelmatig of het vergrendelingsmechanisme goed werkt. Volg de testprocedures in deze handleiding.
- Voordat u begint met trainen, moet u ervoor zorgen dat uw omgeving vrij is van mogelijke storingen en derden. De vrije ruimte tijdens het trainen moet 60 cm meer zijn dan de maximale reikwijdte van de oefening in alle richtingen.

⚠ AANVULLENDE WAARSCHUWING – VERSTELBARE APPARATUUR (VRIJ GEWICHT)

- Vergrendel het vergrendelmechanisme NIET en gebruik de handgreep niet om te proberen het hoofdgedeelte en de basis samen op te tillen. Om het hoofdgedeelte en de basis samen op te tillen, schakelt u het vergrendelingsmechanisme in en gebruikt u de tilhendels die in de basis zijn gegoten.
- Probeer de afstelknop NIET te forceren om te draaien wanneer de behuizing van de basis is verwijderd.
- NIET op de vloer laten vallen. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Laat de apparatuur NIET met kracht tegen elkaar slaan tijdens het gebruik. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Leun NIET op de handgrepen van het apparaat en gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, bijvoorbeeld door ze als basis te gebruiken om een push-up uit te voeren. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Probeer NIET om de handgrepen of de basis uit elkaar te halen.
- De apparatuur is erg zwaar. Als u de optionele standaard niet gebruikt, plaatst u de apparatuur rechtstreeks op de vloer voor de beste ondersteuning.
- **Houd bij gebruik met een halterstatief minstens 1,3 m (50 inch) aan elke kant van het statief vrij. Dit is de aanbevolen veilige afstand voor toegang en doorgang rond en noodafstappen van de machine.**



TRAININGSRUIMTE

- Oefen op een vlakke en stabiele ondergrond. Er moet minimaal 1.3 m (50") vrije ruimte aan alle kanten zijn.
- Train niet op een plek waar ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De apparatuur mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

PAS OP!

Als u pijn op de borst ervaart, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Afmetingen gemonteerd (L X B X H)	44.4 x 24.2 x 25.3 cm / 17.5" x 9.5" x 10"
-----------------------------------	--

Productgewicht	41.9 kg / 92.3 lbs.
----------------	---------------------



Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over montage, bediening, programma's, probleemoplossing en onderhoud kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Voor een montagevideo, bezoek:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

Als uw apparatuur garantieservice nodig hebt, neem dan contact op met de plaatselijke technische klantenservice.

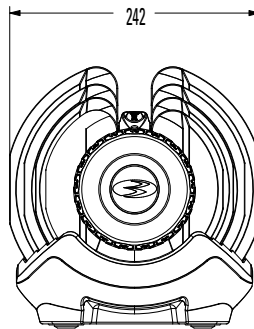
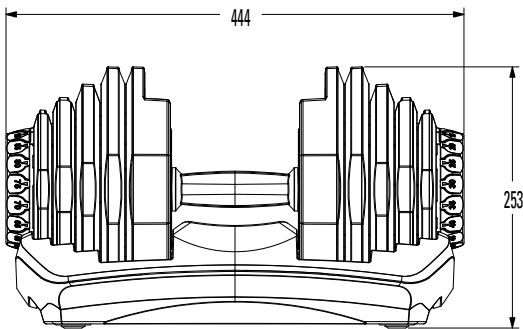
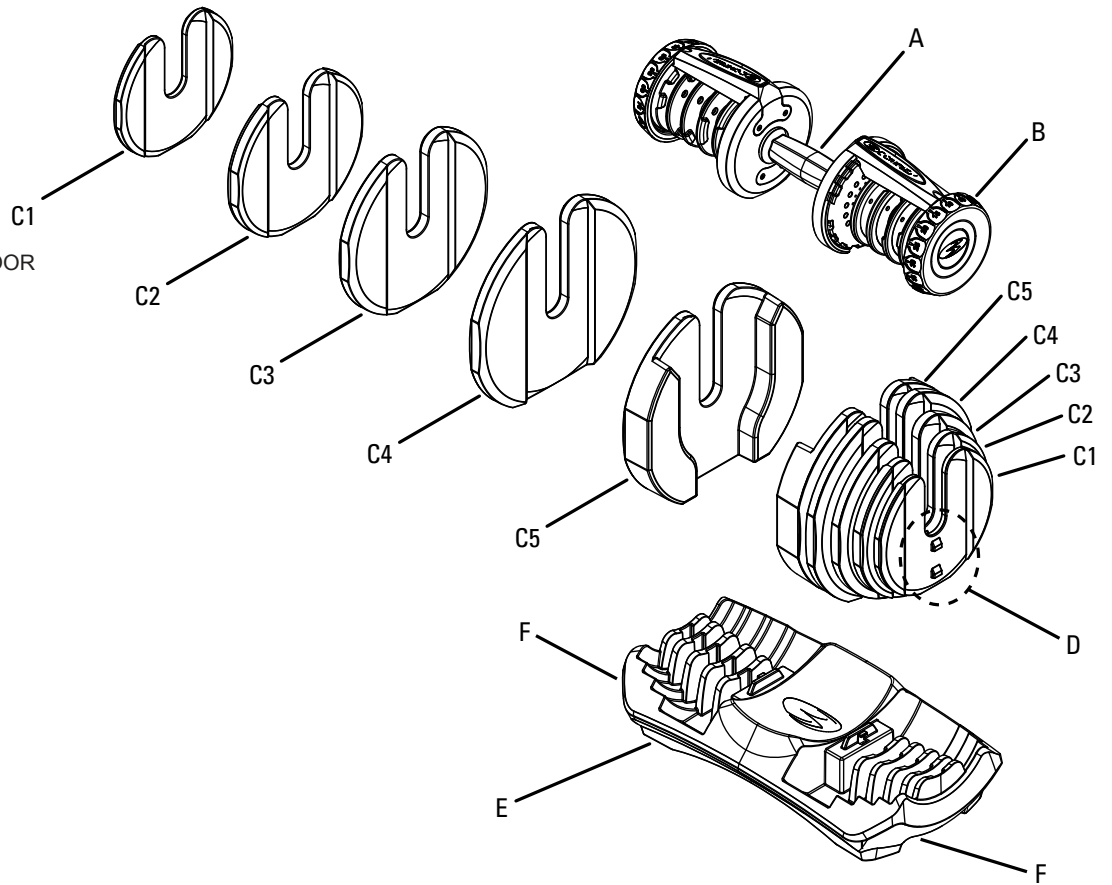
HULP NODIG?

Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.

KENMERKEN

NEDERLANDS

- A. HANDGREEP
- B. VERSTELKNOP
- C. GEWICHTSSCHIJVEN
 - 1. 2,5 LBS (1,1 KG)
 - 2. 5 LBS (2,3 KG)
 - 3. 7,5 LBS (3,4 KG)
 - 4. 10 LBS (4,5 KG)
 - 5. 15 LBS (6,8 KG)
- D. VERGREDELTONG VOOR GEWICHTEN
- E. BASIS
- F. HEFGREEP



Er zijn 17 gewichtsverdelingen:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

BEDIENING



Laat de halter niet vallen. Het laten vallen van de halter kan de gewichtsschijven en/of het vergrendelmechanisme beschadigen, en ertoe leiden dat de gewichtsschijven onverwachts van de handgreep losraken (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en maakt de garantie ongeldig.

1. Verwijder de halter uit de beschermende verpakking en controleer het product en het verpakkingsmateriaal op eventuele beschadigingen.
2. Druk de handgreepconstructie licht naar beneden om te controleren of deze volledig in de basis is geplaatst. Draai elke verstelknop meerdere volledige omwentelingen om te controleren of deze soepel in beide richtingen draait. Zorg ervoor dat bij elke gewichtsverdeling een klik hoorbaar is bij het draaien van de verstelknop. Deze klik helpt u bij het correct uitlijnen om een specifieke gewichtsverdeling te selecteren.
3. De gewichtsverdelingen lopen van 10 lbs tot 90 lbs (4,5 tot 41 kg) op beide verstelknoppen. Om een bepaald gewicht correct te selecteren (bijvoorbeeld 20 lbs [9 kg]), draait u beide verstelknoppen totdat het getal (20) is uitgelijnd met de pijl aan de buitenrand van het BowFlex naamplaatje (Afbeelding 1).
4. Nadat u hebt bevestigd dat de verstelknoppen correct functioneren, draait u beide knoppen totdat het getal 10 is uitgelijnd met de pijl op het BowFlex naamplaatje.
5. Wanneer beide verstelknoppen op 10 zijn ingesteld, trekt u de handgreep recht omhoog uit de halter. Hierdoor wordt alleen de handgreep uit de basis verwijderd en blijven alle gewichtsschijven in de basis zitten (Afbeelding 2). De handgreep zonder schijven geeft een startgewicht van 10 lbs (4,5 kg).
6. U kunt het geselecteerde gewicht verhogen door elke verstelknop met de klok mee te draaien.
7. De haltergreep en gewichtsschijven zijn symmetrisch. De handgreep kan met beide uiteinden naar de gebruiker worden geplaatst, zolang op beide zijden van de halter hetzelfde gewicht is ingesteld.

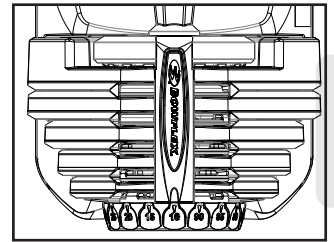
LET OP: Wanneer u de halter uit de basis verwijdert of terugplaatst, gebruik dan een verticale beweging, loodrecht op de basis. Kantel de halter niet en beweeg deze niet zijwaarts (parallel aan de basis) totdat deze volledig vrij is van de niet-geselecteerde gewichtsschijven.



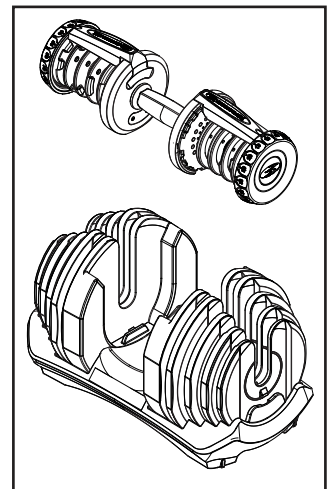
Leun niet op de haltergrepen en gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, bijvoorbeeld als basis voor het uitvoeren van een push-up. Dit kan de gewichtsschijven en/of de vergrendelmechanismen beschadigen en ertoe leiden dat de gewichtsschijven onverwachts van de handgreep losraken (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en maakt de garantie ongeldig.



Controleer de halters vóór elk gebruik. Gebruik geen halter met versleten of beschadigde onderdelen. Neem contact op met de klantenservice van BowFlex voor informatie over reparatie.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Begrip en controle van de werking van het vergrendelmechanisme

De BowFlex SelectTech halter is uitgerust met een exclusief vergrendelmechanisme dat is ontworpen om een correcte en volledige selectie van de gewichtsschijven te garanderen, evenals het veilig vasthouden van de schijven tijdens de training.



Begrijp de werking van dit mechanisme volledig en test het regelmatig om te controleren of het correct functioneert.

Functie

Het vergrendelmechanisme vervult twee hoofdrollen:

1. Het mechanisme staat het draaien van de verstelknoppen alleen toe wanneer de haltergreep volledig is geplaatst en correct contact maakt met de basis van de halter.
2. Het mechanisme is ontworpen om de haltergreep aan de basis te vergrendelen als een van de verstelknoppen niet volledig in de geselecteerde gewichtsschijven is vergrendeld.

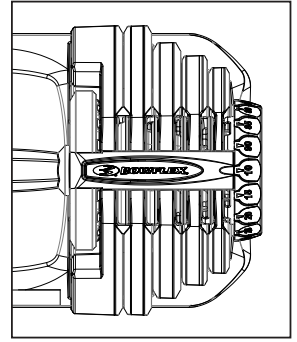
Doel

Het vergrendelmechanisme dient twee belangrijke doelen:

1. Het mechanisme voorkomt dat gewichtsschijven worden losgelaten (vallen) wanneer de halter zich NIET in de basis bevindt.
2. Het mechanisme voorkomt gedeeltelijke selectie van gewichtsschijven, waarbij de schijven niet volledig worden ondersteund en de vergrendelpen niet volledig is ingeschakeld.

Gezien het belang van dit vergrendelmechanisme is het van essentieel belang dat u begrijpt hoe het werkt en dat u het regelmatig test om te controleren of het correct functioneert.

Testen van de correcte werking van het vergrendelmechanisme



1. Plaats de haltergreep in de basis en draai beide verstelknoppen naar het getal 10. U weet dat u het getal volledig en correct hebt geselecteerd wanneer u voelt dat de verstelknop in een inkeping (detent) klikt. U hoort ook een lichte maar hoorbare klik die overeenkomt met de detent-posities van elk getal.
2. U zou de handgreep uit de basis moeten kunnen optillen waarbij alle gewichtsschijven in de basis achterblijven.
3. Verwijder de handgreep uit de basis, pak met uw andere hand een verstelknop vast en probeer deze voorzichtig te draaien — de knop mag niet draaien. Een vergrendelpen in het mechanisme heeft zich bij het verwijderen van de haltergreep verbonden met de roterende constructie. Voer deze test uit met alle verstelknoppen.



Gebruik geen overmatige kracht om de vergrendelde verstelknop te draaien. Te veel kracht kan het vergrendelmechanisme beschadigen.

4. Nadat u hebt bevestigd dat het vergrendelmechanisme correct werkt zoals hierboven beschreven, plaatst u de haltergreep volledig terug in de basis.
5. Met de handgreep terug in de basis, draai de verstelknop aan één zijde naar een positie tussen de getallen 10 en 15. Dit vertegenwoordigt een onvolledige gewichtselectie waarbij de knop zich tussen twee detents (kliks) bevindt en dus geen gewicht volledig is geselecteerd.
6. Probeer in deze onjuiste positie van de verstelknop voorzichtig de handgreep op te tillen om deze uit de basis te verwijderen. U zult merken dat de handgreep is vergrendeld aan de basis en niet met lichte druk kan worden verwijderd zoals normaal.
7. Zet de onjuist ingestelde verstelknop terug naar een volledige en correcte gewichtselectie en controleer of de haltergreep weer kan worden verwijderd.
8. Herhaal deze test voor alle verstelknoppen.
9. Controleer of de volledige haltergreepconstructie goed is vastgezet. Doe dit door de verstelknoppen op 10 pounds in te stellen en de handgreepconstructie uit de basis te halen. Pak beide verstelknoppen vast en duw en trek deze lichtjes naar en van de handgreep toe. De knoppen mogen geen speling vertonen en alle selectieschijven moeten stevig aanvoelen.
10. U hebt nu de werking van het vergrendelmechanisme getest. Wij adviseren u deze test maandelijks te herhalen om te verzekeren dat het vergrendelmechanisme correct functioneert.

Als het vergrendelmechanisme van de halter bij de bovenstaande testprocedure niet naar behoren functioneert, doe dan het volgende:

1. Stop onmiddellijk met het gebruik van het product totdat erkende service beschikbaar is.
2. Neem contact op met uw BowFlex-winkel of bel rechtstreeks met BowFlex via 1-800-628-8458 voor service.

ONDERHOUD

Onderhoud van de BowFlex SelectTech halter



Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op schade en reparaties. De eigenaar is verantwoordelijk voor het zorgen dat regulier onderhoud wordt uitgevoerd. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of het apparaat moet buiten gebruik worden gesteld totdat de reparatie is uitgevoerd. Alleen door de fabrikant geleverde onderdelen mogen worden gebruikt voor het onderhoud en de reparatie van het apparaat.

De BowFlex SelectTech halter vereist zeer weinig onderhoud. Er zijn echter enkele stappen die u kunt nemen om de prestaties en het uiterlijk van het product optimaal te houden.

1. Als de handgreep, gewichtsschijven of basis van uw SelectTech halter vuil worden, kunt u deze reinigen met een doek die licht bevochtigd is met warm water en een kleine hoeveelheid milde zeep. Droog af met een aparte doek.
2. De SelectTech halter is intern gesmeerd en vereist geen verdere interne smering. Het contact tussen de gewichtsschijven en de selectieschijven is niet gesmeerd, maar heeft van nature een lage wrijvingsweerstand. Dit vereist in de regel geen extra smering. Mocht u het toch nodig achten om de gewichtsschijven en/of selectieschijven te smeren, gebruik dan uitsluitend een siliconensmeermiddel, bij voorkeur van "voedselveilige" kwaliteit.



Gebruik geen oplosmiddelen, agressieve reinigingsmiddelen, chemicaliën of bleekmiddel op dit product — dit kan het materiaal aantasten en leiden tot vermindering van de prestaties of sterkte van het product.

Probeer de handgreep of basisconstructie van de halter niet te demonteren. Deze onderdelen zijn niet ontworpen voor onderhoud door de gebruiker. Dit maakt de fabrieksgarantie ongeldig. Neem rechtstreeks contact op met BowFlex voor service.

PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oplossing
Haltergreep past niet volledig in de basis wanneer er geen schijven zijn geselecteerd (greep zonder schijven).	Zorg ervoor dat beide verstelknoppen exact zijn ingesteld op het getal 5.
Haltergreep past niet volledig in de basis wanneer er schijven zijn geselecteerd (greep met schijven).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controleer of u verschillende gewichten hebt geselecteerd aan beide zijden van de halter (bijvoorbeeld één verstelknop op 5 en de andere op 7,5). In dat geval moet u de halter terugplaatsen in de basis in dezelfde oriëntatie als waarin deze werd verwijderd. Dit zorgt ervoor dat de schijven terugvallen in de juiste en lege sleuven in de basis. 2. Controleer of de niet-geselecteerde schijven (die in de halterbasis blijven) zich op de juiste plaatsen bevinden en niet in andere sleuven zijn geplaatst. Dit kan verhinderen dat de halter correct in de basis past.
Verstelknop draait niet terwijl de handgreep in de basis zit.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controleer of de haltergreep volledig in de basis is gedrukt. Indien niet volledig ingedrukt, wordt het vergrendelmechanisme niet ontgrendeld en kunnen de verstelknoppen mogelijk niet draaien. 2. Controleer of er gewichtsschijven verkeerd om in de basis zijn geplaatst, met het "Locking Tab" naar de haltergreep gericht. Alle gewichtsschijven moeten met de selectie-tong van de haltergreep af gericht zijn. 3. Controleer of er vuil, stof of andere obstructies in de halterbasis zitten. Mogelijk moet u de gewichtsschijven uit de basis verwijderen om dit te kunnen controleren. Plaats elke gewichtsschijf terug op de juiste plek met de selectie-tong van de handgreep af gericht.
Schijven zijn niet vastgezet aan de handgreep en vallen eruit.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bevestig dat alle gewichtsschijven het "Locking Tab" van de haltergreep af gericht hebben. Als één of meerdere schijven verkeerd zijn geplaatst met het "Locking Tab" naar binnen gericht, kan de handgreep geblokkeerd raken en kunnen de schijven klem komen te zitten. 2. Controleer of de niet-geselecteerde schijven (die in de halterbasis blijven) zich op de juiste plaatsen bevinden en niet in andere sleuven zijn geplaatst. Dit kan verhinderen dat de halter correct in de basis past.

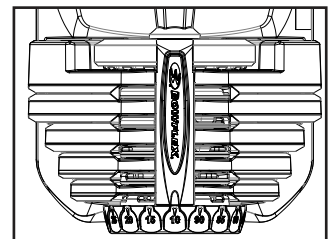
Test van het vergrendelmechanisme van de SelectTech halter

Na het vervangen van een onderdeel van uw BowFlex SelectTech halter, dient u de volgende procedures uit te voeren voordat u de halter gebruikt voor oefeningen:

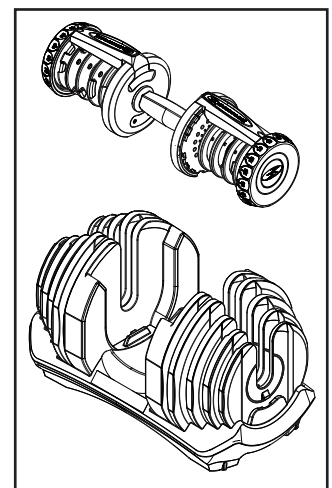


Dit is een functionele test van het vergrendelmechanisme van de gewichtsschijven.

1. Plaats de haltergreep in de basis en draai beide verstelknoppen naar het laagste getal (Afbeelding 1). U weet dat u het getal volledig en correct hebt geselecteerd wanneer u voelt dat de verstelknop in een inkeping (detent) klikt. U hoort ook een lichte maar hoorbare klik die overeenkomt met de detent-posities van elk getal.
2. U zou de handgreep uit de basis moeten kunnen optillen waarbij alle gewichtsschijven in de basis achterblijven (Afbeelding 2).
3. Wanneer de handgreep uit de basis is verwijderd, pakt u met uw andere hand een verstelknop vast en probeert u deze stevig te draaien; de knop mag niet draaien.
4. Plaats de halter terug in de basis en draai de verstelknop naar de eerstvolgende lagere gewichtsinstelling. Til de halter ongeveer 2,5 cm (1 inch) op uit de basis.
5. Terwijl de handgreep zich nog boven de basis bevindt, pakt u een verstelknop vast en probeert u deze stevig te draaien; de knop mag niet draaien. Een vergrendelpen in het mechanisme heeft zich bij het verwijderen van de haltergreep verbonden met de roterende constructie. Voer deze test uit met alle verstelknoppen.
6. Herhaal deze test voor alle gewichtsinstellingen van uw halters.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Als een van de knoppen buiten de basis draait, gebruik de halter dan niet en neem contact op met de klantenservice van BowFlex.

Getrainde spieren

Quadriiceps, bilspiieren, hamstrings en adductoren



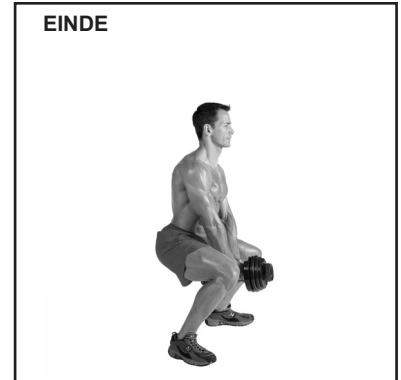
Tips voor succes:

- Houd de knieën in dezelfde richting als de tenen.
- Houd hoofd en nek in lijn met de romp.
- Let goed op de uitlijning en stabilisatie bij elk onderdeel van elke herhaling.

START



EINDE



START

- Pak de halter met beide handen vast en ga staan met uw voeten iets breder dan schouderbreedte uit elkaar.
- Draai uw heupen licht naar buiten; voeten en knieën moeten in dezelfde naar buiten gerichte positie staan.
- Stabiliseer uw romp door uw borst op te tillen, de buikspieren aan te spannen en een lichte holling in de onderrug te behouden.

ACTIE

- Zak gecontroleerd in een squat door uw heupen naar achteren te duwen terwijl de knieën beginnen te buigen.
- Houd de borst omhoog en de rug recht terwijl de heupen verder naar achteren bewegen.
- Zak tot ongeveer 90 graden in de knieën, tenzij anders voorgeschreven.
- Keer terug naar de startpositie.
- Strek de knieën bovenaan de squat niet volledig door.

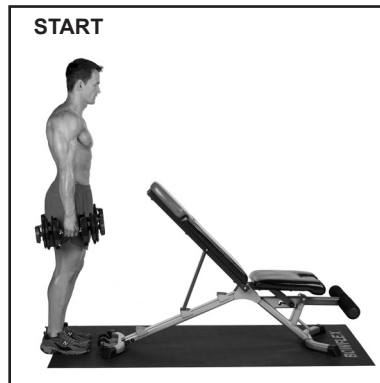
Kuitheffingen

Gastrocnemius en soleus

- Verander de positie van uw heupen of knieën niet tijdens de oefening.
- Kom zo hoog mogelijk op de bal van uw voeten, terwijl u uw evenwicht behoudt.



START



ACTIE

- Kom langzaam omhoog op de bal van uw voeten en til de hielen zo hoog mogelijk van de vloer.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, waarbij de spanning op de kuitspiieren behouden blijft.

Opmerking: Optionele accessoires afgebeeld op de foto's.

- Ga staan met de voeten op schouderbreedte, recht naar voren gericht.
- Houd de halters naast uw lichaam met de handpalmen naar binnen gericht.
- Houd de borst omhoog, de buikspieren aangespannen en een lichte kromming in de onderrug.

BEENOEFENINGEN

Stationaire Lunges

Getrainde spieren

Quadriceps, bilspieren, hamstrings en adductoren



Tips voor succes

- Zet de voeten zo neer dat bij het zakken uw voorste voet onder uw knie staat en het achterste been onder uw heup.
- Houd hoofd en borst omhoog, met een lichte holling in de onderrug tijdens de oefening.
- Voer de oefening eerst uit tot vermoeidheid aan één zijde, en wissel dan van kant.

START



START

- Ga staan met één voet naar voren en één voet naar achteren, zodat bij het zakken in de lunge uw voorste voet onder uw knie staat en uw achterste knie recht onder uw heup.
- Houd de halters naast uw lichaam met de handpalmen naar binnen gericht.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.

ACTIE

- Laat uw lichaam langzaam zakken door beide knieën te buigen, terwijl u de voorste knie in lijn houdt met de tenen.
- Zak omlaag en stop net voordat de achterste knie de vloer raakt.
- Keer de beweging om en keer terug naar de startpositie.



Deadlift met gestrekte benen

Getrainde spieren

Hamstrings, bilspieren en rugstrekkers



Tips voor succes

- Uw bovenlichaam moet van een verticale houding naar voren hellen vanuit de heupen, zonder dat uw wervelkolom rond wordt.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Beweeg alleen zo ver als u correct kunt uitvoeren.
- Het is van groot belang dat u de borst omhoog houdt en voorkomt dat uw wervelkolom op enig moment boller wordt.

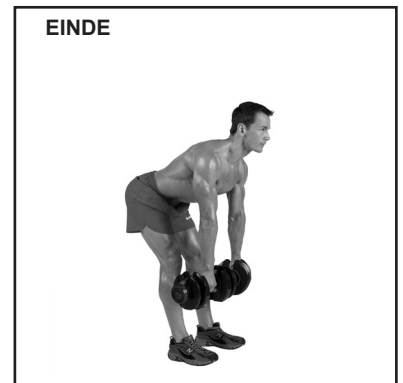
START



START

- Ga staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte.
- Houd de halters voor uw dijen naar beneden met de handpalmen naar achteren gericht.
- Houd een lichte buiging in de knieën.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een zeer lichte holling in de onderrug.

EINDE



ACTIE

- Houd de kniepositie vast en buig langzaam voorover vanuit de heupen terwijl u de heupen naar achteren beweegt.
- Stop zodra u spanning voelt in de hamstrings en voordat uw rug begint te bollen.
- Span de hamstrings aan om uzelf terug naar de startpositie te trekken.

BEENOEFENINGEN

Achterwaartse Lunge

Quadriceps, bilspiieren, hamstrings en adductoren

- Plaats de voeten zo dat bij het naar achteren lungeren uw voorste voet onder de knie staat en het achterste been onder de heup.
- Houd hoofd en borst omhoog, met een lichte holling in de onderrug tijdens de oefening.
- Voer de oefening aan één kant uit tot vermoeidheid en wissel dan van kant.



START



EINDE



START

- Ga staan met de voeten tegen elkaar.
- Houd de halters naast uw lichaam met de handpalmen naar binnen gericht.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.

ACTIE

- Start de beweging door de bilspiieren aan te spannen en het been langzaam vanuit de heup naar achteren te draaien. Beweeg het hele been naar achteren en houd de knie in een hoek van 90 graden.
- Beweeg het been zo ver mogelijk naar achteren zonder dat er beweging optreedt in de taille, knie of onderrug.
- Keer langzaam terug naar de startpositie.

BORSTOEFENINGEN

Borstdruk plat

Getrainde spieren

Grote borstspier, deltoïds en triceps

Bankpositie

Plat

Tips voor succes

- Houd een hoek van 60–90 graden tussen uw bovenarmen en de romp bij de start, en 90 graden aan de bovenkant van de beweging.
- Houd de knieën gebogen, zodat uw voeten plat op de vloer staan, recht onder de knieën.
- Laat de ellebogen niet achter de schouders komen bij het neerlaten van de halters.
- Houd de schouderbladen samengeknepen en zorg voor een goede uitlijning van de wervelkolom.



START



EINDE



START

- Pak de halters en ga achterover op de bank liggen.
- Buig de ellebogen naar achteren, houd uw armen op ongeveer 60–90 graden van het lichaam, met de ellebogen op schouderhoogte.
- Houd de armen in lijn met de halter, recht boven de polsen en ellebogen.
- Til de borst op, trek de schouderbladen samen en behoud een comfortabele holling in de onderrug.

ACTIE

- Duw de halters langzaam omhoog, strek de armen en breng de halters naar elkaar toe boven het midden van uw borst.
- Strek de ellebogen niet volledig; houd de spanning op de borstspieren.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, houd de polsen stabiel en voer de beweging langzaam en gecontroleerd uit.

BORSTOEFENINGEN

Borstdruk schuin omhoog

Getrainde spieren

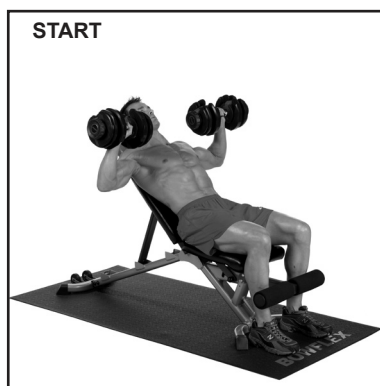
Grote borstspier, deltoïds en triceps

Bankpositie

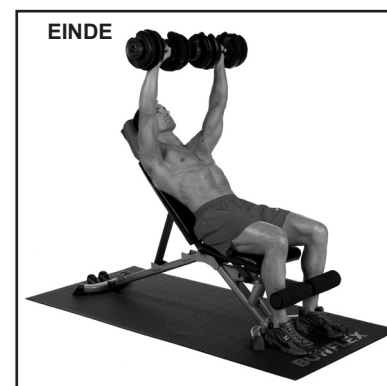
Schuin op 45 graden

Tips voor succes

- Houd een hoek van 60–90 graden tussen uw bovenarmen en de romp bij de start, en iets meer dan 90 graden bovenaan de beweging.
- Houd de knieën gebogen, zodat uw voeten plat op de vloer staan, recht onder de knieën.
- Laat de ellebogen niet achter de schouders komen bij het neerlaten van de halters.
- Houd de schouderbladen samengeknepen en zorg voor een goede uitlijning van de wervelkolom.
- Houd de armen in lijn met de halter recht boven de polsen en ellebogen.



START



EINDE

START

- Pak de halters en ga achterover op de bank liggen.
- Buig de ellebogen naar achteren, houd uw armen op ongeveer 60–90 graden van het lichaam, ellebogen op schouderhoogte.
- Til de borst op, trek de schouderbladen samen en behoud een comfortabele holling in de onderrug.

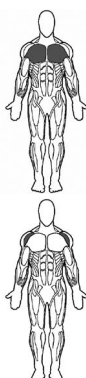
ACTIE

- Duw de halters langzaam omhoog, strek de armen en breng de halters naar elkaar toe boven het midden van uw borst.
- Strek de ellebogen niet volledig; houd de spanning op de borstspieren.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, houd de polsen stabiel en voer de beweging langzaam en gecontroleerd uit.

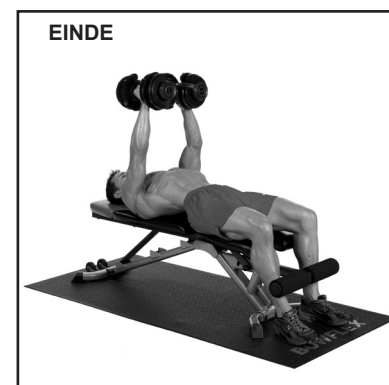
Flat Chest Fly

Pectoralis major en deltoïdeus
Plat

- Houd een hoek van 60–90 graden tussen uw bovenarmen en de romp bij de start, en iets meer dan 90 graden bovenaan de beweging.
- Houd de knieën gebogen, zodat uw voeten plat op de vloer staan, recht onder de knieën.
- Laat de ellebogen niet achter de schouders komen bij het neerlaten van de halters.
- Houd de schouderbladen samengeknepen en zorg voor een goede uitlijning van de wervelkolom.



START



EINDE

START

- Pak de halters en ga achterover op de bank liggen.
- Draai de bovenarmen van de romp weg zodat de ellebogen en handpalmen omhoog wijzen.
- Houd een lichte buiging in de elleboog en stabiliseer de pols in een neutrale positie.
- Til de borst op, trek de schouderbladen samen en behoud een comfortabele holling in de onderrug.

ACTIE

- Beweeg de halters langzaam naar voren en vervolgens omhoog, met stabiele ellebogen, en breng ze naar elkaar toe boven het midden van de borst.
- Houd de spanning op de borstspieren gedurende de hele beweging.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, houd de polsen stabiel en voer de beweging langzaam en gecontroleerd uit.

BORSTOEFENINGEN

Getrainde spieren

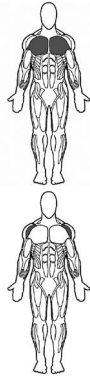
Pectoralis major en deltoideus

Bankpositie

Schuin op 45 graden

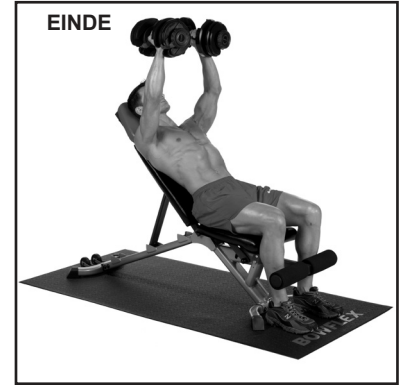
Tips voor succes

- Houd een hoek van 60–90 graden tussen uw bovenarmen en de romp bij de start, en iets meer dan 90 graden bovenaan de beweging.
- Houd de knieën gebogen, zodat uw voeten plat op de vloer staan, recht onder de knieën.
- Laat de ellebogen niet achter de schouders komen bij het neerlaten van de halters.
- Houd de schouderbladen samengeknepen en zorg voor een goede uitlijning van de wervelkolom.



START

- Pak de halters en ga achterover op de bank liggen.
- Draai de bovenarmen van de romp weg zodat de ellebogen en handpalmen omhoog wijzen.
- Houd een lichte buiging in de elleboog en stabiliseer de pols in een neutrale positie.
- Til de borst op, trek de schouderbladen samen en behoud een comfortabele holling in de onderrug.



EINDE

ACTIE

- Beweeg de halters langzaam naar voren en vervolgens omhoog, met stabiele ellebogen. Breng ze naar elkaar toe boven het midden van de bovenborst.
- Houd de spanning op de borstspieren gedurende de hele beweging.
- Keer langzaam terug naar de startpositie.

Decline Chest Press

Getrainde spieren

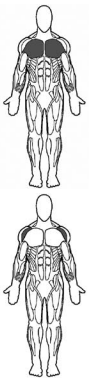
Grote borstspier, deltoïds en triceps

Bankpositie

Decline-stand

Tips voor succes

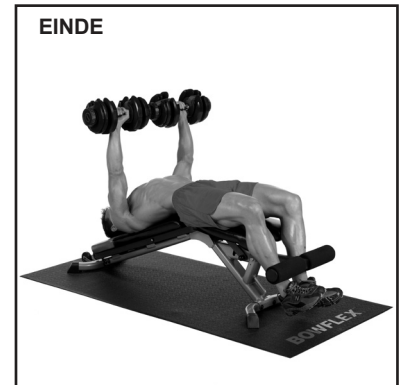
- Houd een hoek van 60–90 graden tussen uw bovenarmen en de romp bij de start, en 90 graden aan de bovenkant van de beweging.
- Houd de knieën gebogen, zodat uw voeten plat op de vloer staan, recht onder de knieën.
- Laat de ellebogen niet achter de schouders komen bij het neerlaten van de halters.
- Houd de schouderbladen samengeknepen en zorg voor een goede uitlijning van de wervelkolom.
- Houd de armen in lijn met de halter recht boven de polsen en ellebogen.



START

START

- Pak de halters en ga achterover op de bank liggen.
- Buig de ellebogen naar achteren, houd uw armen op ongeveer 60–90 graden van het lichaam, ellebogen op schouderhoogte.
- Til de borst op, trek de schouderbladen samen en behoud een comfortabele holling in de onderrug.



EINDE

ACTIE

- Duw de halters langzaam omhoog, strek de armen en breng de halters naar elkaar toe boven het midden van uw borst.
- Streck de ellebogen niet volledig; houd de spanning op de borstspieren.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, houd de polsen stabiel en voer de beweging langzaam en gecontroleerd uit.

ARMOEFENINGEN

Staande Bicep Curls

Getrainde spieren

Biceps en andere elleboogflexoren



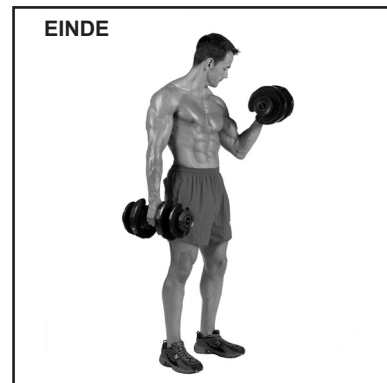
Tips voor succes

- Houd de ellebogen langs het lichaam.
- Houd de pols recht.
- Span de rompspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.

START



EINDE



START

- Houd de halters vast met de handpalmen naar voren gericht.
- Sta met de bovenarmen langs het lichaam, hef de borst, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.

- Beweeg de halters naar voren, vervolgens omhoog en dan richting de schouders, waarbij de ellebogen langs het lichaam blijven en de bovenarmen stil blijven.
- Laat de halters langzaam terugzakken naar de startpositie via dezelfde gebogen bewegingsbaan.

Concentration Curls

Getrainde spieren

Biceps en andere elleboogflexoren



Bankpositie

Plat

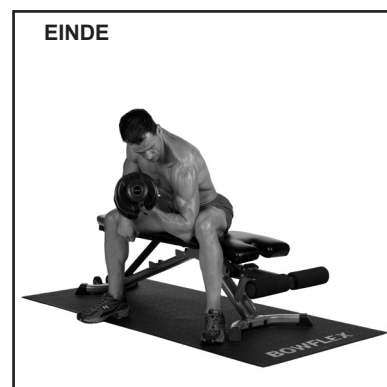
Tips voor succes

- Beweeg het bovenlichaam niet tijdens het buigen van de elleboog.
- Houd de pols recht.
- Houd de borst geheven, span de rompspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.

START



EINDE



START

- Ga zijwaarts op de bank zitten en plaats de voeten plat op de vloer, iets breder dan schouderbreedte.
- Pak de halter vast en rust de achterkant van de bovenarm tegen de binnenkant van het been net boven de knie.
- De arm die de halter vasthoudt moet licht gebogen zijn om spanning op de biceps te behouden.
- Houd een correcte werveluitlijning aan.

ACTIE

- Krul de onderarm naar de bovenarm, terwijl de bovenarm en het schouderblad volledig stil blijven.
- Keer langzaam terug naar de startpositie zonder de spanning op de biceps los te laten.

ARMOEFENINGEN

Incline Bench Curls

Getrainde spieren

Biceps en andere elleboogflexoren

Bankpositie

Schuin op 45 graden



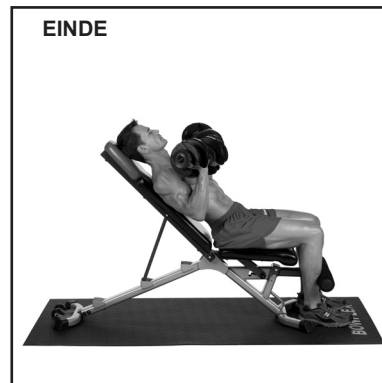
Tips voor succes

- Behoud spanning op de biceps tijdens de hele beweging, laat de arm niet volledig strekken.
- Houd de pols recht.
- Houd de borst geheven, span de rompspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.

START



EINDE



ACTIE

- Pak de halters vast, ga op de schuine bank zitten en plaats de voeten plat op de vloer direct onder de knieën.
 - Houd de halter met een lichte buiging in de elleboog om spanning op de biceps te behouden.
 - Houd een correcte wervelkolomuitlijning met geheven borst en aangespannen buikspieren.
- Krul de onderarm naar de bovenarm, terwijl de bovenarm en het schouderblad volledig stil blijven.
 - Keer langzaam terug naar de startpositie zonder de spanning op de biceps los te laten.

Scott Curls — Staande Concentration Curls

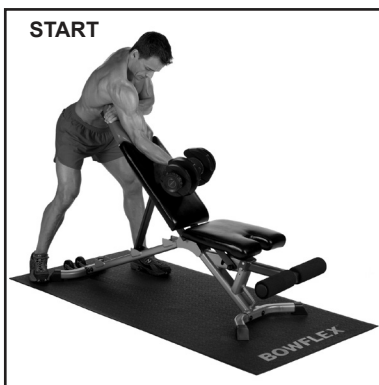
Biceps en andere elleboogflexoren

Schuin op 60 graden

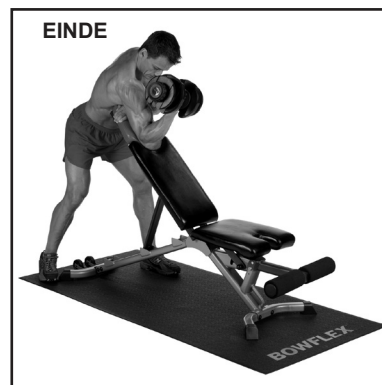


- Beweeg het bovenlichaam niet tijdens het buigen van de elleboog.
- Houd de pols recht.
- Houd de borst geheven, span de rompspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.
- Stop de armbeweging bovenaan iets voordat de arm volledig gestrekt is.
- Plaats de voeten iets breder dan schouderbreedte.

START



EINDE



ACTIE

- Pak de halter vast en rust de achterkant van de bovenarm tegen het bovenste deel van het bankkussen.
 - De arm die de halter vasthoudt moet licht gebogen zijn om spanning op de biceps te behouden.
 - Plaats de andere arm tussen de bank en de bovenarm.
 - Houd een correcte werveluitlijning aan.
- Krul de onderarm naar de bovenarm, terwijl de bovenarm en het schouderblad volledig stil blijven.
 - Keer langzaam terug naar de startpositie zonder de spanning op de biceps los te laten.

ARMOEFENINGEN

Overhead Triceps Extension

Getrainde Spieren

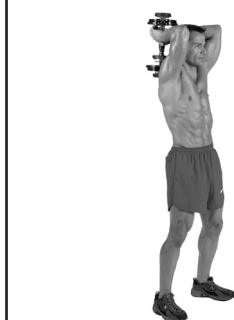
Triceps



Tips voor succes

- Houd de knieën licht gebogen en de voeten ongeveer op schouderbreedte.
- Houd de borst geheven, de schouderbladen samengeknepen en behoud een lichte holling in de onderrug.
- Houd de bovenarmen en schouders stil en de polsen recht.
- Span de triceps gedurende de hele oefening aan met een gecontroleerde beweging.

START



START

- Sta met licht gebogen knieën en de voeten op schouderbreedte.
- Plaats beide handen aan de binnenrand van één kant van de haltergewichten.
- Breng de armen boven het hoofd met een ellebooghoek van ongeveer 90 graden.

EINDE



ACTIE

- Strek langzaam de ellebogen terwijl de bovenarmen stabiel blijven en beweeg de armen in een boog omhoog, over het hoofd.
- Stop de beweging voordat de armen volledig gestrekt zijn en keer vervolgens langzaam terug naar de startpositie, met behoud van spanning op de spier.

Getrainde Spieren

Triceps



Bankpositie

Plat

Tips voor succes

- Behoud de wervelkolomuitlijning.
- Houd gedurende de gehele beweging de arm langs het lichaam en de pols recht.
- Span de triceps aan gedurende de oefening en controleer de beweging.

START



START

- Kniel met één been op de bank, buig vanuit de heupen voorover en plaats één hand op de bank.
- Ondersteun jezelf met één arm op de bank en houd met de andere arm de halter vast met de handpalm naar binnen gericht.
- Houd de elleboog gebogen en breng de bovenarm langs het lichaam, parallel aan de vloer.

EINDE



ACTIE

- Strek de elleboog terwijl de bovenarm volledig stil blijft.
- Keer langzaam terug naar de startpositie zodra de arm volledig gestrekt is.

ARMOEFENINGEN

Lying Triceps Extension

Getrainde spieren

Triceps

Bankpositie

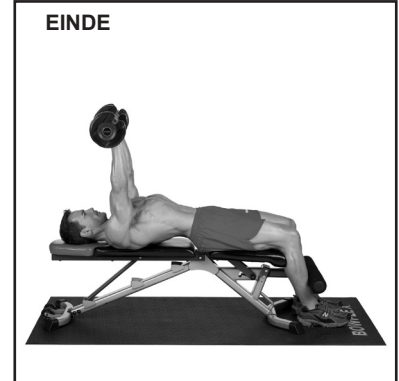
Plat



START



EINDE



Tips voor succes

- Houd de bovenarmen onbeweeglijk.
- Houd de polsen recht.
- Span de triceps gedurende de hele oefening aan en controleer de beweging tot het einde.
- Houd de knieën gebogen en de voeten stevig op de vloer direct onder de knieën.

- Ga achterover op de bank liggen met het hoofd volledig ondersteund.
- Pak de halters vast en breng de bovenarmen omhoog zodat de ellebogen omhoog wijzen en de halters zich net boven het voorhoofd bevinden.
- Hef de borst en trek de schouderbladen samen.
- Behoud een lichte holling in de onderrug.

ACTIE

- Houd de bovenarmen stil terwijl je de handen in een boog omhoog beweegt.
- Stop de beweging net voordat de ellebogen volledig gestrekt zijn. Streck de elleboog niet volledig!
- Keer langzaam terug naar de startpositie via dezelfde boogbeweging.

Biceps, brachioradialis en brachialis



- Houd de bovenarmen stil en de polsen recht gedurende de hele oefening.
- Houd de borst geheven, de rug recht en behoud een lichte holling in de onderrug.

START



START

- Sta met de voeten op schouderbreedte en de knieën licht gebogen.
- Pak de halters vast met de handpalmen naar elkaar toe gericht.
- Stabiliseer de heupen, knieën en wervelkolom.



ACTIE

- Krul de halters naar voren, vervolgens omhoog en dan naar de schouders toe, terwijl de bovenarmen volledig stil blijven.
- Houd de handpalmen naar elkaar toe gericht zonder de onderarmen te draaien.
- Keer langzaam terug naar de startpositie.

RUGOEFENINGEN

Single Arm Row — Afwisselende Roeibeweging

Getrainde Spieren

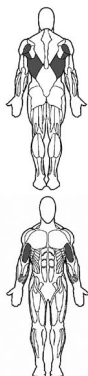
Latissimus Dorsi, teres minor, achterste deltoïdeus en biceps

Bankpositie

Plat

Tips voor succes

- Stabiliseer het lichaam zodat de inspanning gericht blijft op de lat, waarbij je de beweging leidt door de elleboog omhoog te strekken.
- Houd de halter tijdens de beweging recht onder de pols en elleboog uitgelijnd.
- Houd de wervelkolom uitgelijnd, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.
- Voorkom dat de wervelkolom zijwaarts draait en houd de schouders op gelijke hoogte tijdens de beweging.



START



EINDE



START

- Plaats één knie op de bank en zet de andere voet op de vloer direct onder de heup.
- Plaats de vrije hand iets voor je op de bank in een positie die het bovenlichaam stabiliseert.
- Laat de arm met de halter recht naar beneden hangen en houd controle over de rug en schouder.
- Houd de halter in een neutrale greep met de handpalm naar de bank gericht.

ACTIE

- Begin de beweging door de schouderbladen naar elkaar toe te trekken, terwijl je tegelijkertijd de elleboog naar achteren en vervolgens omhoog beweegt.
- Beweeg de elleboog iets boven de romp, terwijl de onderarm onder de elleboog in lijn blijft.
- Laat de arm gecontroleerd zakken naar de startpositie en laat het schouderblad naar voren glijden zonder in te zakken.

Wide Rows

Getrainde spieren

Achterste deltoïdeus, achterste deel van de middelste deltoïdeus, rotatorenmanchet, bovenste lats en teres minor



START



EINDE



Tips voor succes

- Plaats de voeten op comfortabele schouderbreedte.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een zeer lichte holling in de onderrug.
- Buig licht voorover vanuit de heup terwijl het bovenlichaam in lijn blijft.
- De onderarmen moeten altijd in de richting van de halters wijzen.

START

- Sta rechtop met de halters in de handen, buig voorover vanuit de heup zodat de armen in één lijn met de weerstand uitstrekken.
- Houd de wervelkolom in een stabiele positie.
- Draai de schouders zodat de handpalmen naar achteren wijzen.

ACTIE

- Laat de armen buigen tijdens de beweging, beweeg de ellebogen naar buiten en naar achteren, met een hoek van 70–90 graden tussen bovenarmen en romp.
- Beweeg door tot de ellebogen iets achter de schouders zijn en keer dan langzaam terug, waarbij de spanning op de achterste schoudermuskels behouden blijft.

RUGOEFENINGEN

Dead Lifts

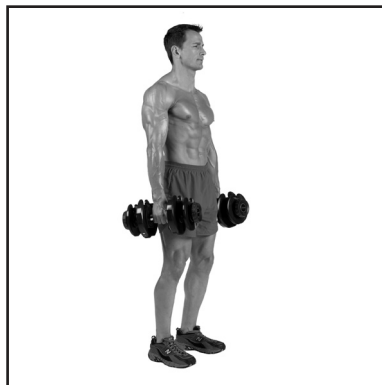
Getrainde spieren

Gluteus, adductoren, hamstrings, quadriceps, spinaalstrekkers en trapezius



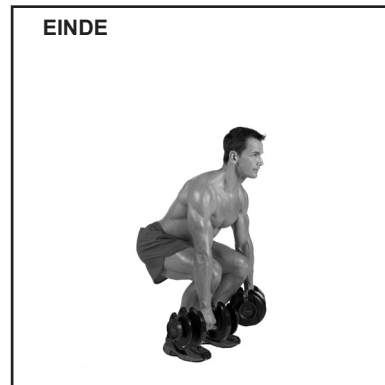
Tips voor succes

- Houd de knieën in dezelfde richting als de voeten.
- Houd hoofd en nek in lijn met de romp.
- Let goed op de uitlijning en stabilisatie bij elk deel van elke herhaling.
- Houd de druk in het midden van de voetbogen, niet op de tenen of hielen.



START

- Plaats de voeten op schouderbreedte, in lijn met de halters.
- Wijs de tenen iets naar buiten en richt de dijen in dezelfde hoek als de voeten.
- Houd de halters vast met de handpalmen naar achteren gericht.



EINDE

ACTIE

- Voer onder controle langzaam een squat uit door de heupen naar achteren te duwen terwijl de knieën beginnen te buigen.
- Houd de borst geheven en de rug recht terwijl de heupen verder naar achteren bewegen.
- Zak tot ongeveer 90° buiging in de knieën, tenzij anders bepaald.
- Keer terug naar de startpositie, met geheven borst, terwijl je de heupen naar voren beweegt en de knieën strekt.

BUKSPIEROEFENINGEN

Ab Crunch

Getrainde spieren

Rectus abdominis en obliques

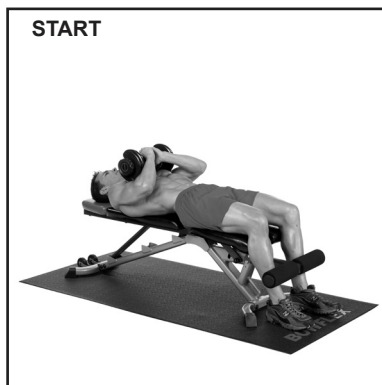
Bankpositie

Plat



Tips voor succes

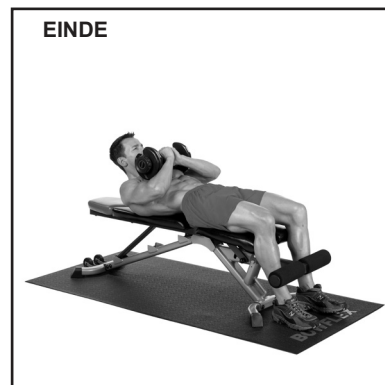
- Til het hoofd of de kin niet op. Het hoofd moet de ribben volgen en niet leiden.
- Behoud een normale nekpositie.
- Beweeg langzaam om momentum te vermijden.
- Adem uit bij het omhoog bewegen en in bij het omlaag bewegen, zonder overdreven ademhaling.



START

START

- Pak een halter met beide handen vast, zoals afgebeeld.
- Ga plat op de bank liggen met de halter boven het bovenste deel van de borst.
- Plaats de benen achter de rolpads zoals afgebeeld, met de voeten plat op de vloer ter ondersteuning.
- De onderrug kan plat beginnen of in een natuurlijke holling liggen.



EINDE

ACTIE

- Span de buikspieren aan en krul alleen de romp, waarbij je langzaam de onderste ribben naar de heupen beweegt.
- Beweeg zo ver als mogelijk zonder heupen of nek te verplaatsen.
- De onderrug mag geen contact met de bank verliezen bij volledige contractie.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, met constante spanning op de buikspieren gedurende de hele beweging.

BUKSPIEROEFENINGEN

Reverse Crunch

Getrainde spieren

Buikspieren, inclusief rectus abdominis en obliques

Bankpositie

Plat



START



START

- Ga op je rug liggen met het hoofd op de bank.
- Buig de knieën volledig.
- Bepaal deze posities en behoud ze gedurende de hele oefening.
- Reik over het hoofd en houd met beide handen de bank vast.
- Ontspan de nek.

ACTIE



- Span de buikspieren aan en krul de heupen langzaam richting de ribbenkast.
- Beweeg zo ver mogelijk zonder de benen te gebruiken voor momentum en rol niet op de schouderbladen.
- Keer de beweging langzaam om en keer terug naar de startpositie zonder te ontspannen.

Tips voor succes

- Span de buikspieren aan voordat je beweegt.
- Houd knieën en heupen stabiel.
- Adem uit bij het omhoog bewegen en in bij het omlaag bewegen, zonder overdreven ademhaling.
- Contracteer zo diep mogelijk in de beweging.
- Laat gecontroleerd zakken.
- De mate van buiging in de heupen is afhankelijk van de gewenste moeilijkheidsgraad.
- Beginners moeten volledig gebogen zijn, met de benen dicht bij de buik.

Lying Trunk Rotation

Getrainde spieren

Diepe wervel- en rompspieren

Bankpositie

Plat



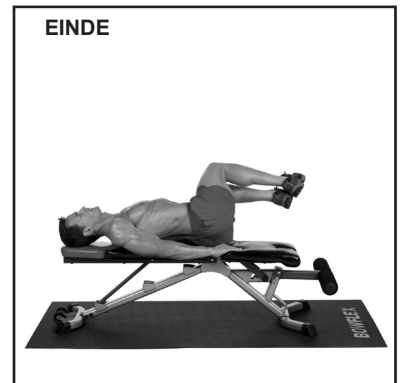
START



START

- Ga plat op de bank liggen.
- Buig de heupen en knieën tot ongeveer 90 graden.
- Houd de borst geheven, de buikspieren aangespannen en een lichte holling in de onderrug.
- Houd de zijkanten van de bank vast.

EINDE



ACTIE

- Span het gehele buikgebied aan en roteer de benen en heupen langzaam naar één kant.
- Beweeg langzaam en gecontroleerd en voorkom dat de benen en heupen ongecontroleerd meedraaien.
- Keer terug naar de startpositie.
- Train eerst de ene kant tot vermoeidheid en vervolgens de andere.

Tips voor succes

- Dit is een belangrijke oefening maar kan risicovol zijn als deze verkeerd wordt uitgevoerd.
- Houd de borst geheven en behoud altijd een goede wervelkolomuitlijning met een zeer lichte holling in de onderrug.
- Meer bewegingsuitslag is niet per se beter, vooral niet bij deze oefening.
- Beweeg alleen zover als de spieren toelaten. Voorkom ongecontroleerd momentum.

BUKSPIEROEFENINGEN

Twisting Side Crunch

Obliques en rectus abdominis
Plat



- Adem uit bij het omhoog bewegen en in bij het omlaag bewegen.
- Laat het hoofd de beweging van de ribbenkast volgen. Behoud een normale nekpositie.
- Beweeg langzaam om momentum te vermijden.
- Beweeg zo ver mogelijk zonder heupen of nek te bewegen.

START



EINDE



- Ga plat op de bank liggen en plaats één hand achter het hoofd aan de actieve kant.
- Plaats de benen achter de rolpads voor extra ondersteuning, zoals afgebeeld.
- De rug kan plat tegen de bank liggen of in een natuurlijke holling starten.

- Span de buikspieren aan en beweeg diagonaal, waarbij je de ribben langzaam naar de tegenoverliggende heup beweegt.
- De onderrug mag geen contact met de bank verliezen bij volledige contractie.
- Keer langzaam terug naar de startpositie zonder de buikspieren te ontspannen.

Getrainde spieren

Buikgebied, inclusief de rectus abdominis, obliques en quadriceps

Bankpositie

Plat



Tips voor succes

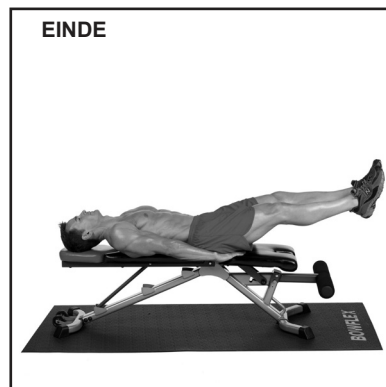
- Span de buikspieren aan voordat je beweegt.
- Adem uit bij het omhoog bewegen en in bij het omlaag bewegen, zonder overdreven ademhaling.
- Contracteer zo diep mogelijk in de beweging.
- Houd de rug plat tegen de bank.

START



- Ga op je rug liggen met het hoofd op de bank.
- Span de buikspieren aan en druk de rug plat tegen de bank.
- Buig de knieën en heupen tot 90 graden.
- Reik naar opzij en houd met beide handen de bank vast.
- Ontspan de nek.

EINDE



ACTIE

- Span de buikspieren aan en strek de heupen en knieën langzaam uit.
- Beweeg de benen van het lichaam weg terwijl ze parallel aan de vloer blijven.
- Houd de rug gedurende de hele beweging plat tegen de bank.
- Keer de beweging langzaam om en keer terug naar de startpositie zonder te ontspannen.

SCHOUDEROEFENINGEN

Staande Shoulder Press

Getrainde spieren

Voorste deltoideus, bovenste trapezius en triceps

Tips voor succes

- Houd de knieën licht gebogen.
- Span de buikspieren aan en behoud een goede wervelkolomuitlijning.
- Vergroot de holling in de onderrug niet tijdens het heffen van de armen. Houd de wervelkolom stabiel.



START



START

- Pak de halters vast en ga rechtop staan.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.
- Breng de halters naar schouderhoogte met de handpalmen naar voren gericht.
- De bovenarmen moeten 90 graden van de romp af staan en de ellebogen moeten in een hoek van 90 graden gebogen zijn, zoals afgebeeld.

EINDE



ACTIE

- Strek de armen langzaam boven het hoofd en beweeg de ellebogen omhoog en naar binnen richting de oren.
- Strek de armen langzaam boven het hoofd en beweeg de ellebogen omhoog en naar binnen richting de oren.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, met spanning op de voorste schouderpijpen gedurende de hele beweging.

Lateral Raise

Voorste en middelste deltoideus

- Zwaai de armen niet omhoog en beweeg de romp niet tijdens de beweging.
- Behoud een goede wervelkolomuitlijning.



START



START

- Pak de halters vast met de handpalmen naar elkaar gericht.
- Sta met de voeten iets breder dan schouderbreedte.
- Behoud een rechte wervelkolom met geheven borst, aangespannen buikspieren en een lichte holling in de onderrug.

EINDE



- Hef de armen zijwaarts omhoog tot ongeveer schouderhoogte.
- Beweeg hand en elleboog in hetzelfde tempo.
- Draai of roteer de armen niet tijdens het heffen.
- Houd de zijkant van de arm/elleboog naar buiten en omhoog gericht gedurende de hele beweging.

SCHOUDEROEFENINGEN

Zittende Overhead Press

Getrainde spieren

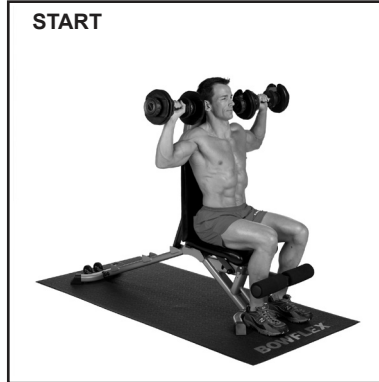
Voorste deltoideus, bovenste trapezius en triceps

Tips voor succes

- Houd de voeten plat op de vloer direct onder de knieën.
- Span de buikspieren aan en behoud een goede wervelkolomuitlijning.
- Vergroot de holling in de onderrug niet tijdens het heffen van de armen. Houd de wervelkolom stabiel.



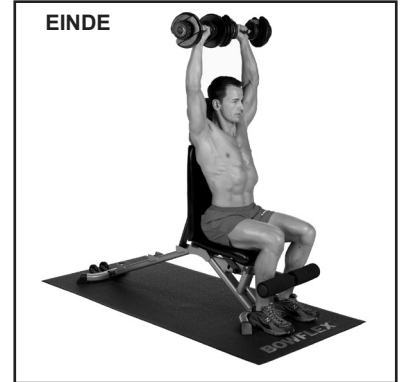
START



START

- Pak de halters vast en zit rechtop.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.
- Breng de halters naar schouderhoogte met de handpalmen naar voren gericht.
- De bovenarmen moeten 90 graden van de romp af staan en de ellebogen moeten in een hoek van 90 graden gebogen zijn zoals afgebeeld.

EINDE



ACTIE

- Strek de armen langzaam boven het hoofd en beweeg de ellebogen omhoog en naar binnen richting de oren.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, met spanning op de voorste schouderspieren gedurende de hele beweging.

Front Raise

Getrainde spieren

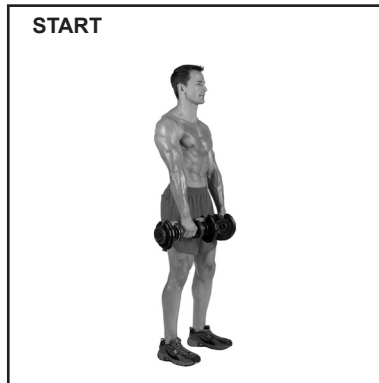
Voorste deltoideus

Tips voor succes

- Houd de knieën licht gebogen.
- Span de buikspieren aan en behoud een goede wervelkolomuitlijning.
- Vergroot de holling in de onderrug niet tijdens het heffen van de armen. Houd de wervelkolom stabiel.



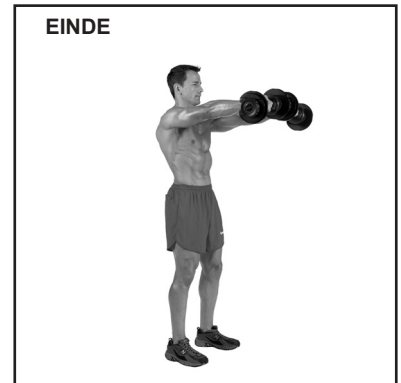
START



START

- Pak de halters vast en ga rechtop staan.
- Plaats de voeten op ongeveer schouderbreedte.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.
- Houd de halters voor je vast met de handpalmen naar achteren gericht.

EINDE



ACTIE

- Houd de armen gestrekt en de handpalmen naar beneden gericht; beweeg de armen naar voren en vervolgens omhoog tot schouderhoogte.
- Keer langzaam terug naar de startpositie, met spanning op de voorste schouderspieren gedurende de hele beweging.

SCHOUDEROEFENINGEN

Rear Delt Row

Getrainde spieren

Achterzijde van de middelste deltoideus, achterste deltoideus, rotatorenmanchet, trapezius en rhomboïdeus.



Tips voor succes

- Houd wervelkolom en heupen stabiel en laat het lichaam niet wiebelen tijdens de beweging.
- Bij normale trekbewegingen mogen de schouderbladen natuurlijk naar voren en achteren bewegen. Voor meer nadruk op de achterste deltoideus houd je de schouderbladen gedurende de beweging samengetrokken.
- Span de buikspieren aan, houd de borst geheven en behoud een lichte holling in de onderrug.

START



START

- Ga staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte.
- Pak de halters vast met de handpalmen naar achteren gericht.
- Buig voorover in de knieën en heupen zodat de armen iets voor de knieën hangen met de halters.
- Houd hoofd en nek in lijn met de wervelkolom, zoals afgebeeld.

EINDE



ACTIE

- Laat de armen buigen terwijl je de ellebogen omhoog beweegt, met een hoek van 60–80 graden tussen de armen en de romp.
- De onderarmen moeten altijd in de richting van de halters wijzen.
- Beweeg tot de ellebogen iets achter de schouders zijn en keer dan langzaam terug, met spanning op de achterste schouder- en nekspieren gedurende de hele beweging.

Shrugs

Getrainde spieren

Bovenste trapezius



Tips voor succes

- Buig de nek niet naar voren of achteren tijdens het ophalen van de schouders.
- Span de buikspieren aan en behoud een goede wervelkolomuitlijning.
- Zorg dat beide schouders gelijkmatig worden opgetrokken.

START



START

- Pak de halters vast en ga rechtop staan.
- Plaats de voeten op ongeveer schouderbreedte.
- Houd de borst geheven, span de buikspieren aan en behoud een lichte holling in de onderrug.
- Houd de halters natuurlijk langs de zijkant van het lichaam.

EINDE



ACTIE

- Haal de schouders op richting de achterkant van het hoofd, zonder de positie van hoofd en nek te veranderen.
- Laat de schouders langzaam terugzakken naar de startpositie, met spanning op de bovenste schouder- en nekspieren, zonder de bovenrug te laten inzakken of afronden.

Merci d'avoir choisi BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell comme équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous !
LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.

Avant de faire de l'exercice, recherchez le numéro de série de votre équipement situé sur un autocollant à code-barres blanc sur le produit et entraînez-vous dans l'espace prévu ci-dessous.

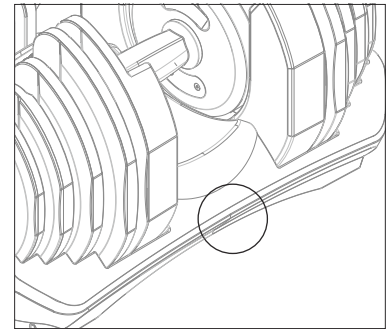
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



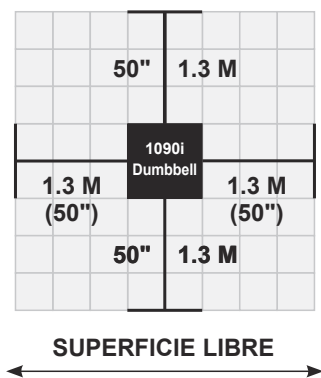
FRANÇAIS

⚠ AVERTISSEMENT

- LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT SPORTIF.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et les instructions appropriées obtenues avant utilisation. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT aux fins prévues.
- Si, à un moment quelconque, les autocollants d'avertissement se détachent, deviennent illisibles ou se délogent, remplacez les étiquettes ou contactez votre distributeur local.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cet équipement de musculation. Les adolescents doivent être surveillés en tout temps lors de l'utilisation de cet équipement.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Inspectez la machine avant utilisation. N'UTILISEZ PAS la machine si elle semble endommagée ou inutilisable.
- NE dépassez PAS la capacité de poids de cet équipement.
- Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont entièrement insérés et correctement réglés avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter toute blessure.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi(e). Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices.
- Gardez votre corps, vos vêtements, vos cheveux et vos accessoires de mise en forme libres et à l'écart de toutes pièces mobiles.
- Assurez-vous que la machine est bien stabilisée sur le sol et que les surfaces irrégulières sont nivelées avant de l'utiliser.
- Il est essentiel que votre équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée.
- Rangez toujours totalement tous les accessoires entre les entraînements. Cela contribue à votre sécurité et à celle de tous les membres de votre foyer, et assure une plus longue durée de vie à votre équipement.
- Afin de garantir le maintien du niveau de sécurité de ce produit, contrôlez régulièrement l'usure normale des composants. Les composants qui présentent une usure excessive ou les rendant inutilisables doivent être immédiatement remplacés, ou bien le produit doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Ne faites pas d'efforts excessifs pendant l'exercice.
- L'équipement est uniquement destiné à une utilisation à l'intérieur de la maison. Il NE DOIT PAS être utilisé dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur ou une oppression dans la poitrine, si vous êtes essouffé ou si vous vous sentez faible. Contactez votre médecin avant de réutiliser l'appareil.
- Inspectez et testez périodiquement le mécanisme de verrouillage pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Suivez les procédures de test incluses dans ce manuel.
- Avant de commencer votre séance d'entraînement, assurez-vous que votre environnement est exempt d'interférences et de tiers. L'espace libre pour l'entraînement doit être supérieur de 60 cm (2 pieds) à la portée maximale de l'exercice dans toutes les directions.

⚠ AVERTISSEMENT SUPPLÉMENTAIRE – ÉQUIPEMENT RÉGLABLE (POIDS LIBRE)

- N'ENGAGEZ PAS le mécanisme de verrouillage et utilisez la poignée pour essayer de soulever le corps principal et la base ensemble. Pour soulever le corps principal et la base ensemble, engagez le mécanisme de verrouillage et utilisez les poignées de levage moulées dans l'assemblage de la base.
- N'ESSAYEZ PAS de forcer le bouton de réglage à tourner lorsque le corps principal a été retiré de la base.
- NE LE LAISSEZ PAS tomber sur le sol. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- NE LAISSEZ PAS les appareils s'entrechoquer avec force pendant le fonctionnement. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- NE VOUS APPUYEZ PAS sur les poignées de l'équipement et ne les utilisez pas pour soutenir le poids de votre corps, par exemple en les utilisant comme base pour effectuer une pompe. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- N'ESSAYEZ PAS de démonter les poignées ou la base de votre équipement.
- L'équipement est très lourd. Si vous n'utilisez pas le support optionnel, posez l'ensemble de l'équipement directement sur le sol pour un meilleur soutien.
- **En cas d'utilisation avec un support d'haltères, il convient de laisser un espace libre d'au moins 1,3 m de chaque côté du support. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour l'accès et le passage autour de la machine et pour les descentes d'urgence.**



ESPACE D'ENTRAÎNEMENT

- Exercez-vous sur une base plane et stable. Il doit y avoir 1,3 m (50") d'espace libre de chaque côté autour.
- Ne vous entraînez pas dans un endroit susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

ATTENTION !

Si vous ressentez une douleur à la poitrine, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez un médecin avant de continuer.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

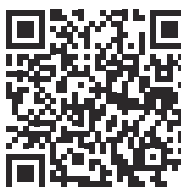
Dimensions assemblage **44.4 x 24.2 x 25.3 cm / 17.5" x 9.5" x 10"**
(L x P x H)

Poids du produit **41.9 kg / 92.3 lbs.**



Vous pouvez désormais assembler votre matériel à votre convenance. Veuillez scanner le code QR sur le côté gauche pour accéder au manuel complet et à des instructions sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site web fourni ici: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Pour la vidéo d'assemblage, veuillez visiter <https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.

 **VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?**

Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

Fonctions

A. Poignée du guidon

B. Bouton de réglage

C. Disques

1. 2,5 lbs (1,1 kg)

2. 5 lbs (2,3 kg)

3. 7,5 lbs (3,4 kg)

4. 10 lbs (4,5 kg)

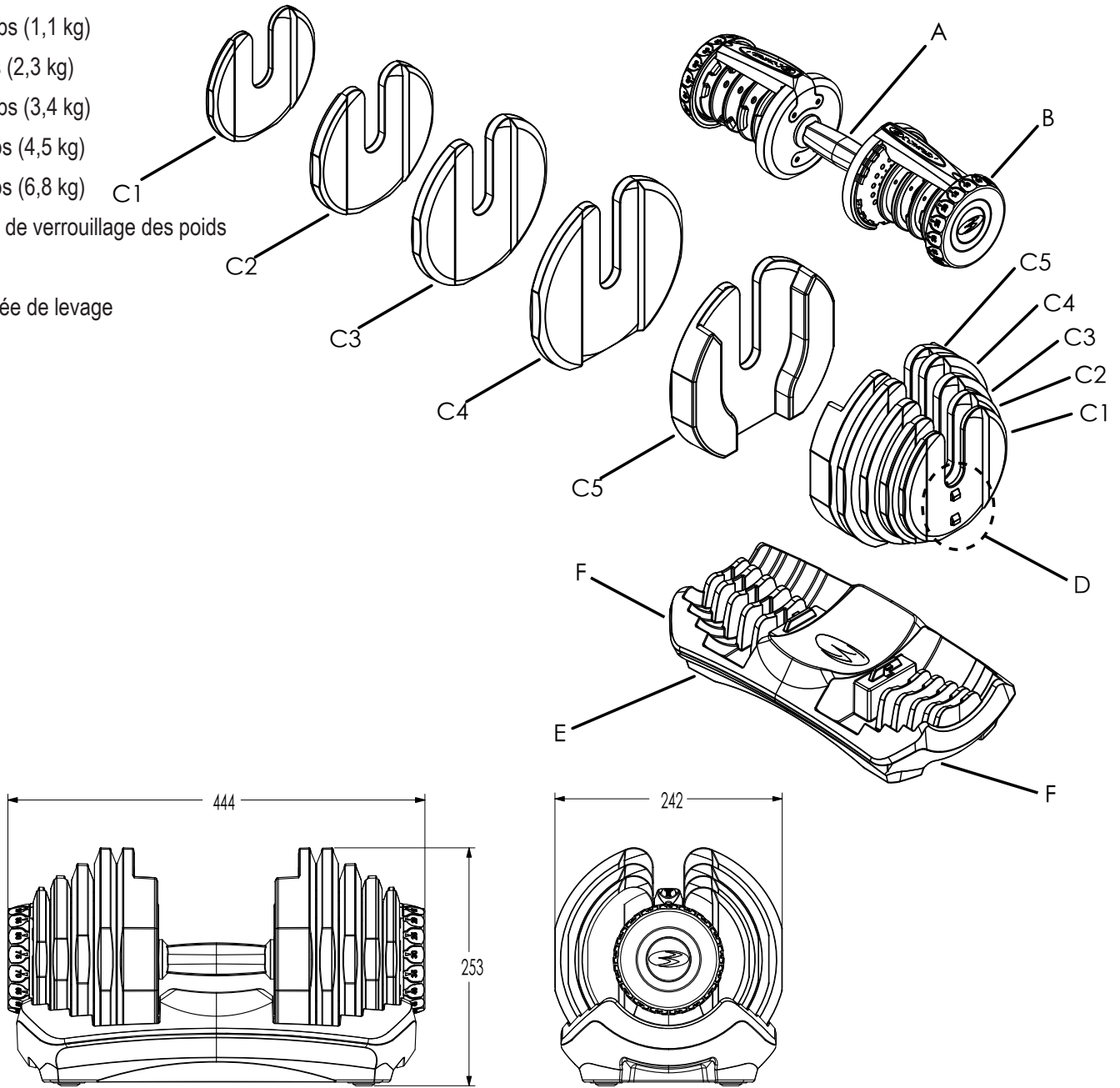
5. 15 lbs (6,8 kg)

D. Ergot de verrouillage des poids

E. Base

F. Poignée de levage

FRANÇAIS



Il existe 17 incréments de poids :

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

Fonctionnement

⚠ N'échappez pas l'haltère. Le fait de laisser tomber un haltère endommagera les disques de poids et/ou les mécanismes de verrouillage et les disques peuvent se détacher (tomber) de la poignée sans avertissement. Cela peut causer des blessures graves et annulera la garantie.

1. Après avoir enlevé l'haltère de son emballage de protection, inspectez les produits et le matériel de l'emballage afin de détecter tout défaut.
2. Poussez légèrement sur le montage de la poignée pour vous assurer qu'il est complètement inséré dans la base. Faites faire plusieurs rotations complètes à chaque poignée de réglage afin de vous assurer qu'elles tournent librement dans les deux sens. assurez-vous qu'il y a un clic à chaque augmentation de poids du bouton de réglage. Ce clic vous aidera à situer l'alignement correct pour sélectionner une augmentation de poids donné.
3. Les incréments de poids varient de 10 lbs à 90 lbs (4,5 kg à 41 kg) sur les deux boutons de réglage. Pour sélectionner un poids donné correctement (20 lbs [9 kg] par exemple), tournez les deux boutons de réglage jusqu'à ce que 20 soit aligné avec la flèche située sur le bord extérieur de la plaque signalétique Bowflex® (Fig.1).
4. Après confirmation du bon fonctionnement de la rotation du bouton de réglage, tournez chaque bouton de sorte que le numéro 10 soit aligné avec la flèche sur la plaque signalétique Bowflex®.
5. Avec les deux boutons de réglage réglés sur 10, tirez la poignée droit vers le haut depuis l'haltère. Ceci enlèvera la poignée de la base, laissant tous les disques debout dans la base (Fig. 2). La poignée sans les disques représente le poids de démarrage de 10 lbs (4,5 kg).
6. Vous pouvez augmenter les poids choisis en tournant chaque bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.
7. La poignée et les disques de l'haltère sont symétriques. La poignée est insérée avec l'une ou l'autre des extrémités faisant face à l'utilisateur pourvu que vous ayez choisi le même numéro de poids sur les deux extrémités de l'haltère.

AVIS : Lorsque vous remettez ou enlevez l'haltère sur la base, faites-le dans un mouvement vertical, perpendiculaire à la base. Essayez de ne pas faire basculer l'haltère ou de le déplacer latéralement (parallèle à la base) jusqu'à ce qu'elle soit dégagée des disques non sélectionnés.

⚠ Ne vous appuyez pas sur les poignées des haltères et ne les utilisez pas pour soutenir le poids de votre corps, pour exécuter une extension des bras, par exemple. Ceci pourrait endommager les plaques de poids ou les mécanismes de verrouillage et les plaques de poids peuvent se détacher (tomber) de la poignée sans avertissement. Cela peut causer des blessures graves et annulera la garantie.

⚠ Inspectez les haltères avant chaque utilisation. N'utilisez pas un haltère dont les pièces sont usées ou endommagées. Communiquez avec le service à la clientèle de Bowflex pour des renseignements concernant la réparation.

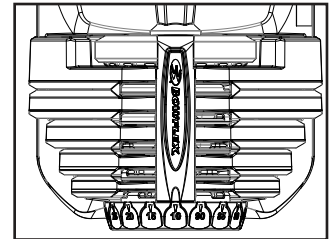


Figure 1

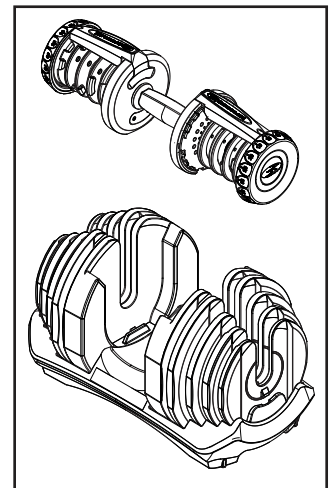
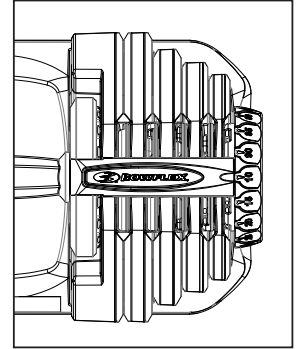


Figure 2

Test normal du fonctionnement du mécanisme d'arrêt

1. Avec la poignée de l'haltère établie dans la base de l'haltère, tournez les deux boutons de réglage sur le numéro 5. Vous saurez que vous avez correctement sélectionné le numéro quand vous sentez que le bouton de réglage s'arrête dans un cran (connu comme verrou). Vous entendrez aussi un bruit léger mais audible d'un clic qui correspond aux emplacements de verrouillage pour chaque numéro.
2. Vous serez capable de retirer la poignée de la base laissant tous les disques derrière.
3. Avec la poignée enlevée de la base, attrapez un bouton de réglage avec votre autre main et gentiment tenter de tourner le bouton, celui-ci ne devrait pas tourner. Une goupille d'arrêt dans le mécanisme aura embrayé l'assemblage rotationnel quand l'unité fut retiré de la base. Effectuez ce test avec tous les boutons de réglage.



⚠ Ne tentez pas de tourner le bouton de réglage verrouillé trop fortement. Trop de force peut endommager le mécanisme de verrouillage.

4. Après confirmation du fonctionnement correct du mécanisme d'arrêt tel que décrit ci-avant, retournez et insérez à nouveau complètement la poignée de l'haltère dans
5. Avec la poignée de l'haltère de retour dans la base, tournez le bouton de réglage d'un côté sur une position qui se trouve entre les numéros 10 et 15. Ceci représente une sélection où le bouton de réglage n'a pas sélectionné complètement un poids et le bouton se trouve entre les crans de sélection (clics).
6. Avec le bouton de sélection dans une position incorrecte, gentiment tentez de soulever la poignée pour l'enlever de la base. Vous devriez trouver que la poignée est verrouillée à la base et ne peut pas être enlevée avec une pression légère comme cela est normalement.
7. Retournez le bouton de réglage mal sélectionné à une sélection de poids correcte et assurez-vous que la poignée de l'haltère peut être une nouvelle fois enlevée.
8. Répétez ce test avec tous les boutons de réglage.
9. Assurez-vous que l'assemblage complet de la poignée de l'haltère est bien serré. Faites ceci en réglant les boutons de réglage à 10 lbs et en enlevant l'assemblage de la poignée de la base. Attrapez les deux boutons de réglage et poussez et tirez très légèrement en avant et en arrière de la prise de poignée. Les boutons ne devraient pas présenter de jeu libre et tous les disques sélectionnés
10. Vous avez maintenant testé le fonctionnement du mécanisme d'arrêt. Nous vous suggérons de répéter ce test régulièrement (une fois par mois) pour confirmer le bon fonctionnement du mécanisme d'arrêt.

Entretien

Entretien des haltères Bowflex® SelectTech®

⚠ L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et réparation nécessaire. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Les composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l'équipement mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le constructeur peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.

L'haltère Bowflex® SelectTech® est un produit qui nécessite peu d'entretien. Toutefois, il y a des mesures que vous devriez prendre afin de garder le produit en bon état de fonctionnement.

1. Si l'assemblage de la poignée, les disques ou la base de votre haltère SelectTech® Dumbbell deviennent sales vous pouvez les nettoyer avec un chiffon légèrement humecté avec de l'eau chaude et un petit morceau de savon doux. Séchez avec un chiffon séparé.
2. L'haltère SelectTech® est lubrifiée à l'intérieur et ne requiert pas de supplément de lubrification interne. Il n'y a pas de lubrifiant au contact entre les supports de poids et la sélection de disques mais il n'y a naturellement que peu de friction. Ceci en général ne requiert pas de lubrification. Si vous pensez qu'il serait nécessaire de lubrifier les supports de poids et/ou une sélection de disques, n'utilisez qu'un lubrifiant au silicium, de préférence de teneur alimentaire.

⚠ N'utilisez aucun solvant, détergents durs, produits chimiques ou javel sur ce produit : vous risqueriez d'endommager les matériels, et de provoquer une dégradation des performances ou de la puissance du produit.

Ne tentez pas de déssassembler la poignée ou l'assemblage de base de l'haltère. Ces éléments ne sont pas conçus pour être entretenus par l'utilisateur. Si vous le faites cela annulera la garantie du fabricant. Contactez directement Bowflex pour la réparation.

Dépannage

Problème	Solution
Les poignées de l'haltère ne s'insèrent pas complètement dans la base alors qu'aucun disque n'est en place (poignée sans disque chargé).	<ol style="list-style-type: none"> Assurez-vous que les deux boutons de réglage sont positionnés directement sur le numéro 10.
Les poignées de l'haltère ne s'insèrent pas complètement dans la base alors qu'aucun disque n'est en place (poignée avec disque chargé).	<ol style="list-style-type: none"> Vérifiez si vous n'avez pas choisi des poids différents pour chaque extrémité de l'haltère (par exemple, un bouton de réglage est positionné sur 10 alors que l'autre l'est sur 15). Si c'est le cas, vous devez remettre l'haltère en place dans la base en conservant la même orientation que lors de l'extraction de la base. Ceci permet aux disques de se repositionner correctement dans les emplacements vides et correctes de la base. Vérifier que les disques qui ne sont pas choisis (ceux qui restent sur la base des haltères) se trouvent dans le bon emplacement et qu'ils ne se sont pas déplacés vers une fente de support différente. Ceci peut engendrer un blocage lors du levage de l'haltère.
Le bouton de réglage ne tourne pas lorsque la poignée se trouve dans la base.	<ol style="list-style-type: none"> Vérifier que la poignée de l'haltère est complètement desserrée dans la base de l'haltère. Si elle n'est pas desserrée, le mécanisme de blocage ne sera pas déverrouillé et peut empêcher la rotation des boutons de réglage. Vérifiez que les disques n'ont pas été montés à l'envers sur la base, "la languette de blocage" faisant face à au crochet de la poignée de l'haltère. Tous les disques doivent présenter leurs faces de sélection en opposition par rapport à la poignée de l'haltère. Vérifier la présence de poussières ou de débris qui pourraient obstruer la base de l'haltère. Cette vérification peut nécessiter la dépose des disques depuis la base. N'oubliez pas de placer chaque disque de poids dans son support approprié avec la languette de sélection dans la direction inverse de la poignée de l'haltère.

Essai du mécanisme de verrouillage de l'haltère SelectTech®

Après avoir remplacé une pièce quelconque de votre haltère Bowflex® SelectTech®, assurez-vous d'effectuer les procédures suivantes avant d'utiliser votre haltère pour faire des exercices :

! Il s'agit d'un essai fonctionnel du mécanisme de verrouillage du disque.

- Lorsque la poignée de l'haltère est installée dans la base de celui-ci, tournez les deux boutons d'ajustement vers le numéro le plus bas (Figure 1). Vous saurez que vous avez entièrement et correctement sélectionné le chiffre lorsque vous sentirez le bouton de réglage s'engager dans une encoche (connue sous le nom d'emplacement de verrouillage). Vous entendrez aussi un bruit léger, mais audible d'un déclic qui correspond aux emplacements de verrouillage pour chaque numéro.
- Vous serez en mesure de retirer la poignée de la base laissant tous les disques derrière (Figure 2).
- Avec la poignée enlevée de la base, attrapez un bouton de réglage avec votre autre main et tentez fermement de tourner le bouton; celui-ci ne devrait pas tourner.
- Remplacez l'haltère dans la base et tournez le bouton de réglage vers le prochain réglage de poids le plus bas. Soulevez l'haltère d'environ 2,5 cm (1 po) de la base.
- Avec la poignée toujours au-dessus de la base, attrapez un bouton de réglage avec votre autre main et tentez fermement de tourner le bouton; celui-ci ne devrait pas tourner. Une goupille d'arrêt dans le mécanisme aura embrayé l'assemblage rotationnel quand l'unité a été retirée de la base. Effectuez cet essai avec tous les boutons de réglage.
- Répétez cet essai pour tous les réglages de poids de vos haltères.

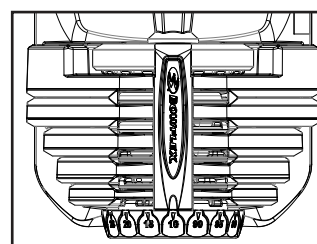


Figure 1

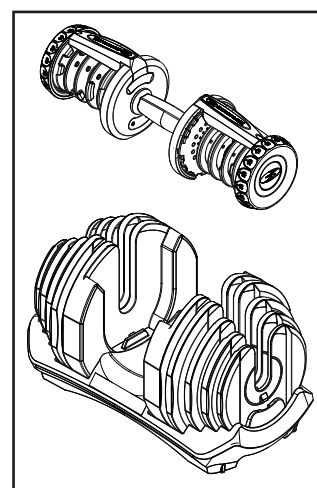


Figure 2

! Si l'un ou l'autre des boutons tourne à l'extérieur du support, n'utilisez pas l'haltère et communiquez avec le service à la clientèle de Bowflex.

Exercices pour les jambes

Squats larges

Muscles travaillés

Quadriceps, fessiers, ischiojambiers et adducteurs



Astuces de réussite :

- Gardez les genoux pointés dans la même direction que vos orteils.
- Conservez la tête et votre cou alignés sur votre tronc.
- Portez une attention toute particulière aux problèmes de stabilité et d'alignement lors de chaque répétition.

DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères à deux mains et positionnez les pieds écartés d'une distance légèrement plus importante que celle des épaules.
- Faites légèrement pivoter vos hanches vers l'extérieur, les pieds et les genoux doivent être également alignés dans cette position extérieure.
- Stabilisez votre torse en relevant votre poitrine, en contractant vos abdominaux tout en conservant une légère cambrure au niveau des lombaires.

FIN



ACTION

- En contrôlant, accroupissez-vous lentement en pliant les hanches lorsque les genoux commencent à se plier.
- Gardez la poitrine levée et le dos plat alors que les hanches continuent de progresser vers l'arrière.
- Penchez-vous à environ 90 degrés au niveau des genoux, à moins que cela ne soit défini autrement.
- Revenez à la position de départ.
- Ne pas bloquer vos genoux lorsque vous êtes au sommet du squat.

Élévations du mollet

Muscles travaillés

Muscles jumeaux et soléaires des triceps



Astuces de réussite

- Ne changez pas la position des hanches ou des genoux durant l'exercice.
- Élevez-vous autant que possible sur vos avant-pieds, tout en conservant votre équilibre.

DÉPART



DÉPART

- Tenez-vous debout, les pieds ajustés sur la largeur des épaules, pieds faisant face vers l'avant.
- Saisissez les haltères au niveau de vos côtés, les paumes vers l'intérieur.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère courbure au niveau de vos lombaires.

FIN



ACTION

- Élevez-vous lentement sur vos avant-pieds, relevant ainsi vos talons aussi haut que possible.
- Revenez lentement à la position de départ en maintenant la tension de vos muscles des mollets.

Remarque : Accessoires optionnels présentés sur les photos.

Exercices pour les jambes

Fentes stationnaires

Muscles travaillés

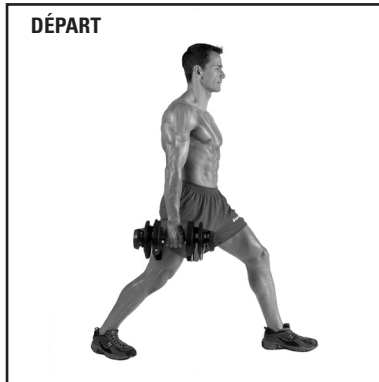
Quadriceps, fessiers, ischiojambiers et adducteurs



Astuces de réussite

- Placez vos pieds dans une position telle que lorsque vous vous développez, votre pied avant se trouve directement sous votre genou et votre jambe arrière s'aligne sous votre hanche.
- Gardez votre poitrine et tête relevées et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires durant le mouvement.
- Faites travailler un côté, puis l'autre.

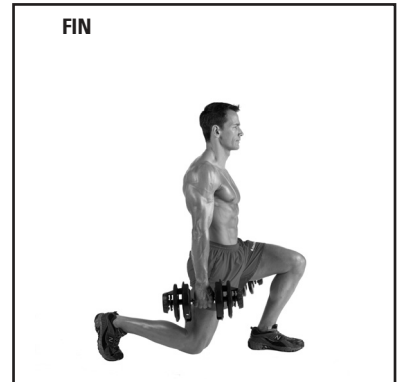
DÉPART



DÉPART

- Début avec un pied en avant et l'autre en arrière dans une position de sorte que lorsque vous vous déplacez au bas de la fente, votre pied avant se trouve sous votre genou et votre genou arrière se trouve directement sous votre hanche.
- Saisissez les haltères au niveau de vos côtés, paumes vers l'intérieur.
- Gardez la poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

FIN



ACTION

- Abaissez lentement votre corps en pliant les deux genoux, tout en maintenant le genou avant dans l'alignement des orteils.
- Descendez et arrêtez-vous juste avant que votre genou arrière ne touche le sol.
- Inversez le mouvement et revenez dans la position de départ.

Soulevé de terre jambe de force

Muscles travaillés

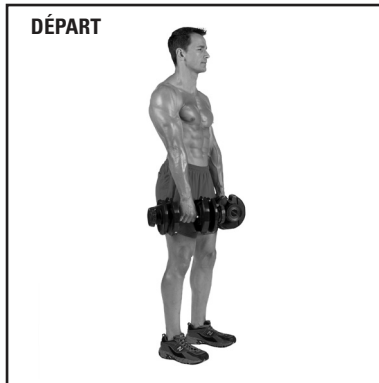
Ischiojambiers, fessiers et érecteurs de colonne vertébrale



Astuces de réussite

- Votre torse doit s'incliner vers l'avant au niveau des hanches et aucune courbure de votre colonne vertébrale ne doit survenir durant tout le mouvement.
- Gardez les genoux légèrement pliés.
- Arrêtez le mouvement dès que la position n'est plus maintenue correctement.
- Il est très important de maintenir la poitrine vers le haut et de ne pas courber la colonne vertébrale durant le mouvement.

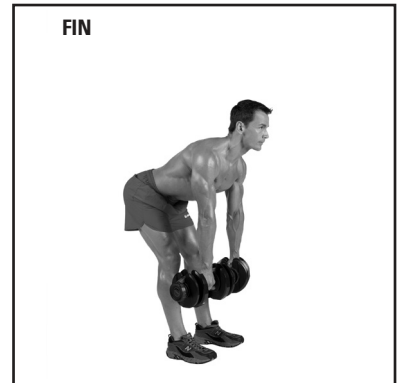
DÉPART



DÉPART

- Tenez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules.
- Saisissez les haltères devant vos cuisses, les paumes vers l'arrière.
- Relevez-vous avec une légère flexion des genoux.
- Gardez la poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.

FIN



ACTION

- Maintenez la position de vos genoux, penchez-vous lentement vers l'avant au niveau des anches en déplaçant les fesses vers l'arrière.
- Arrêtez quand vos tendons se raidissent et avant que votre dos ne s'arrondisse.
- Concentrez-vous sur la tension de vos ischiojambiers pour revenir dans la position de départ.

Exercices pour les jambes

Fente inversée

Muscles travaillés

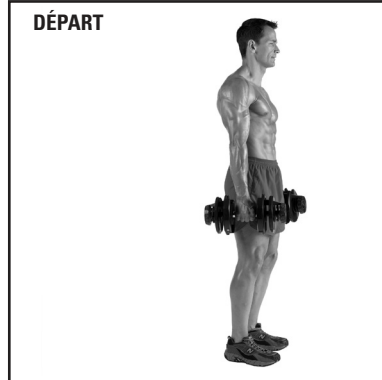
Quadriceps, fessiers, ischiojambiers et adducteurs



Astuces de réussite

- Placez vos pieds dans une position telle que lorsque vous vous développez en arrière, votre pied avant se trouve directement sous votre genou et votre jambe arrière s'aligne sous votre hanche.
- Gardez votre poitrine et tête relevées et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires durant le mouvement.
- Faites travailler un côté, puis l'autre.

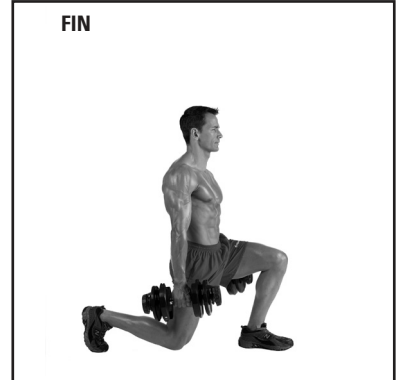
DÉPART



DÉPART

- Debout avec les pieds serrés.
- Saisissez les haltères au niveau de vos côtés, paumes vers l'intérieur.
- Gardez la poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

FIN



ACTION

- Commencez le mouvement en contractant vos fessiers et faites lentement pivoter votre jambe à partir de la hanche. Déplacez l'ensemble de votre jambe vers l'arrière tout en maintenant votre genou à un angle de 90 degrés.
- Déplacez lentement votre jambe aussi loin que vous le pouvez, sans faire de mouvement au niveau de la taille ou des lombaires.
- Revenez lentement à la position de départ.

Développé buste plat

Muscles travaillés

Grand pectoral, deltoïdes et triceps

Position du banc

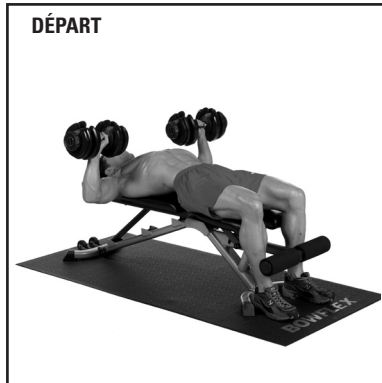
À plat



Astuces de réussite

- Conservez un angle de 60 à 90° entre le bras et le torse au début du mouvement et un angle de 90° à partir de votre torse au sommet.
- Gardez les genoux pliés pour que vos pieds soient à plat sur le sol et directement sous vos genoux.
- Ne laissez pas vos coudes aller derrière les épaules lorsque vous descendez les haltères.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et allongez-vous sur le banc.
- Pliez vos coudes en arrière en maintenant vos bras dans un angle d'approximativement 60 à 90° avec vos côtés et vos coudes au niveau de vos épaules.
- Gardez les bras alignés avec l'haltère au-dessus de vos poignets et de vos coudes.
- Levez la poitrine, serrez les omoplates et gardez une cambrure confortable au niveau des lombaires.

FIN



ACTION

- Soulevez lentement les haltères, tendant vos bras tout en déplaçant les haltères l'une vers l'autre, directement au-dessus du milieu de votre poitrine.
- Ne pas bloquer vos coudes, maintenez la tension au niveau de la poitrine.
- Revenez lentement à la position de départ, en gardant les poignets fixes et en faisant des mouvements lents et contrôlés.

Développé buste incliné

Muscles travaillés

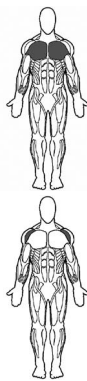
Grand pectoral, deltoïdes et triceps

Position du banc

Incliné à 45°

Astuces de réussite

- Conservez un angle de 60 à 90° entre le bras et le torse au début du mouvement et légèrement supérieur à 90° à partir de votre torse au sommet.
- Gardez les genoux pliés pour que vos pieds soient à plat sur le sol et directement sous vos genoux.
- Ne laissez pas vos coudes aller derrière les épaules lorsque vous descendez les haltères.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez les bras alignés avec l'haltère au-dessus de vos poignets et de vos coudes.



DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et allongez-vous sur le banc.
- Pliez vos coudes en arrière en maintenant vos bras dans un angle d'approximativement 60 à 90° avec vos côtés et vos coudes au niveau de vos épaules.
- Levez la poitrine, serrez les omoplates et gardez une cambrure confortable au niveau des lombaires.

FIN



ACTION

- Soulevez lentement les haltères, tendant vos bras tout en déplaçant les haltères l'une vers l'autre, directement au-dessus du milieu de votre poitrine.
- Ne pas bloquer vos coudes, maintenez la tension au niveau de la poitrine.
- Revenez lentement à la position de départ, en gardant les poignets fixes et en faisant des mouvements lents et contrôlés.

Exercices pour le buste

Écarté buste plat

Muscles travaillés

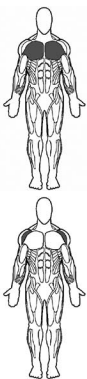
Grand pectoral et deltoïdes

Position du banc

À plat

Astuces de réussite

- Conservez un angle de 60 à 90° entre le bras et le torse au début du mouvement et légèrement supérieur à 90° à partir de votre torse au sommet.
- Gardez les genoux pliés pour que vos pieds soient à plat sur le sol et directement sous vos genoux.
- Ne laissez pas vos coudes aller derrière les épaules lorsque vous descendez les haltères.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.



DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et allongez-vous sur le banc.
- Éloignez vos bras de votre torse afin que vos coudes et paumes pointent vers le haut.
- Maintenez une légère flexion au niveau des coudes et stabilisez vos poignets dans une position neutre.
- Levez la poitrine, serrez les omoplates et gardez une cambrure confortable au niveau des lombaires.

FIN



ACTION

- Déplacez lentement les haltères vers l'avant, puis vers le haut, en maintenant vos bras stables au niveau des coudes et tout en déplaçant les haltères l'une vers l'autre au-dessus du milieu de votre poitrine.
- Maintenez la tension au niveau de la poitrine tout au long du mouvement.
- Revenez lentement à la position de départ, en gardant les poignets fixes et en conservant votre mouvement lent et sous contrôle.

Écarté buste incliné

Muscles travaillés

Grand pectoral et deltoïde

Position du banc

Incliné à 45°

Astuces de réussite

- Conservez un angle de 60 à 90° entre le bras et le torse au début du mouvement et légèrement supérieur à 90° à partir de votre torse au sommet.
- Gardez les genoux pliés pour que vos pieds soient à plat sur le sol et directement sous vos genoux.
- Ne laissez pas vos coudes aller derrière les épaules lorsque vous descendez les haltères.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.



DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et allongez-vous sur le banc.
- Éloignez vos bras de votre torse afin que vos coudes et paumes pointent vers le haut.
- Maintenez une légère flexion au niveau des coudes et stabilisez vos poignets dans une position neutre.
- Levez la poitrine, serrez les omoplates et gardez une cambrure confortable au niveau des lombaires.

FIN



ACTION

- Déplacez lentement les haltères vers l'avant, puis vers le haut tout en conservant vos bras stables au niveau des coudes. Déplacez les haltères l'une vers l'autre, directement au-dessus du milieu de votre poitrine.
- Maintenez la tension au niveau de la poitrine tout au long du mouvement.
- Revenez lentement à la position de départ.

Exercices pour le buste

Développé buste décliné

Muscles travaillés

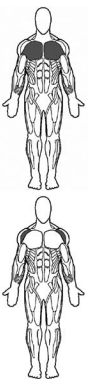
Grand pectoral, deltoïdes et triceps

Position du banc

Décliné

Astuces de réussite

- Conservez un angle de 60 à 90° entre le bras et le torse au début du mouvement et un angle de 90° à partir de votre torse au sommet.
- Gardez les genoux pliés pour que vos pieds soient à plat sur le sol et directement sous vos genoux.
- Ne laissez pas vos coudes aller derrière les épaules lorsque vous descendez les haltères.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez les bras alignés avec l'haltère au-dessus de vos poignets et de vos coudes.



DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et allongez-vous sur le banc.
- Pliez vos coudes en arrière en maintenant vos bras dans un angle d'approximativement 60 à 90° avec vos côtés et vos coudes au niveau de vos épaules.
- Levez la poitrine, serrez les omoplates et gardez une cambrure confortable au niveau des lombaires.

FIN



ACTION

- Soulevez lentement les haltères, tendant vos bras tout en déplaçant les haltères l'une vers l'autre, directement au-dessus du milieu de votre poitrine.
- Ne pas bloquer vos coudes, maintenez la tension au niveau de la poitrine.
- Revenez lentement à la position de départ, en gardant les poignets fixes et en faisant des mouvements lents et contrôlés.

Exercices pour les bras

Curls debout

Muscles travaillés

Biceps et autres fléchisseurs du coude



Astuces de réussite

- Maintenez les coudes aux côtés.
- Maintenez vos poignets droits.
- Gardez les muscles du tronc contractés et conservez une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DÉPART



FIN



DÉPART

- Saisissez les haltères, les paumes de vos mains vers l'avant.
- Tenez-vous droit avec vos bras contre vos côtés, relevez le buste, contractez les abdominaux et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION

- Tournez les haltères vers l'avant, puis vers le haut, puis en direction des épaules tout en gardant vos coudes sur vos côtés et vos bras supérieurs complètement immobiles.
- Abaissez lentement vers la position de départ en effectuant le même mouvement en arc.

Curls concentré

Muscles travaillés

Biceps et autres fléchisseurs du coude



Position du banc

À plat

Astuces de réussite

- Ne bougez pas le haut du corps pendant que vous pliez le coude.
- Maintenez vos poignets droits.
- Gardez votre poitrine levée, les muscles du tronc contractés et conservez une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DÉPART



FIN



DÉPART

- Asseyez-vous sur le côté du banc et placez vos pieds à plat sur le sol, légèrement plus espacés que vos épaules.
- Saisissez l'haltère et reposez l'arrière de votre bras supérieur contre l'intérieur de votre jambe, juste au-dessus du genou.
- Le bras tenant l'haltère doit être légèrement plié, maintenant ainsi une tension sur les biceps.
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale.

ACTION

- Faites pivoter les avant-bras vers les bras supérieurs, en gardant ces derniers et vos omoplates complètement immobiles.
- Revenez lentement à la position de départ sans relâcher vos biceps.

Exercices pour les bras

Curls banc incliné

Muscles travaillés

Biceps et autres fléchisseurs du coude

Position du banc

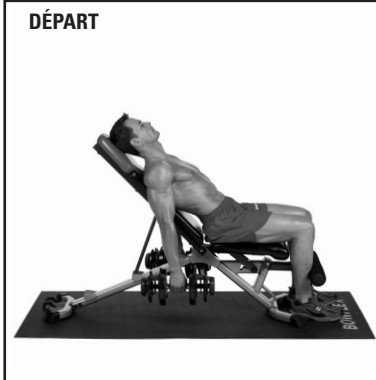
Incliné à 45°



Astuces de réussite

- Maintenez la tension sur le biceps tout au long du mouvement, ne laissez pas votre bras faire une extension complète.
- Maintenez vos poignets droits.
- Gardez votre poitrine levée, les muscles du tronc contractés et conservez une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères, asseyez-vous sur le banc incliné et placez vos pieds à plat sur le sol, directement sous vos genoux.
- Conservez l'haltère avec un léger angle au niveau du coude et en maintenant une tension dans les biceps.
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, la poitrine étant relevée et les abdominaux contractés.

FIN



ACTION

- Faites pivoter les avant-bras vers les bras supérieurs, en gardant ces derniers et vos omoplates complètement immobiles.
- Revenez lentement à la position de départ sans relâcher vos biceps.

Curls Scott— Curls concentré debout

Muscles travaillés

Biceps et autres fléchisseurs du coude

Position du banc

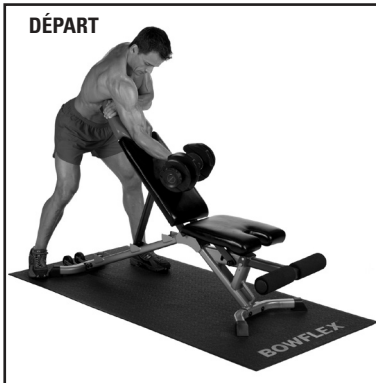
Incliné à 60°



Astuces de réussite

- Ne bougez pas le haut du corps pendant que vous pliez le coude.
- Maintenez vos poignets droits.
- Gardez votre poitrine levée, les muscles du tronc contractés et conservez une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Arrêtez le mouvement du bras au sommet du mouvement légèrement avant qu'il ne soit à la verticale.
- Conservez vos pieds légèrement plus espacés que vos épaules.

DÉPART



DÉPART

- Saisissez l'haltère et reposez l'arrière de votre bras contre la partie supérieure du coussin du banc.
- Le bras tenant l'haltère doit être légèrement plié, maintenant ainsi une tension sur les biceps.
- Placez l'autre bras entre le banc et le bras supérieur.
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale.

FIN



ACTION

- Faites pivoter les avant-bras vers les bras supérieurs, en gardant ces derniers et vos omoplates complètement immobiles.
- Revenez lentement à la position de départ sans relâcher vos biceps.

Exercices pour les bras

Extension triceps haut du corps

Muscles travaillés

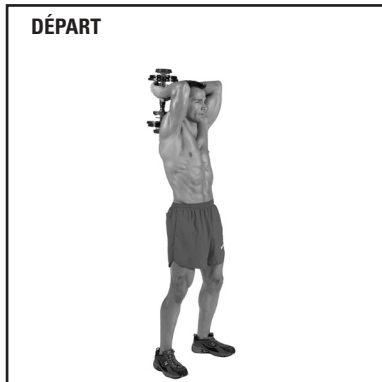
Triceps



Astuces de réussite

- Maintenez les pieds espacés d'approximativement la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.
- Gardez la poitrine levée, serrez les omoplates, et conservez une légère cambrure des lombaires.
- Ne bougez pas vos bras supérieurs et épaules et gardez vos poignets tendus.
- Contractez vos triceps tout au long de l'exercice, en contrôlant le mouvement.

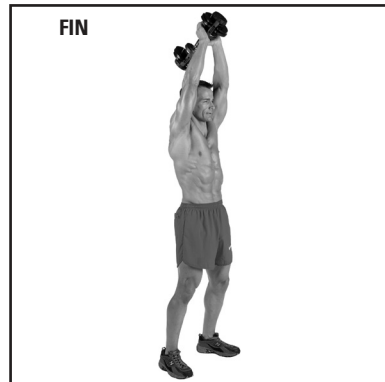
DÉPART



DÉPART

- Tenez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.
- Placez vos deux mains sur le bord intérieur d'un côté des poids de l'haltère.
- Amenez vos bras au-dessus de votre tête avec un angle au niveau du coude d'environ 90°.

FIN



ACTION

- En gardant vos bras supérieurs immobiles, tendez lentement vos coudes, en décrivant un arc de cercle vers le haut avec les bras, au-dessus de votre tête.
- Arrêtez votre mouvement avant que vos bras ne soient complètement tendus, puis inversez le mouvement et revenez lentement à la position de départ, sans relâcher la tension des muscles.

Kickback triceps

Muscles travaillés

Triceps



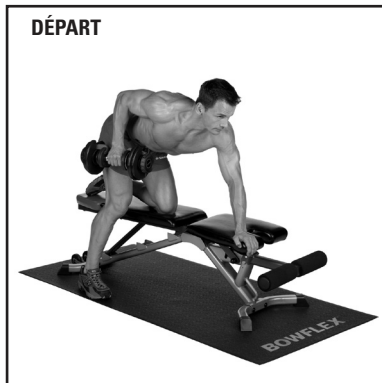
Position du banc

À plat

Astuces de réussite

- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Ne bougez pas le bras de votre côté et gardez votre poignet tendu tout au long de l'exercice.
- Contractez vos triceps pendant tout l'exercice et contrôlez le mouvement.

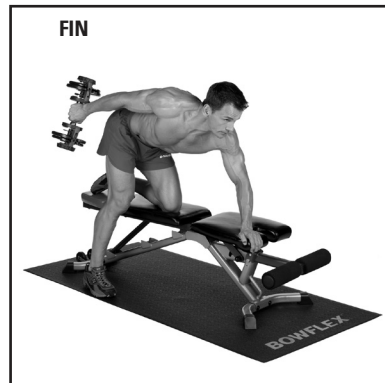
DÉPART



DÉPART

- Posez un genou sur le banc, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches et placez une main sur le banc.
- Supportez-vous avec un bras sur le banc et maintenez l'haltère avec l'autre bras, votre paume faisant face vers l'intérieur.
- En gardant votre coude fléchi, amenez votre bras supérieur sur votre côté, de manière parallèle au sol.

FIN



ACTION

- Tendez le coude tout en gardant le bras supérieur complètement immobile.
- Quand le bras est complètement tendu, revenez lentement à la position de départ.

Exercices pour les bras

Extension triceps allongé

Muscles travaillés

Triceps

Position du banc

À plat



DÉPART



DÉPART

- Allongez-vous sur le banc en y appuyant votre tête.
- Saisissez les haltères et positionnez votre bras supérieur dans une position telle que votre coude fasse face vers le haut et que vos mains tenant les haltères se trouvent juste au-dessus de votre front.
- Levez la poitrine et serrez les omoplates.
- Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

FIN



ACTION

- Conservez le haut des bras immobile tout en déplaçant les mains en suivant un mouvement d'arc de cercle vers le haut.
- Arrêtez le mouvement légèrement avant de bloquer vos coudes. Ne bloquez pas les coudes.
- Inversez lentement le mouvement circulaire pour revenir à la position de départ.

Astuces de réussite

- Gardez les bras supérieurs immobiles.
- Maintenez vos poignets droits.
- Contractez vos triceps et contrôlez le mouvement tout au long de l'exercice.
- Gardez les genoux pliés et vos pieds posés sur le sol situés directement sous vos genoux.

FRANÇAIS

Curls marteau

Muscles travaillés

Biceps, muscle brachial antérieur et muscle long supinateur



DÉPART



DÉPART

- Tenez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.
- Saisissez les haltères avec vos paumes se faisant face.
- Stabilisez les hanches, les genoux et la colonne vertébrale.

FIN



ACTION

- Tournez les haltères vers l'avant, puis vers le haut, puis en direction de votre épaule, tout en gardant le haut du bras supérieur complètement immobile.
- Maintenez les paumes de main faisant face vers l'intérieur sans tourner le bras inférieur.
- Revenez lentement à la position de départ.

Exercices pour le dos

Rameur avec un seul bras — Rameurs alternés

Muscles travaillés

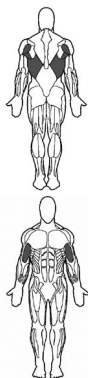
Grand dorsal, petit rond, deltoïde postérieur et biceps

Position du banc

À plat

Astuces de réussite

- Stabilisez votre corps en position afin que l'effort se concentre sur votre lat durant l'exécution du mouvement d'extension du coude vers le haut.
- Gardez l'haltère alignée directement sous votre poignet et coude lors du mouvement.
- Gardez votre colonne vertébrale alignée, les abdos contractés et une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Ne laissez pas votre colonne vertébrale aller d'un côté à l'autre, gardez l'épaule à égale hauteur pendant le mouvement.



DÉPART



DÉPART

- Placez un genou sur le banc et positionnez le pied de l'autre jambe au sol directement sous votre hanche.
- Placez la main libre sur le banc, légèrement devant vous et dans une position qui vous permet de stabiliser le haut de votre corps.
- Laissez le bras tenant l'haltère pendu à la verticale, tout en maintenant le contrôle de votre dos et de votre épaule.
- Saisissez l'haltère sur une poignée neutre, les paumes faisant face au banc.

FIN



ACTION

- Commencez le mouvement en tirant les omoplates vers l'arrière, tout en déplaçant simultanément votre coude vers l'arrière, puis vers le haut.
- Continuez à relever le coude, légèrement au-dessus de la hauteur de votre tronc tout en maintenant l'avant-bras aligné sous le coude.
- Tout en contrôlant la résistance, rabaissez le bras dans sa position de départ en laissant l'omoplate glisser vers l'avant sans vous pencher.

Rameurs larges

Muscles travaillés

Deltoïde arrière, portion arrière du deltoïde moyen, coiffe du rotateur postérieur, lats supérieurs et petit rond

Astuces de réussite

- Placez les pieds dans une position confortable de la largeur des épaules.
- Gardez la poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Penchez-vous légèrement vers l'avant au niveau des hanches tout en maintenant le haut du corps aligné.
- Pointez toujours les avant-bras en direction des haltères.



DÉPART



DÉPART

- Debout en maintenant les haltères, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches pour permettre aux bras de s'étendre dans l'alignement de la résistance.
- Maintenez votre colonne vertébrale dans la position stable.
- Tournez l'épaule afin que vos paumes se fassent face dans votre dos.

FIN



ACTION

- En permettant aux bras de se plier pendant le mouvement, déplacez les coudes vers l'extérieur et vers l'arrière en conservant un angle de 70 à 90° entre les bras supérieurs et le torse.
- Poursuivez le mouvement jusqu'à ce que les coudes soient légèrement derrière les épaules, puis inversez lentement le mouvement, en gardant les muscles arrière des épaules contractés durant toute la durée du mouvement.

Exercices pour le dos

Soulevés de terre

Muscles travaillés

Fessiers, adducteurs, ischiojambiers, quadriceps, érecteurs de colonne vertébrale et trapézoïdaux



Astuces de réussite

- Gardez les genoux pointés dans la même direction que vos pieds.
- Conservez la tête et votre cou alignés sur votre tronc.
- Portez une attention particulière à tous les problèmes de stabilité et d'alignement lors de chaque répétition.
- Maintenez la pression par le milieu de votre voûte plantaire et pas via vos orteils ou vos talons.

DÉPART



DÉPART

- Positionnez vos pieds de manière alignée avec l'haltère et espacés de la largeur des épaules.
- Pointez vos orteils légèrement vers l'extérieur et imprimez à vos cuisses le même angle extérieur que pour vos pieds.
- Saisissez les haltères, les paumes de vos mains vers l'arrière.

FIN



ACTION

- En contrôlant, accroupissez-vous lentement en déplaçant les hanches vers l'arrière lorsque les genoux commencent à se plier.
- Gardez la poitrine levée et le dos plat alors que les hanches continuent de progresser vers l'arrière.
- Penchez-vous à environ 90 degrés au niveau des genoux, à moins que cela ne soit défini autrement.
- Revenez dans la position de départ, en conservant la poitrine relevée tout en déplaçant les hanches vers l'avant et en déployant les genoux.

Exercices pour les abdominaux

Crunch abdominal

Muscles travaillés

Rectus Abdominus et Obliques



Position du banc

À plat

Astuces de réussite

- Ne levez pas la tête / le menton. Votre tête doit suivre le mouvement de la cage thoracique, plutôt que de le précéder.
- Conservez une posture normale du cou.
- Bougez lentement pour supprimer l'élan.
- Inspirez lors de la montée et expirez lors de la descente, sans exagérer la respiration.

DÉPART



DÉPART

- Saisissez une haltère avec les deux mains, tel qu'illustré.
- Allongez-vous à plat sur le banc et maintenez l'haltère au-dessus du haut de votre poitrine.
- Placez vos jambes derrière les coussins du cylindre pour un support additionnel, tel qu'illustré, avec vos pieds posés à plat sur le sol.
- Votre région lombaire peut commencer à plat ou en décrivant un arc de cercle normal.

FIN



ACTION

- Contractez les abdos et enrroulez-vous sur votre torse, en bougeant lentement vos côtes inférieures vers les hanches.
- Allez aussi loin que possible dans le mouvement, sans bouger ni les hanches ni le cou.
- Les lombaires doivent rester constamment en contact avec le banc lorsque le crunch est complet.
- Inversez lentement le mouvement pour revenir à la position de départ tout en maintenant la tension des abdominaux durant le mouvement.

Exercices pour les abdominaux

Crunch abdominal

Muscles travaillés

Rectus Abdominus et Obliques

Position du banc

À plat

Astuces de réussite

- Ne levez pas la tête / le menton. Votre tête doit suivre le mouvement de la cage thoracique, plutôt que de le précéder.
- Conservez une posture normale du cou.
- Bougez lentement pour supprimer l'élan.
- Inspirez lors de la montée et expirez lors de la descente, sans exagérer la respiration.



DÉPART



DÉPART

- Saisissez une haltère avec les deux mains, tel qu'illustré.
- Allongez-vous à plat sur le banc et maintenez l'haltère au-dessus du haut de votre poitrine.
- Placez vos jambes derrière les coussins du cylindre pour un support additionnel, tel qu'illustré, avec vos pieds posés à plat sur le sol.
- Votre région lombaire peut commencer à plat ou en décrivant un arc de cercle normal.

FIN



ACTION

- Contractez les abdos et enrroulez-vous sur votre torse, en bougeant lentement vos côtes inférieures vers les hanches.
- Allez aussi loin que possible dans le mouvement, sans bouger ni les hanches ni le cou.
- Les lombaires doivent rester constamment en contact avec le banc lorsque le crunch est complet.
- Inversez lentement le mouvement pour revenir à la position de départ tout en maintenant la tension des abdominaux durant le mouvement.

Crunch inversé

Muscles travaillés

La zone abdominale, y compris les rectus abdominus et les obliques

Position du banc

À plat

Astuces de réussite

- Contractez les abdos avant le mouvement.
- Gardez les genoux et les hanches immobiles.
- Inspirez lors de la montée et expirez lors de la descente, sans exagérer la respiration.
- Contractez aussi longtemps que possible pendant le mouvement.
- Gardez le contrôle dans la phase descendante.
- L'ampleur de la courbure au niveau de vos hanches est fonction de la difficulté souhaitée.
- Les débutants doivent se plier complètement en ramenant les jambes à proximité des abdominaux.



DÉPART



DÉPART

- Allongez-vous sur le dos en reposant votre tête sur le banc.
- Pliez complètement les genoux.
- Déterminez ces positions et maintenez-les pendant tout l'exercice.
- Atteignez puis agrippez le banc au-dessus de votre tête avec les deux mains.
- Relâchez la nuque.

FIN



ACTION

- Contractez vos abdos puis faites pivoter lentement vos hanches en direction de votre cage thoracique.
- Allez aussi loin que possible dans le mouvement sans utiliser vos jambes pour obtenir de l'élan et ne vous repliez pas sur vos omoplates.
- Inversez lentement le mouvement et revenez à la position de départ, sans vous détendre.

Exercices pour les abdominaux

Rotation du tronc allongé

Muscles travaillés

Muscles du tronc et muscles profonds de la colonne vertébrale

Position du banc

À plat



DÉPART



FIN



Astuces de réussite

- Il s'agit d'un exercice important mais il peut s'avérer dangereux s'il n'est pas réalisé correctement.
- Gardez votre poitrine levée et maintenez toujours un bon alignement de la colonne vertébrale tout en conservant une très légère cambrure au niveau des lombaires.
- Une plus grande plage de mouvement n'est pas synonyme de meilleure qualité, particulièrement pour cet exercice.
- Continuez le mouvement aussi loin que le peuvent vos muscles. Tentez d'éliminer tout mouvement incontrôlé.

DÉPART

- Allongez-vous de tout votre long sur le banc.
- Pliez les hanches et les genoux pour former un angle d'environ 90°.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Agrippez les bords du banc.

ACTION

- Contractez la zone abdominale et tournez lentement vos jambes et hanches vers un côté.
- Déplacez-vous lentement et de manière contrôlée, en faisant attention à ne pas laisser vos jambes et hanches tourner sans contrôle vers le côté.
- Revenez à la position de départ.
- Faites travailler un côté, puis l'autre.

Crunch côté tordant

Muscles travaillés

Rectus abdominus et obliques

Position du banc

À plat



DÉPART



FIN



Astuces de réussite

- Inspirez lors de la montée et expirez lors de la descente.
- Votre tête doit suivre le mouvement de la cage thoracique. Conservez une posture normale du cou.
- Bougez lentement pour supprimer l'élan.
- Allez aussi loin que possible dans le mouvement, sans bouger vos hanches ni votre cou.

DÉPART

- Allongez-vous sur le banc et placez une main derrière la tête du côté à travailler.
- Placez les jambes derrière les coussins du cylindre pour un support additionnel, tel qu'illustré.
- Votre dos peut commencer à plat contre le banc ou en forme d'arc de cercle normal.

ACTION

- Contractez les abdominaux et déplacez-vous dans une direction diagonale, en bougeant lentement vos côtes vers l'opposé de la hanche.
- Les lombaires doivent rester constamment en contact avec le banc lorsque le crunch est complet.
- Inversez lentement le mouvement pour revenir à la position de départ, sans relâcher la tension musculaire.

Exercices pour les abdominaux

Élévation jambe allongé

Muscles travaillés

La zone abdominale, y compris les rectus abdominus, les obliques et les quadriceps

Position du banc

À plat



DÉPART



DÉPART

- Allongez-vous sur le dos en reposant votre tête sur le banc.
- Contractez vos abdominaux et allongez votre dos contre le banc.
- Pliez les hanches et les genoux pour former un angle de 90°.
- Atteignez puis agrippez le banc au-dessus de votre tête avec les deux mains.
- Relâchez la nuque.

FIN



ACTION

- Contractez vos abdominaux et étendez lentement vos hanches et vos genoux.
- Éloignez vos jambes tout en les maintenant parallèles au sol.
- Conservez votre dos à plat contre le banc durant tout le mouvement.
- Inversez lentement le mouvement et revenez à la position de départ, sans vous détendre.

Exercices pour les épaules

Développé épaule debout

Muscles travaillés

Deltoïde avant, trapèze supérieur et triceps



Astuces de réussite

- Gardez les genoux légèrement pliés.
- Gardez vos abdominaux serrés et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- N'augmentez pas la cambrure des lombaires pendant que vous levez les bras. Gardez la colonne vertébrale droite.

DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et mettez-vous debout.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Levez les haltères au niveau des épaules, en gardant les paumes vers l'avant.
- Les bras supérieurs doivent faire un angle de 90° avec votre torse et vos coudes doivent être fléchis à 90°, tel qu'illustré.

FIN



ACTION

- Tendez les bras lentement au-dessus de votre tête, en vous concentrant sur le mouvement de vos coudes ascendant et vers l'intérieur en direction des oreilles.
- Tendez les bras lentement au-dessus de votre tête, en vous concentrant sur le mouvement de vos coudes ascendant et vers l'intérieur en direction des oreilles.
- Revenez lentement à la position de départ en gardant la tension des muscles avant des épaules durant le mouvement.

Exercices pour les épaules

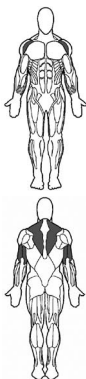
Développé haut du torse assis

Muscles travaillés

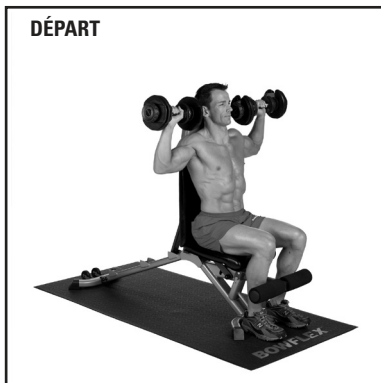
Deltoïde avant, trapèze supérieur et triceps

Astuces de réussite

- Gardez vos deux pieds au sol et directement sous vos genoux.
- Gardez vos abdominaux serrés et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- N'augmentez pas la cambrure des lombaires pendant que vous levez les bras. Conservez votre colonne vertébrale droite.



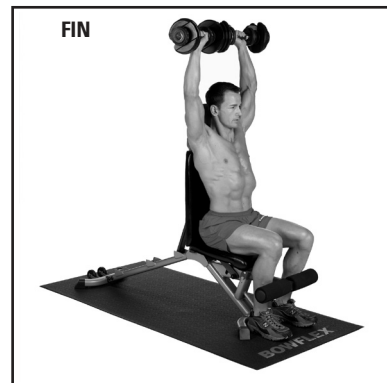
DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et asseyez-vous bien droit.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Levez les haltères au niveau des épaules, en gardant les paumes vers l'avant.
- Les bras supérieurs doivent faire un angle de 90° avec votre torse et vos coudes doivent être fléchis à 90°, tel qu'illustré.

FIN



ACTION

- Tendez les bras lentement au-dessus de votre tête, en vous concentrant sur le mouvement de vos coudes ascendant et vers l'intérieur en direction des oreilles.
- Revenez lentement à la position de départ en gardant la tension des muscles avants des épaules durant le mouvement.

Élévation avant

Muscles travaillés

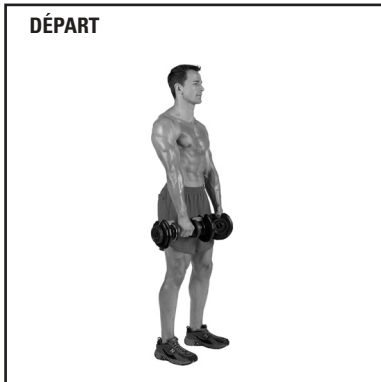
Deltoïdes frontaux

Astuces de réussite

- Gardez les genoux légèrement pliés.
- Gardez vos abdominaux serrés et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- N'augmentez pas la cambrure des lombaires pendant que vous levez les bras. Conservez votre colonne vertébrale droite.



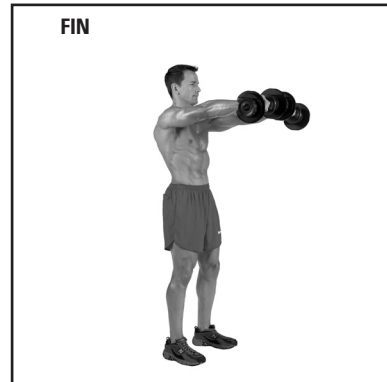
DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et mettez-vous debout.
- Les pieds doivent être séparés d'environ la largeur des épaules.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Saisissez les haltères devant vous, les paumes vers l'arrière.

FIN



ACTION

- En gardant les bras tendus et les paumes faisant face vers le bas, tendez vos bras vers l'avant puis vers le haut à hauteur des épaules.
- Revenez lentement à la position de départ en gardant la tension des muscles avants des épaules durant le mouvement.

Exercices pour les épaules

Rameur delt arrière

Muscles travaillés

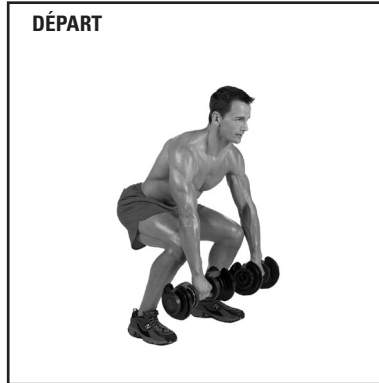
Arrière du deltoïde moyen, coiffe des rotateurs postérieurs, deltoïde arrière, trapèzes et rhomboïdes.



Astuces de réussite

- Gardez votre colonne vertébrale et vos hanches stables et faites en sorte que votre corps ne subisse pas de secousses.
- Pour des exercices de traction normaux, vous pouvez décider de laisser les omoplates se déplacer vers l'avant et l'arrière de manière naturelle. Toutefois, pour un travail approfondi du deltoïde arrière, conservez les omoplates resserrées durant le mouvement.
- Gardez les abdominaux contractés, la poitrine relevée et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

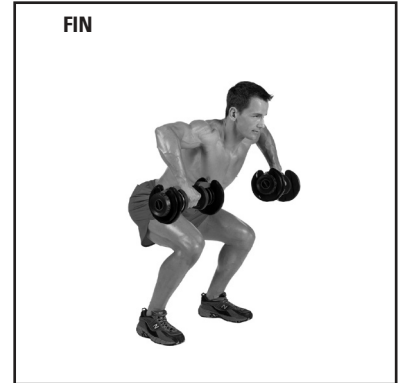
DÉPART



DÉPART

- Tenez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules.
- Saisissez les haltères, les paumes de vos mains vers l'arrière.
- Penchez-vous vers l'avant en fléchissant au niveau des genoux et des hanches afin que vos bras supportant les haltères pendent légèrement devant vos genoux.
- Conservez votre tête et votre cou alignés avec votre colonne vertébrale, tel qu'illustré.

FIN



ACTION

- Permettez à vos bras de se plier pendant le mouvement lors du déplacement de vos coudes vers le haut pour conserver un angle de 60 à 80° entre vos bras supérieurs et le torse.
- Pointez toujours les avant-bras en direction des haltères.
- Poursuivez le mouvement jusqu'à ce que les coudes soient légèrement derrière les épaules, puis inversez lentement le mouvement tout en gardant les muscles arrières des épaules contractés durant toute la durée du mouvement.

Haussements

Muscles travaillés

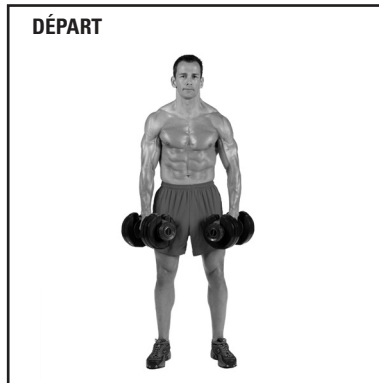
Trapèze supérieur



Astuces de réussite

- Ne pliez pas le cou vers l'arrière ou l'avant lorsque vous levez les épaules.
- Gardez vos abdominaux serrés et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Assurez-vous que les deux épaules s'élèvent au même niveau.

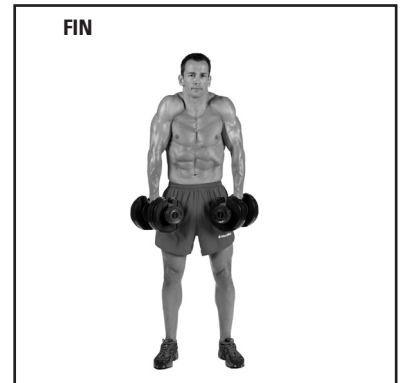
DÉPART



DÉPART

- Saisissez les haltères et mettez-vous debout.
- Les pieds doivent être séparés d'environ la largeur des épaules.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Portez les haltères de manière naturelle sur vos côtés.

FIN



ACTION

- Élevez les épaules vers l'arrière de la tête en vous assurant que la position du cou/de la tête ne varie pas.
- Ramenez lentement les épaules dans la position de départ en gardant la tension des muscles supérieurs des épaules et du cou durant le mouvement, sans vous pencher ni n'arrondir la partie supérieure de votre colonne vertébrale.

Grazie per aver scelto BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell come attrezzatura per il fitness. Vi invitiamo sinceramente a leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio della vostra attrezzatura, in particolare le AVVERTENZE riportate di seguito! **PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:**

Prima di procedere, cercare il numero di serie dell'attrezzo collocato sopra un codice a barre e inserirlo nello spazio sottostante.

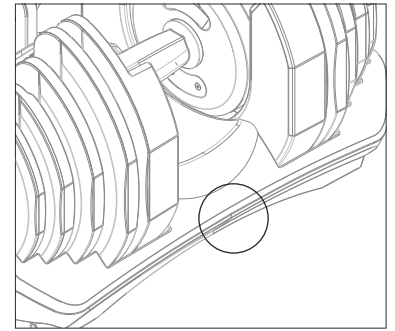
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: **BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell**

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE

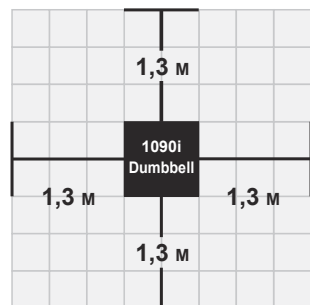


⚠ ATTENZIONE

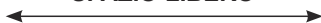
- LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI USARE QUESTO ATTREZZO.
- Prima dell'uso, leggere tutte le avvertenze e le istruzioni e ottenere un'istruzione adeguata. Utilizzare l'attrezzo SOLO per lo scopo previsto.
- Se in qualsiasi momento le etichette di avvertenza dovessero allentarsi, diventare illeggibili o staccarsi, sostituirle o contattare il distributore locale.
- Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontano da questo attrezzo per l'allenamento della forza. Gli adolescenti devono essere sempre sorvegliati durante l'uso di questo attrezzo.
- Questo attrezzo non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Ispezionare la macchina prima dell'uso. NON utilizzare la macchina se appare danneggiata o non funzionante.
- Non superare la capacità di peso dell'attrezzo.
- Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano completamente inseriti e correttamente regolati prima dell'uso per evitare lesioni.
- L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute. Sospendere l'esercizio in caso di svenimento o vertigini. Sottoporsi a una visita medica prima di iniziare un programma di allenamento.
- Mantenere il corpo, gli indumenti, i capelli e gli accessori per il fitness liberi da qualsiasi parte in movimento.
- Assicurarsi che la macchina sia stabilizzata sul pavimento e che le superfici irregolari siano livellate prima dell'uso.
- È essenziale che l'attrezzo venga utilizzato soltanto in ambienti interni, in stanze climatizzate.
- Riporre sempre completamente tutti gli accessori tra gli allenamenti. Questo aiuta a mantenere tutti in sicurezza domestica, e aiuta a preservare la longevità dell'apparecchiatura.
- Per assicurarsi di mantenere il livello di sicurezza di questo prodotto, esaminare regolarmente i componenti per rilevarne l'eventuale usura. I componenti eccessivamente usurati o inutilizzabili devono essere immediatamente sostituiti, o il prodotto deve essere messo fuori servizio fino alla riparazione.
- NON sforzarti eccessivamente durante l'esercizio fisico.
- L'attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso interno in casa. NON utilizzarla in ambienti commerciali, a noleggio, scolastici o istituzionali.
- Consultare sempre il medico prima di iniziare un programma di allenamento. Interrompere l'attività fisica se si avverte dolore o senso di costrizione al petto, se si ha difficoltà a respirare o ci si sente deboli. Contattare il medico prima di utilizzare nuovamente la macchina.
- Ispezionare e testare periodicamente il meccanismo di bloccaggio per verificarne il corretto funzionamento. Seguire le procedure di prova incluse nel presente manuale.
- Prima di iniziare l'allenamento, assicurati che l'ambiente circostante sia libero da possibili interferenze e da terze parti. Lo spazio libero per l'allenamento dovrebbe essere 60 cm (2 piedi) in più rispetto alla portata massima dell'esercizio in tutte le direzioni.

⚠ AVVERTENZA AGGIUNTIVA – ATTREZZATURA REGOLABILE (PESO LIBERO)

- NON azionare il meccanismo di bloccaggio e non utilizzare la maniglia per cercare di sollevare insieme il corpo principale e la base. Per sollevare insieme il corpo principale e la base, attivare il meccanismo di bloccaggio e utilizzare le maniglie di sollevamento integrate nel gruppo base.
- NON tentare di forzare la rotazione della manopola di regolazione quando il corpo principale è stato rimosso dalla base.
- NON lasciarti cadere a terra. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON lasciare che le attrezzature si scontrino violentemente durante il funzionamento. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON appoggiarti alle maniglie dell'attrezzatura né utilizzarle per sostenere il peso del tuo corpo, ad esempio come base per eseguire un push up. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON tentare di smontare le maniglie o la base dell'attrezzatura.
- L'attrezzatura è molto pesante. Se non si utilizza il supporto opzionale, posizionare l'apparecchiatura direttamente sul pavimento per un supporto ottimale.
- **Se si utilizza un supporto per manubri, lasciare libero almeno 1,3 m (50 pollici) su ciascun lato del supporto. Questa è la distanza di sicurezza consigliata per l'accesso, il passaggio e la discesa di emergenza dalla macchina.**



SPAZIO LIBERO



SPAZIO DI ALLENAMENTO

- Esercitarsi su una base piana e stabile. Lasciare 2 piedi (60 cm) di spazio libero su ogni lato della rastrelliera.
- Non collocare la rastrelliera in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare l'attrezzo in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

ATTENZIONE!

Se si avverte dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico prima di continuare.

SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni macchina assemblata (L x L x A)	44.4 x 24.2 x 25.3 cm / 17.5" x 9.5" x 10"
Peso del prodotto	41.9 kg / 92.3 lbs.



Da questo momento è possibile assemblare l'attrezzatura quando è più conveniente. Per istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansionare il codice QR sul lato sinistro per accedere al manuale completo.

Se la scansione del codice QR non riesce, visitare il sito web indicato qui: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Per il video di montaggio, visitare
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANZIA

Se l'attrezzo necessita di assistenza durante la garanzia, contattare l'assistenza tecnica clienti locale.

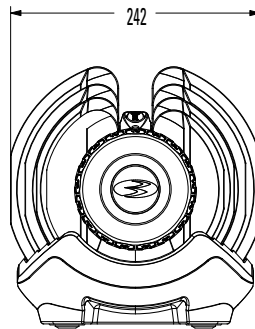
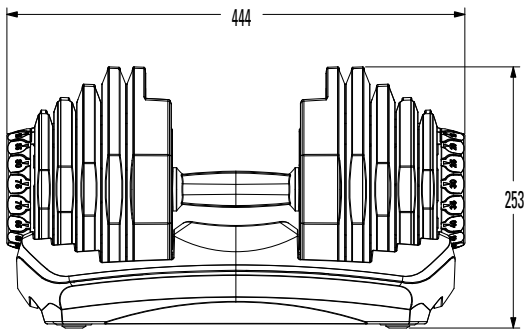
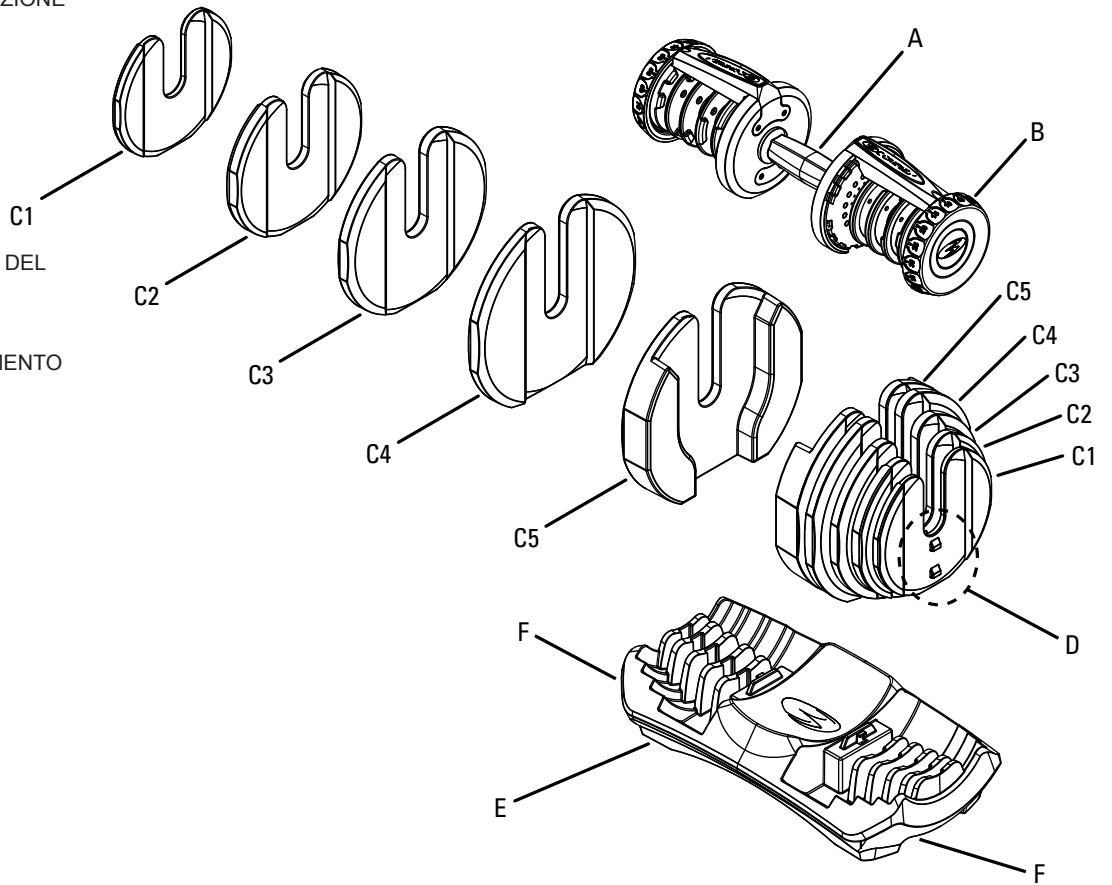


BISOGNO

In caso di domande, se si necessita di assistenza per parti mancanti o se si necessita di assistenza tecnica o manutenzione per l'attrezzo, contattare l'assistenza tecnica clienti.

CARATTERISTICHE

- A. IMPUGNATURA
- B. MANOPOLA DI REGOLAZIONE
- C. PIASTRE DI PESO
 - 1. 2,5 LBS (1,1 KG)
 - 2. 5 LBS (2,3 KG)
 - 3. 7,5 LBS (3,4 KG)
 - 4. 10 LBS (4,5 KG)
 - 5. 15 LBS (6,8 KG)
- D. LINGUETTA DI BLOCCO DEL PESO
- E. BASE
- F. MANIGLIA DI SOLLEVAMENTO



Ci sono 17 incrementi di peso:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

OPERAZIONE

! Non lasciare mai cadere il manubrio. Il manubrio che cade può danneggiare i dischi di peso e/o il meccanismo di blocco e causare il distacco (caduta) dei dischi dall'impugnatura senza preavviso. Ciò può provocare gravi infortuni e annullare la garanzia.

1. Dopo aver rimosso il manubrio dalla confezione protettiva, controlla il prodotto e il materiale di imballaggio per eventuali danni.
2. Premi leggermente verso il basso sull'impugnatura per assicurarti che sia completamente inserita nella base. Ruota ciascuna manopola di regolazione per alcune rotazioni complete per verificare che giri liberamente in entrambe le direzioni. Assicurati che ci sia uno scatto ad ogni incremento di peso della manopola di regolazione. Questo scatto ti aiuterà a individuare l'allineamento corretto per selezionare un determinato incremento di peso.
3. Gli incrementi di peso vanno da 10 a 90 lbs (4,5 a 41 kg) su entrambe le manopole di regolazione. Per selezionare un determinato peso (ad esempio, 20 lbs [9 kg]), ruota entrambe le manopole fino a quando il numero desiderato (20) si allinea con la freccia situata sul bordo esterno della targhetta BowFlex (Fig. 1).
4. Dopo aver verificato il corretto funzionamento delle manopole di regolazione, ruota ciascuna manopola in modo che il numero 10 sia allineato con la freccia sulla targhetta BowFlex.
5. Con entrambe le manopole di regolazione impostate su 10, solleva l'impugnatura in verticale dalla base. In questo modo verrà rimossa solo l'impugnatura, mentre i dischi di peso resteranno nella base (Fig. 2). L'impugnatura senza dischi corrisponde a un peso iniziale di 10 lbs (4,5 kg).
6. Puoi aumentare il peso selezionato ruotando ciascuna manopola di regolazione in senso orario.
7. L'impugnatura del manubrio e i dischi di peso sono simmetrici. L'impugnatura può essere inserita con entrambe le estremità rivolte verso l'utente, purché tu abbia selezionato lo stesso numero su entrambi i lati del manubrio.

AVVISO: Quando rimuovi il manubrio dalla base o lo restituisci alla base, assicurati di farlo con un movimento verticale, perpendicolare alla base. Non inclinare il manubrio né muoverlo lateralmente (parallelamente alla base) finché non è completamente separato dalle piastre di peso non selezionate.

! Non appoggiarti alle impugnature del manubrio né usarle per sostenere il peso del corpo, ad esempio come base per fare le flessioni. Questo potrebbe danneggiare i dischi di peso e/o i meccanismi di blocco e causare il distacco (caduta) dei dischi dall'impugnatura senza preavviso. Ciò può provocare gravi infortuni e annullare la garanzia.

! Controlla sempre i manubri prima di ogni utilizzo. Non utilizzare manubri con parti usurate o danneggiate. Per informazioni sulle riparazioni, contatta il Servizio Clienti BowFlex.

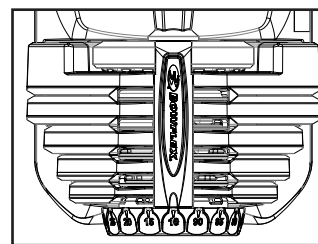


Figura 1

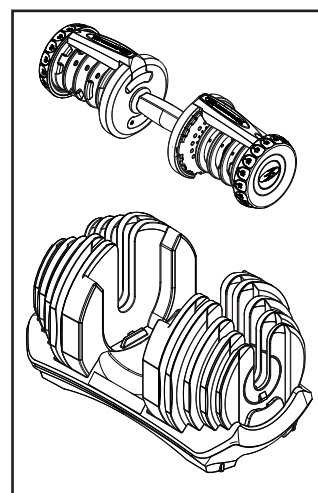


Figura 2

Comprensione e test del funzionamento del meccanismo di blocco

Il manubrio BowFlex SelectTech è dotato di un meccanismo di blocco esclusivo progettato per garantire la corretta e completa selezione delle piastre di peso e per assicurare che le piastre di peso rimangano saldamente in posizione durante l'allenamento.

! Comprendi appieno il funzionamento di questo meccanismo e esegui regolarmente dei test per assicurarti che funzioni correttamente.

Funzione

Il meccanismo di blocco svolge due funzioni principali:

1. Il meccanismo consente di ruotare le manopole di regolazione solo quando l'impugnatura del manubrio è completamente inserita e agganciata alla base.
2. Il meccanismo è progettato per bloccare l'impugnatura del manubrio alla base se una delle manopole di regolazione non è completamente inserita nelle piastre di peso selezionate.

Scopo

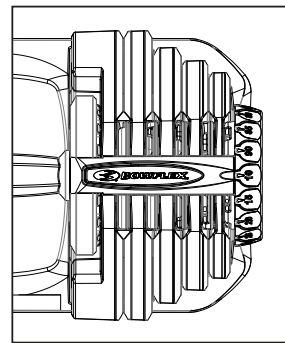
Il meccanismo di blocco ha due scopi principali:

1. Il meccanismo impedirà la deselegazione (caduta) delle piastre di peso dal manubrio quando NON è nella base del manubrio.
2. Il meccanismo impedisce la selezione parziale delle piastre di peso, quando queste non sono completamente supportate e il perno di blocco non è correttamente inserito.

Data l'importanza di questo meccanismo di blocco, è fondamentale comprenderne il funzionamento e testarlo periodicamente per assicurarsi che funzioni correttamente.

Verifica del corretto funzionamento del meccanismo di blocco

1. Con l'impugnatura del manubrio inserita nella base, ruotare entrambe le manopole di regolazione fino al numero 10. Saprà di aver selezionato correttamente il numero quando sentirai la manopola di regolazione assestarsi in una tacca (nota come fermo). Sentirai anche un leggero, ma udibile, rumore di scatto che corrisponde alle posizioni di fermo per ogni numero.
2. Dovresti essere in grado di estrarre l'impugnatura dalla base lasciando tutte le piastre di peso al loro posto.
3. Con l'impugnatura rimossa dalla base, afferra una manopola di regolazione con l'altra mano e prova delicatamente a ruotarla; la manopola non dovrebbe ruotare. Un perno di blocco nel meccanismo avrà ingaggiato l'assemblaggio rotante quando l'unità è stata estratta dalla base. Esegui questo test con tutte le manopole di regolazione.



! Non usare troppa forza per cercare di ruotare la manopola di regolazione bloccata. Una forza eccessiva può danneggiare il meccanismo di blocco.

4. Dopo aver confermato il corretto funzionamento del meccanismo di blocco come descritto sopra, reinserisci completamente l'impugnatura nel gruppo base.
5. Con l'impugnatura reinserita, ruota la manopola di regolazione su un lato in una posizione tra i numeri 10 e 15. Questo indica una selezione incompleta, dove la manopola non ha completamente selezionato il peso, rimanendo tra i fermi di selezione (scatti).
6. Con la manopola di selezione in questa posizione errata, prova a sollevare delicatamente l'impugnatura per rimuoverla dalla base. Dovresti scoprire che l'impugnatura è bloccata alla base e non può essere rimossa con una leggera pressione, come accade normalmente.
7. Riporta la manopola di regolazione selezionata in modo errato su una selezione di peso completa e corretta e assicurati che l'impugnatura del manubrio possa essere nuovamente rimossa.
8. Ripeti questo test per tutte le manopole di regolazione.
9. Assicurati che l'intero gruppo maniglia sia correttamente serrato. Imposta le manopole di regolazione su 10 libbre, poi rimuovi il gruppo maniglia dalla base. Afferrando entrambe le manopole di regolazione, spingile e tirale leggermente verso l'impugnatura. Le manopole non dovrebbero presentare giochi e tutte le piastre di selezione dovrebbero risultare ben fissate.
10. A questo punto, il funzionamento del meccanismo di blocco è stato testato. Si consiglia di ripetere questo test ogni mese per assicurarti che il meccanismo funzioni correttamente.

Se il meccanismo di blocco non funziona correttamente durante il test, procedi come segue:

1. Interrompi immediatamente l'uso del prodotto fino a quando non sarà disponibile un servizio di assistenza autorizzato.
2. Contatta il tuo rivenditore BowFlex o chiama BowFlex al numero 1-800-628-8458 per assistenza.

MANUTENZIONE

Manutenzione dei manubri BowFlex SelectTech

! L'attrezzatura deve essere regolarmente ispezionata per individuare eventuali danni o necessità di riparazioni. Il proprietario è responsabile di assicurarsi che venga eseguita una manutenzione regolare. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente, oppure l'attrezzatura deve essere rimossa dal servizio finché la riparazione non è effettuata. Per la manutenzione e la riparazione dell'attrezzatura, devono essere utilizzati esclusivamente i componenti forniti dal produttore.

Il manubrio BowFlex SelectTech è un prodotto che richiede una manutenzione minima. Tuttavia, ci sono alcune precauzioni che dovresti prendere per mantenere il prodotto in ottime condizioni e prestazioni.

1. Se il gruppo maniglia, le piastre o la base del manubrio SelectTech si sporcano, puoi pulirli con un panno leggermente umido con acqua calda e una piccola quantità di sapone delicato. Asciugare con un panno separato.
2. Il manubrio SelectTech è lubrificato internamente e non richiede ulteriori lubrificazioni interne. Il contatto tra le piastre dei pesi e i dischi di selezione non è lubrificato, ma presenta naturalmente un basso attrito. In genere, non è necessaria alcuna lubrificazione. Se ritieni necessario lubrificare le piastre dei pesi e/o i dischi di selezione, utilizza esclusivamente un lubrificante al silicone, preferibilmente di tipo alimentare.

! Non utilizzare solventi, detergenti aggressivi, prodotti chimici o candeggina su questo prodotto, poiché ciò potrebbe danneggiare i materiali, compromettendo le prestazioni o la resistenza del prodotto.

Non tentare di smontare l'impugnatura o l'assemblaggio della base del manubrio. Questi componenti non sono progettati per la manutenzione da parte dell'utente. Tentare di farlo invaliderà la garanzia del produttore. Contatta direttamente Bowflex per assistenza.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
Il manico del manubrio non si inserisce completamente nella base quando nessuna piastra è selezionata (il manico non ha piastre attaccate).	Assicurati che entrambe le manopole di regolazione siano impostate direttamente sul numero 5.
Il manico del manubrio non si inserisce completamente nella base quando le piastre sono selezionate (il manico ha le piastre attaccate).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifica se hai selezionato pesi diversi su ciascun lato del manubrio (ad esempio, una manopola è impostata su 5 e l'altra su 7,5). Se è così, devi riposizionare il manubrio nella base con la stessa orientazione con cui è stato estratto. Questo serve a permettere alle piastre di tornare nei corretti e liberi alloggiamenti nella base. 2. Verifica che le piastre non selezionate (quelle rimaste nella base del manubrio) siano nei loro posti corretti e non siano state spostate in slot di supporto diversi. Questo potrebbe impedire al manubrio di rientrare correttamente nella base.
La manopola di regolazione non gira quando il manico è nella base.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifica per assicurarti che l'impugnatura del manubrio sia completamente inserita nella base del manubrio. Se non è completamente inserita, il meccanismo di blocco non verrà rilasciato e potrebbe impedire alla manopola di regolazione di ruotare. 2. Verifica se qualche piastra di peso è stata inserita nella base al contrario, con la "linguetta di blocco" rivolta verso l'impugnatura del manico del manubrio. Tutte le piastre di peso devono avere la linguetta di selezione rivolta lontano dall'impugnatura del manico del manubrio. 3. Verifica se ci sono sporco, detriti o altre ostruzioni nella base del manubrio. Potresti dover rimuovere le piastre di peso dalla base per eseguire questa verifica. Ricorda di rimettere ogni piastra di peso nel suo posto appropriato, con la linguetta di selezione rivolta lontano dall'impugnatura del manubrio.
Le piastre non sono fissate al manico e cadono.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conferma che tutte le piastre di peso abbiano la "linguetta di blocco" rivolta lontano dall'impugnatura del manubrio. Se una o più piastre sono inserite al contrario con la linguetta di blocco rivolta verso l'interno, verso l'impugnatura, il manico può bloccarsi e le piastre potrebbero incastrarsi nel manico. 2. Verifica che le piastre non selezionate (quelle rimaste nella base del manubrio) siano nei loro posti corretti e non siano state spostate in slot di supporto diversi. Questo potrebbe impedire al manubrio di rientrare correttamente nella base.

Test del meccanismo di blocco del manubrio SelectTech

Dopo aver sostituito qualsiasi parte del tuo manubrio BowFlex SelectTech, assicurati di eseguire le seguenti procedure prima di utilizzare il manubrio per qualsiasi esercizio:



Questo è un test funzionale del meccanismo di blocco delle piastre di peso.

1. Con l'impugnatura del manubrio inserita nella base, ruota entrambe le manopole di regolazione sul numero più basso (Figura 1). Saprai di aver selezionato correttamente il numero quando sentirai la manopola di regolazione assestarsi in una tacca (nota come fermo). Sentirai anche un leggero, ma udibile, rumore di scatto che corrisponde alle posizioni di fermo per ogni numero.
2. Dovresti essere in grado di estrarre l'impugnatura dalla base lasciando tutte le piastre di peso al loro posto (Figura 2).
3. Con l'impugnatura rimossa dalla base, afferra una manopola di regolazione con l'altra mano e prova a girarla con forza; la manopola non dovrebbe ruotare.
4. Posiziona il manubrio di nuovo nella base e ruota la manopola di regolazione sulla impostazione del peso successiva più bassa. Solleva il manubrio dalla base di circa 1 pollice (2,5 cm).
5. Con l'impugnatura ancora sopra la base, afferra una manopola di regolazione con l'altra mano e prova a girarla con forza; la manopola non dovrebbe ruotare. Un perno di blocco nel meccanismo avrà ingaggiato l'assemblaggio rotante quando l'unità è stata estratta dalla base. Esegui questo test con tutte le manopole di regolazione.
6. Ripeti questo test per tutte le impostazioni di peso sui tuoi manubri.

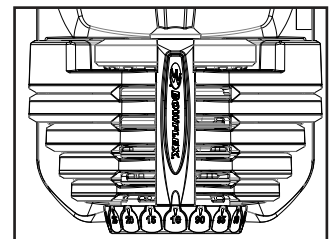


Figura 1

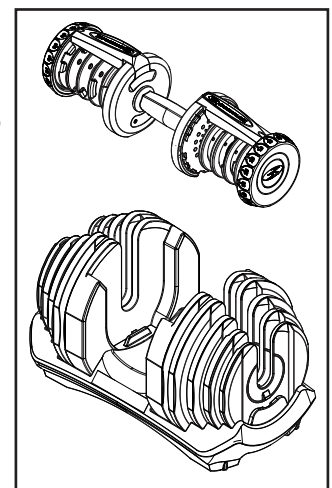


Figura 2



Se una delle manopole ruota al di fuori del supporto, non usare il manubrio e contatta il Servizio Clienti Bowflex.

Muscoli lavorati

Quadricipiti, glutei, muscoli posteriori della coscia e adduttori

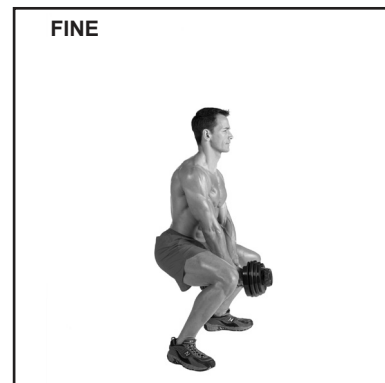


Consigli per il successo:

- Mantieni le ginocchia orientate nella stessa direzione delle punte dei piedi.
- Tieni la testa e il collo allineati con il tronco.
- Presta molta attenzione a tutti i problemi di allineamento e stabilizzazione in ogni parte di ogni ripetizione.



INIZIO



FINE

INIZIO

- Afferra il manubrio con entrambe le mani e posiziona i piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle.
- Ruota leggermente le anche verso l'esterno, i piedi e le ginocchia dovrebbero essere allineati anche in questa posizione verso l'esterno.
- Stabilizza il busto sollevando il petto, contraendo gli addominali e mantenendo una leggera curvatura nella parte bassa della schiena.

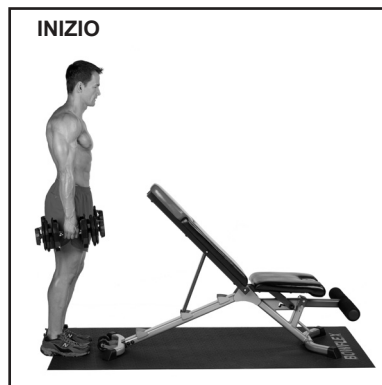
AZIONE

- Con controllo, abbassati lentamente accovacciandoti, spingendo i fianchi indietro mentre le ginocchia iniziano a piegarsi.
- Tieni il petto in alto e la schiena piatta mentre i fianchi continuano a muoversi indietro.
- Abbassati fino a circa 90 gradi con le ginocchia, salvo diversa indicazione.
- Torna alla posizione di partenza.
- Non bloccare le ginocchia nella parte superiore dello squat.

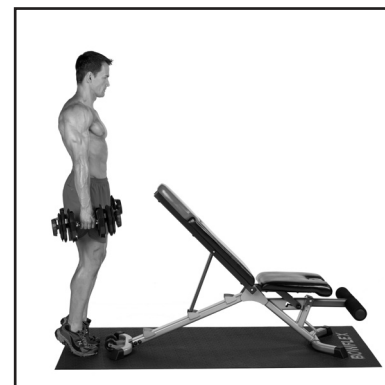
Sollevamenti sui polpacci

Gastrocnemio e soleo

- Non cambiare la posizione dei fianchi o delle ginocchia durante l'esercizio.
- Sollevati il più in alto possibile, mantenendo l'equilibrio, sulle punte dei piedi.



INIZIO



AZIONE

Nota: Gli accessori opzionali sono mostrati nelle foto.

- Stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, con le punte dei piedi rivolte direttamente in avanti.
- Tieni i manubri ai lati del corpo con i palmi rivolti verso l'interno.
- Mantieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella parte bassa della schiena.

- Sollevati lentamente sulle punte dei piedi, sollevando i talloni il più possibile da terra.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sui muscoli del polpaccio.

ESERCIZI PER LE GAMBE

Affondi statici

Muscoli lavorati

Quadricipiti, glutei, muscoli posteriori della coscia e adduttori



Consigli per il successo

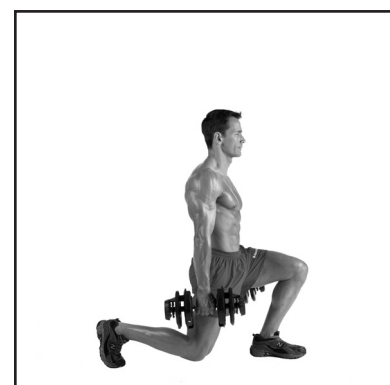
- Posiziona i piedi in modo tale che, quando esegui l'affondo, il piede anteriore sia direttamente sotto il ginocchio e la gamba posteriore allineata sotto l'anca.
- Mantieni la testa e il petto sollevati, con una leggera curvatura nella parte bassa della schiena durante il movimento.
- Lavora solo su un lato fino a sentirtene la fatica, poi passa all'altro lato.



INIZIO

INIZIO

- Porta un piede in avanti e l'altro all'indietro, in modo che quando scendi nell'affondo il piede anteriore sia sotto il ginocchio e il ginocchio posteriore direttamente sotto l'anca.
- Tieni i manubri ai lati del corpo con i palmi rivolti verso l'interno.
- Mantieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curva nella parte bassa della schiena.



AZIONE

- Abbassa lentamente il corpo flettendo entrambe le ginocchia, mantenendo contemporaneamente il ginocchio anteriore allineato con le dita del piede.
- Scendi e fermati poco prima che il ginocchio posteriore stia per toccare il pavimento.
- Inverti il movimento e torna alla posizione iniziale.

ITALIANO

Stacco a gambe tese

Muscoli lavorati

Ischiocrurali, glutei ed erettori spinali



Consigli per il successo

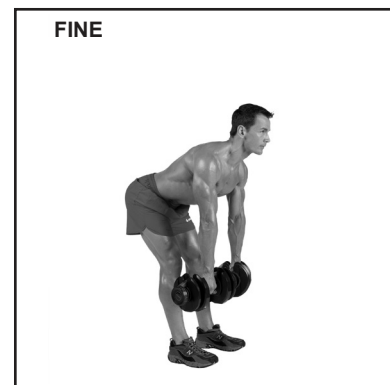
- Il busto dovrebbe passare da una posizione verticale a un'inclinazione in avanti a partire dai fianchi, senza mai incurvare la colonna vertebrale in nessuna fase del movimento.
- Mantieni le ginocchia leggermente piegate.
- Muoviti solo finché riesci a mantenere l'esecuzione corretta.
- È fondamentale mantenere il petto sollevato e non permettere mai alla schiena di arrotondarsi durante il movimento.



INIZIO

INIZIO

- Posizionati con i piedi circa alla larghezza delle spalle.
- Tieni i manubri davanti alle cosce con i palmi rivolti all'indietro.
- Stai in piedi con una leggera flessione delle ginocchia.
- Mantieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una lievissima curvatura nella parte bassa della schiena.



FINE

AZIONE

- Mantenendo la posizione delle ginocchia, piegati lentamente in avanti dai fianchi, spingendo i glutei all'indietro.
- Fermati quando senti che i muscoli posteriori della coscia iniziano a tendersi, ma prima che la schiena cominci a incurvarsi.
- Concentrati nel contrarre i muscoli posteriori della coscia per risalire fino alla posizione iniziale.

ESERCIZI PER LE GAMBE

Affondo all'indietro

Quadricipiti, glutei, muscoli posteriori della coscia e adduttori

- Posiziona i piedi in modo che, quando esegui l'affondo all'indietro, il piede anteriore sia direttamente sotto il ginocchio e la gamba posteriore allineata sotto l'anca.
- Mantieni la testa e il petto sollevati, con una leggera curvatura nella parte bassa della schiena durante il movimento.
- Esegui l'esercizio su un solo lato fino alla fatica, poi passa all'altro lato.



INIZIO



INIZIO

- Stai in piedi con i piedi uniti.
- Tieni i manubri ai lati del corpo con i palmi rivolti verso l'interno.
- Mantieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curva nella parte bassa della schiena.

FINE



AZIONE

- Inizia il movimento contraendo i glutei e spostando lentamente la gamba all'indietro partendo dall'anca. Muovi l'intera gamba all'indietro mantenendo il ginocchio stabile con un angolo di 90 gradi.
- Muovi lentamente la gamba il più lontano possibile, senza permettere alcun movimento nella zona lombare, nel ginocchio o nella vita.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale.

ESERCIZI PER IL PETTO

Distensioni su panca piana

Muscoli lavorati

Grande pettorale, deltoidi e tricipiti

Posizione della panca

Piana

Consigli per il successo

- Mantieni un angolo di 60–90 gradi tra la parte superiore delle braccia e il busto all'inizio del movimento, e un angolo di 90 gradi nella parte alta del movimento.
- Tieni le ginocchia piegate in modo che i piedi siano appoggiati saldamente a terra, direttamente sotto le ginocchia.
- Non lasciare che i gomiti si spostino dietro le spalle mentre abbassi i manubri.
- Tieni le scapole ravvicinate e mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.



INIZIO



INIZIO

- Afferra i manubri e sdraiati all'indietro sulla panca.
- Piega i gomiti all'indietro mantenendo le braccia a circa 60-90 gradi dai fianchi e i gomiti allineati alle spalle.
- Tieni le braccia perfettamente in linea con i manubri, sopra polsi e gomiti.
- Solleva il petto, avvicina le scapole e mantieni una leggera curva naturale nella zona lombare.

FINE



AZIONE

- Spingi lentamente i manubri verso l'alto, distendendo le braccia e avvicinando i manubri tra loro, direttamente sopra il centro del petto.
- Non bloccare completamente i gomiti, mantieni la tensione sui pettorali.
- Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo i polsi stabili e i movimenti lenti e controllati.

ESERCIZI PER IL PETTO

Distensione su panca inclinata

Muscoli lavorati

Grande pettorale, deltoidi e tricipiti

Posizione della panca

Inclinata a 45 gradi

Consigli per il successo

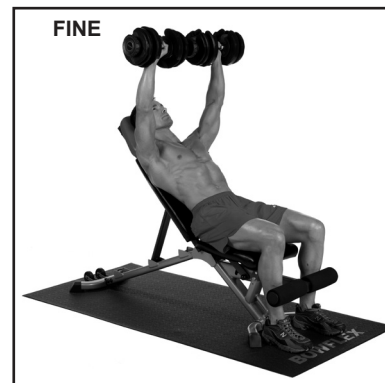
- All'inizio del movimento, mantieni un angolo di 60-90 gradi tra la parte superiore delle braccia e il busto. Alla fine della spinta, l'angolo dovrebbe essere leggermente superiore a 90 gradi.
- Tieni le ginocchia piegate in modo che i piedi siano appoggiati saldamente a terra, direttamente sotto le ginocchia.
- Non lasciare che i gomiti si spostino dietro le spalle mentre abbassi i manubri.
- Tieni le scapole ravvicinate e mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.
- Mantieni le braccia perfettamente allineate con i manubri, posizionati sopra polsi e gomiti.



INIZIO

INIZIO

- Afferra i manubri e sdraiati all'indietro sulla panca.
- Piega i gomiti all'indietro, mantenendo le braccia a circa 60-90 gradi di distanza dai fianchi e i gomiti allineati alle spalle.
- Solleva il petto, avvicina le scapole e mantieni una leggera curva naturale nella zona lombare.



FINE

AZIONE

- Spingi lentamente i manubri verso l'alto, distendendo le braccia e avvicinandoli l'uno all'altro, direttamente sopra il centro del petto.
- Non bloccare completamente i gomiti, mantieni la tensione sui pettorali.
- Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo i polsi stabili e i movimenti lenti e controllati.

ITALIANO

Croci su panca piana

Grande pettorale e deltoidi
Piana

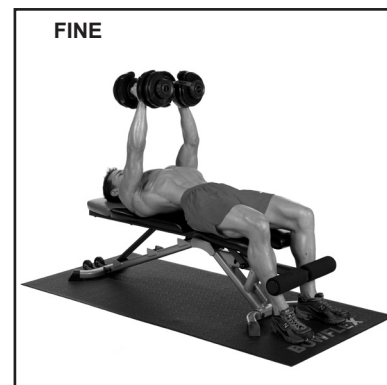
- Mantieni un angolo di 60-90 gradi tra la parte superiore delle braccia e il busto all'inizio del movimento, e leggermente superiore a 90 gradi rispetto al busto nella fase finale.
- Tieni le ginocchia piegate in modo che i piedi siano appoggiati saldamente a terra, direttamente sotto le ginocchia.
- Non lasciare che i gomiti si spostino dietro le spalle mentre abbassi i manubri.
- Tieni le scapole ravvicinate e mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.



INIZIO

INIZIO

- Afferra i manubri e sdraiati all'indietro sulla panca.
- Ruota la parte superiore delle braccia lontano dal busto, in modo che i gomiti e i palmi delle mani siano rivolti verso l'alto.
- Mantieni una leggera flessione nei gomiti e stabilizza i polsi in posizione neutra.
- Solleva il petto, avvicina le scapole e mantieni una leggera curva naturale nella zona lombare.



FINE

AZIONE

- Muovi lentamente i manubri in avanti e poi verso l'alto, mantenendo i gomiti leggermente flessi e stabili, avvicinando i manubri l'uno all'altro direttamente sopra il centro del petto.
- Mantieni la tensione sui muscoli pettorali durante l'intero movimento.
- Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo i polsi stabili e il movimento lento e controllato.

ESERCIZI PER IL PETTO

Muscoli lavorati

Grande pettorale e deltoide

Posizione della panca

Inclinata a 45 gradi

Consigli per il successo

- Mantieni un angolo di 60-90 gradi tra la parte superiore delle braccia e il busto all'inizio del movimento, e leggermente superiore a 90 gradi rispetto al busto nella fase finale.
- Tieni le ginocchia piegate in modo che i piedi siano appoggiati saldamente a terra, direttamente sotto le ginocchia.
- Non lasciare che i gomiti si spostino dietro le spalle mentre abbassi i manubri.
- Tieni le scapole ravvicinate e mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.



INIZIO

- Afferra i manubri e sdraiati all'indietro sulla panca.
- Ruota la parte superiore delle braccia lontano dal busto, in modo che i gomiti e i palmi delle mani siano rivolti verso l'alto.
- Mantieni una leggera flessione nei gomiti e stabilizza i polsi in posizione neutra.
- Solleva il petto, avvicina le scapole e mantieni una leggera curva naturale nella zona lombare.



FINE

AZIONE

- Muovi lentamente i manubri in avanti e poi verso l'alto, mantenendo i gomiti stabili. Avvicina i manubri l'uno all'altro direttamente sopra il centro della parte superiore del petto.
- Mantieni la tensione sui muscoli pettorali durante l'intero movimento.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale.

Distensioni su panca declinata

Muscoli lavorati

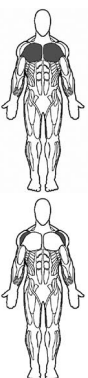
Grande pettorale, deltoidi e tricipiti

Posizione della panca

Declinata

Consigli per il successo

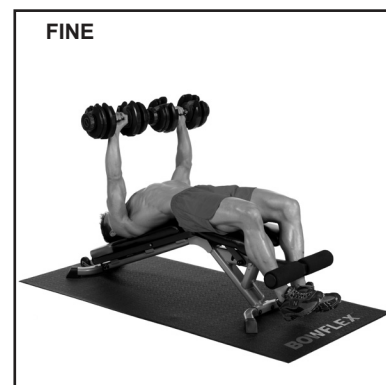
- Mantieni un angolo tra 60 e 90 gradi tra la parte superiore delle braccia e il busto all'inizio del movimento, e un angolo di 90 gradi rispetto al busto nella fase finale.
- Tieni le ginocchia piegate in modo che i piedi siano appoggiati saldamente a terra, direttamente sotto le ginocchia.
- Non lasciare che i gomiti si spostino dietro le spalle mentre abbassi i manubri.
- Tieni le scapole ravvicinate e mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.
- Mantieni le braccia perfettamente allineate con i manubri, posizionati sopra polsi e gomiti.



INIZIO

INIZIO

- Afferra i manubri e sdraiati all'indietro sulla panca.
- Piega i gomiti all'indietro, mantenendo le braccia a circa 60-90 gradi di distanza dai fianchi e i gomiti allineati alle spalle.
- Solleva il petto, avvicina le scapole e mantieni una leggera curva naturale nella zona lombare.



FINE

AZIONE

- Spingi lentamente i manubri verso l'alto, distendendo le braccia e avvicinandoli l'uno all'altro, direttamente sopra il centro del petto.
- Non bloccare completamente i gomiti, mantieni la tensione sui pettorali.
- Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo i polsi stabili e i movimenti lenti e controllati.

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Curl in piedi

Muscoli lavorati

Bicipiti e altri flessori del gomito



Consigli per il successo

- Tieni i gomiti vicino ai fianchi.
- Mantieni i polsi dritti.
- Contrai i muscoli del tronco e mantieni una leggera curvatura nella zona lombare.

INIZIO



FINE



INIZIO

- Tieni i manubri con i palmi delle mani rivolti in avanti.
- Stai in piedi con la parte superiore delle braccia lungo i fianchi, solleva il petto, contra i gli addominali e mantieni una leggera curvatura nella zona lombare.

- Fai salire i manubri curvandoli prima in avanti, poi verso l'alto e infine verso le spalle, mantenendo i gomiti vicini ai fianchi e la parte superiore delle braccia completamente ferma.
- Riporta lentamente i manubri alla posizione iniziale seguendo lo stesso movimento ad arco.

ITALIANO

Curl di concentrazione

Muscoli lavorati

Bicipiti e altri flessori del gomito



Posizione della panca

Piana

Consigli per il successo

- Non dondolare il busto mentre fletti il gomito.
- Mantieni il polso dritto.
- Tieni il petto sollevato, contra i muscoli del tronco e mantieni una leggera curvatura nella zona lombare.

INIZIO



FINE



INIZIO

- Siediti di lato sulla panca e appoggia i piedi a terra, leggermente più larghi della larghezza delle spalle.
- Afferra il manubrio e appoggia la parte posteriore della parte superiore del braccio contro l'interno della coscia, appena sopra il ginocchio.
- Il braccio che tiene il manubrio deve rimanere leggermente piegato per mantenere la tensione sui bicipiti.
- Mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.

AZIONE

- Porta l'avambraccio verso il braccio superiore, mantenendo fermi la parte superiore del braccio e la scapola.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale senza rilassare i bicipiti.

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Curl su panca inclinata

Muscoli lavorati

Bicipiti e altri flessori del gomito

Posizione della panca

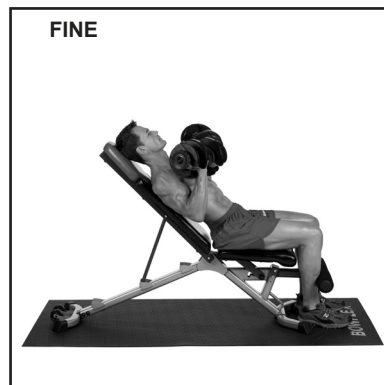
Inclinata a 45 gradi



INIZIO



FINE



Consigli per il successo

- Mantieni la tensione sui bicipiti durante tutto il movimento, senza estendere completamente il braccio.
- Mantieni il polso dritto.
- Tieni il petto sollevato, contrai i muscoli del tronco e mantieni una leggera curvatura nella zona lombare.

AZIONE

- Afferra i manubri, siediti sulla panca inclinata e appoggia i piedi a terra, direttamente sotto le ginocchia.
- Tieni i manubri con una leggera flessione del gomito, mantenendo la tensione sui bicipiti.
- Mantieni un buon allineamento della colonna, con il petto sollevato e gli addominali contratti.

- Porta gli avambracci verso il braccio superiore, mantenendo fermi la parte superiore del braccio e la scapola.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale senza rilassare i bicipiti.

Curl su panca Scott — Curl di concentrazione in piedi

Bicipiti e altri flessori del gomito

Inclinata a 60 gradi



INIZIO



FINE



- Non dondolare il busto mentre fletti il gomito.
- Mantieni il polso dritto.
- Tieni il petto sollevato, contrai i muscoli del tronco e mantieni una leggera curvatura nella zona lombare.
- Interrompi il movimento del braccio nella parte alta del gesto, poco prima che sia completamente verticale.
- Tieni i piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle.

AZIONE

- Afferra il manubrio e appoggia la parte posteriore del braccio superiore sulla parte alta del cuscinetto della panca.
- Il braccio che tiene il manubrio deve rimanere leggermente piegato per mantenere la tensione sui bicipiti.
- Posiziona l'altro braccio tra la panca e il braccio superiore.
- Mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.

- Porta l'avambraccio verso il braccio superiore, mantenendo fermi la parte superiore del braccio e la scapola.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale senza rilassare i bicipiti.

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Estensione dei tricipiti sopra la testa

Muscoli lavorati

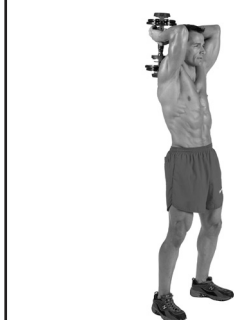
Tricipiti



Consigli per il successo

- Mantieni le ginocchia leggermente piegate e i piedi alla larghezza delle spalle.
- Tieni il petto sollevato, le scapole ravvicinate e una leggera curvatura nella zona lombare.
- Mantieni fermi le braccia superiori e le spalle, con i polsi dritti.
- Contrai i tricipiti per tutta la durata dell'esercizio, eseguendo un movimento controllato.

INIZIO



INIZIO

- Stai in piedi con le ginocchia leggermente piegate e i piedi alla larghezza delle spalle.
- Posiziona entrambe le mani sul bordo interno di un lato del manubrio.
- Porta le braccia sopra la testa mantenendo una piegatura di circa 90 gradi ai gomiti.

FINE



AZIONE

- Mantenendo fermi i bracci superiori, estendi lentamente i gomiti muovendo le braccia in un arco sopra la testa.
- Interrompi il movimento prima che le braccia siano completamente distese, poi inverti lentamente il movimento tornando alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sul muscolo.

Muscoli lavorati

Tricipiti

Posizione della panca

Piana



Consigli per il successo

- Mantieni l'allineamento della colonna vertebrale.
- Mantieni il braccio lungo il fianco e il polso dritto per tutta la durata del movimento.
- Contrai i tricipiti durante tutto l'esercizio e controlla il movimento.

INIZIO



INIZIO

- Inginocchiati con una gamba sulla panca, piegati in avanti dai fianchi e appoggia una mano sulla panca.
- Sosteniti con un braccio sulla panca e con l'altro tieni il manubrio con il palmo rivolto verso l'interno.
- Tenendo il gomito piegato, porta il braccio superiore lungo il fianco, parallelo al suolo.

FINE



AZIONE

- Estendi il gomito mantenendo fermo il braccio superiore.
- Quando il braccio è completamente disteso, torna lentamente alla posizione iniziale.

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Estensione dei tricipiti da sdraiati

Muscoli lavorati

Tricipiti

Posizione della panca

Piana



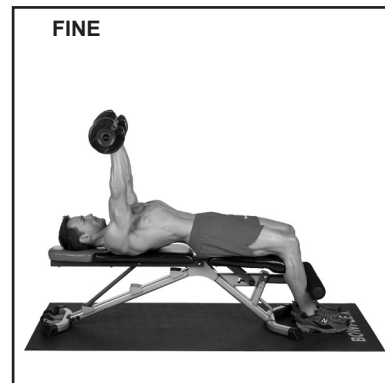
Consigli per il successo

- Mantieni ferma la parte superiore del braccio.
- Mantieni i polsi dritti.
- Contrai i tricipiti per tutta la durata dell'esercizio e controlla il movimento fino in fondo.
- Tieni le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra, direttamente sotto le ginocchia.

INIZIO



FINE



AZIONE

- Sdraiati sulla panca con la testa appoggiata allo schienale.
- Afferra i manubri e porta le braccia superiori in una posizione in cui i gomiti siano rivolti verso l'alto e le mani con i manubri siano appena sopra la fronte.
- Solleva il petto e avvicina le scapole.
- Mantieni una leggera curvatura nella zona lombare.

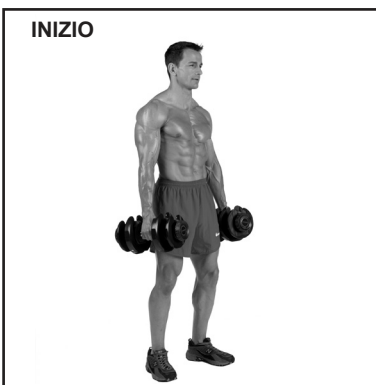
- Mantieni ferme le braccia superiori mentre muovi le mani con un movimento ad arco verso l'alto.
- Ferma il movimento poco prima di estendere completamente i gomiti. Non bloccare i gomiti!
- Inverti lentamente il movimento ad arco per tornare alla posizione iniziale.

Bicipiti, brachioradiale e brachiale

- Mantieni ferme le braccia superiori e i polsi dritti per tutta la durata dell'esercizio.
- Tieni il petto sollevato, la colonna vertebrale dritta e una leggera curvatura nella zona lombare.



INIZIO



INIZIO

- Stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate.
- Afferra i manubri con i palmi rivolti verso l'interno.
- Stabilizza fianchi, ginocchia e colonna vertebrale.



AZIONE

- Solleva i manubri curvandoli prima in avanti, poi verso l'alto e infine verso la spalla, mantenendo fermo il braccio superiore.
- Mantieni i palmi rivolti verso l'interno senza ruotare l'avambraccio.
- Torna lentamente alla posizione iniziale.

ESERCIZI PER LA SCHIENA

Rematore a un braccio — Rematori alternati

Muscoli lavorati

Grande dorsale, piccolo rotondo, deltoide posteriore e bicipiti

Posizione della panca

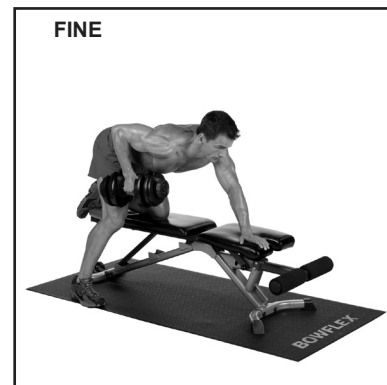
Piana

Consigli per il successo

- Stabilizza il corpo in modo che lo sforzo si concentri sul grande dorsale, guidando il movimento estendendo il gomito verso l'alto.
- Mantieni il manubrio allineato direttamente sotto il polso e il gomito durante l'esecuzione.
- Mantieni la colonna vertebrale allineata, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella parte bassa della schiena.
- Non ruotare la colonna lateralmente: mantieni le spalle alla stessa altezza durante il movimento.



INIZIO



FINE

INIZIO

- Appoggia un ginocchio sulla panca e l'altro piede a terra, direttamente sotto l'anca.
- Appoggia la mano libera sulla panca leggermente davanti a te, in una posizione che ti permetta di stabilizzare la parte superiore del corpo.
- Lascia che il braccio con il manubrio penda verso il basso, mantenendo il controllo della schiena e della spalla.
- Tieni il manubrio con una presa neutra, con il palmo rivolto verso la panca.

AZIONE

- Inizia il movimento avvicinando le scapole e portando contemporaneamente il gomito all'indietro e poi verso l'alto.
- Continua a sollevare il gomito leggermente sopra l'altezza del busto, mantenendo l'avambraccio allineato sotto il gomito.
- Controllando la resistenza, riporta lentamente il braccio alla posizione iniziale lasciando scivolare in avanti la scapola, senza incurvare la schiena.

ITALIANO

Rematore largo

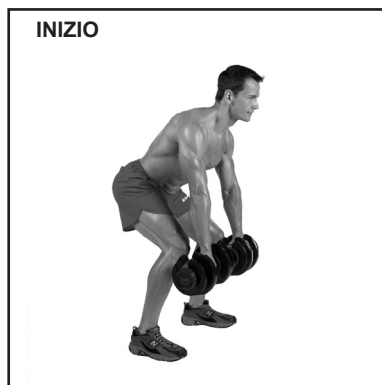
Muscoli lavorati

Deltoide posteriore, porzione posteriore del deltoide medio, cuffia dei rotatori posteriore, parte superiore del grande dorsale e piccolo rotondo

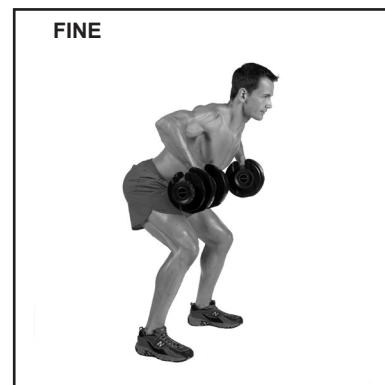


Consigli per il successo

- Posiziona i piedi a una distanza comoda, pari circa alla larghezza delle spalle.
- Tieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella parte bassa della schiena.
- Inclinati leggermente in avanti dai fianchi, mantenendo il busto allineato.
- Gli avambracci devono sempre essere orientati verso i manubri.



INIZIO



FINE

INIZIO

- In piedi, con i manubri in mano, piegati in avanti dai fianchi lasciando che le braccia si estendano direttamente in linea con la resistenza.
- Mantieni la colonna vertebrale in una posizione stabile.
- Ruota le spalle in modo che i palmi siano rivolti all'indietro.

AZIONE

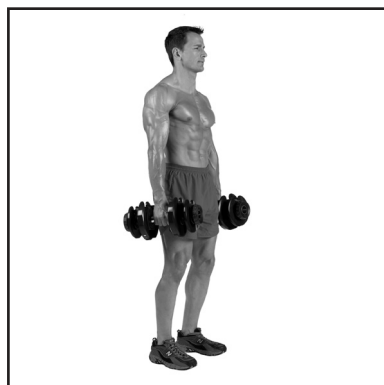
- Lascia che le braccia si pieghino durante il movimento, portando i gomiti verso l'esterno e all'indietro, mantenendo un angolo di 70–90 gradi tra il braccio superiore e il busto.
- Muoviti finché i gomiti non superano leggermente le spalle, quindi inverti lentamente il movimento mantenendo i muscoli posteriori delle spalle contratti per tutta la durata dell'esercizio.

ESERCIZI PER LA SCHIENA

Stacchi da terra

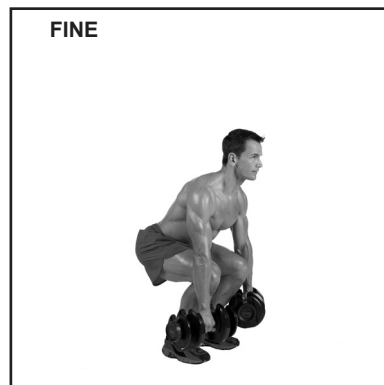
Muscoli lavorati

Glutei, adduttori, muscoli posteriori della coscia, quadricipiti, erettori spinali e trapezi



INIZIO

- Posiziona i piedi in linea con i manubri, a circa la larghezza delle spalle.
- Punta leggermente le dita dei piedi verso l'esterno e orienta le cosce con lo stesso angolo.
- Tieni i manubri con i palmi rivolti all'indietro.



FINE

AZIONE

- In modo controllato, accovacciati lentamente spingendo i fianchi all'indietro mentre inizi a piegare le ginocchia.
- Mantieni il petto sollevato e la schiena piatta mentre i fianchi continuano a muoversi all'indietro.
- Scendi fino a raggiungere un'inclinazione di circa 90° alle ginocchia, salvo diversa indicazione.
- Torna alla posizione iniziale, mantenendo il petto sollevato mentre porti le anche in avanti ed estendi le ginocchia.

Consigli per il successo

- Mantieni le ginocchia rivolte nella stessa direzione dei piedi.
- Mantieni testa e collo in linea con il busto.
- Presta molta attenzione all'allineamento e alla stabilizzazione in ogni fase di ogni ripetizione.
- Esercita la pressione sulla parte centrale dell'arco plantare, non sulle punte né sui talloni.

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

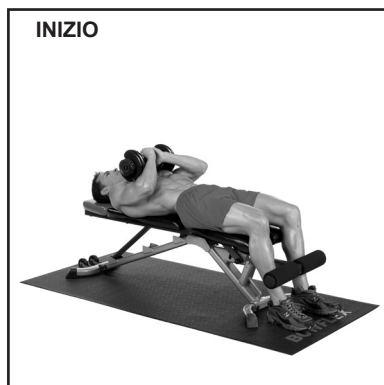
Crunch addominale

Muscoli lavorati

Retto addominale e obliqui

Posizione della panca

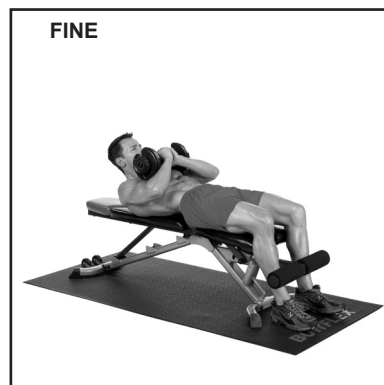
Piana



INIZIO

INIZIO

- Afferra un manubrio con entrambe le mani, come mostrato.
- Sdraiati sulla panca tenendo il manubrio sopra la parte superiore del petto.
- Posiziona le gambe dietro i rulli, come illustrato, per un maggiore supporto, con i piedi ben appoggiati a terra.
- La zona lombare può partire piatta o con una curvatura naturale.



FINE

AZIONE

Consigli per il successo

- Non sollevare la testa o il mento. La testa deve seguire il movimento delle costole, non guidarlo.
- Mantieni una postura naturale del collo.
- Muoviti lentamente per eliminare lo slancio.
- Espira durante la salita e inspira durante la discesa, senza esagerare con la respirazione.

- Contra i addominali e fletti solo il busto, spostando lentamente le costole inferiori verso i fianchi.
- Esegui il movimento finché riesci senza muovere fianchi e collo.
- La zona lombare non deve mai staccarsi dalla panca nella massima contrazione.
- Inverti lentamente il movimento tornando alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sugli addominali per tutta la durata dell'esercizio.

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Crunch inverso

Muscoli lavorati

Area addominale, compresi il retto addominale e gli obliqui

Posizione della panca

Piana



INIZIO



INIZIO

- Sdraiati sulla schiena con la testa appoggiata alla panca.
- Piega completamente le ginocchia.
- Mantieni questa posizione per tutta la durata dell'esercizio.
- Allunga le braccia oltre la testa e afferra la panca con entrambe le mani.
- Rilassa il collo.

AZIONE

- Contrai gli addominali e solleva lentamente i fianchi verso la gabbia toracica.
- Muoviti quanto più possibile senza usare le gambe per prendere slancio e senza sollevarti sulle scapole.
- Inverti lentamente il movimento e torna alla posizione iniziale senza rilassare gli addominali.

Consigli per il successo

- Contrai gli addominali prima di iniziare il movimento.
- Mantieni ferme le ginocchia e le anche.
- Espira durante la salita e inspira durante la discesa, senza esagerare con la respirazione.
- Contrai al massimo durante ogni fase del movimento.
- Scendi in modo controllato.
- Il grado di flessione delle anche dipende dalla difficoltà desiderata.
- I principianti dovrebbero flettere completamente le anche, avvicinando le gambe agli addominali.

Rotazione del busto da sdraiato

Muscoli lavorati

Muscoli profondi della colonna vertebrale e del tronco

Posizione della panca

Piana



INIZIO



INIZIO

- Sdraiati sulla panca.
- Piega le anche e le ginocchia a circa 90 gradi.
- Tieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella zona lombare.
- Afferra i lati della panca con le mani.

FINE



AZIONE

- Contrai tutta l'area addominale e ruota lentamente le gambe e i fianchi da un lato.
- Muoviti lentamente e in modo controllato, facendo attenzione a non lasciare che gambe e fianchi ruotino in modo incontrollato.
- Torna alla posizione iniziale.
- Lavora su un lato fino all'affaticamento, poi passa all'altro lato.

Consigli per il successo

- È un esercizio importante, ma può diventare rischioso se eseguito in modo scorretto.
- Tieni il petto sollevato e mantieni sempre un buon allineamento della colonna vertebrale con una leggera curvatura nella zona lombare.
- Una maggiore ampiezza di movimento non è necessariamente migliore, soprattutto in questo esercizio.
- Muoviti solo fino al punto in cui i tuoi muscoli riescono a portarti. Cerca di eliminare ogni slancio incontrollato.

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Crunch laterale con torsione

Obliqui e retto addominale
Piana

- Espira durante la salita e inspira durante la discesa.
- La testa deve seguire il movimento della gabbia toracica. Mantieni una postura naturale del collo.
- Muoviti lentamente per eliminare lo slancio.
- Esegui il movimento finché riesci, senza muovere i fianchi o il collo.



INIZIO



FINE



- Sdraiati sulla panca e posiziona una mano dietro la testa dal lato interessato.
- Posiziona le gambe dietro i rulli per un maggiore supporto, come mostrato.
- La schiena può iniziare piatta contro la panca o con una normale curvatura.

- Contrai gli addominali e muoviti in diagonale, spostando lentamente le costole verso l'anca opposta.
- La zona lombare non deve mai staccarsi dalla panca nella massima contrazione.
- Inverti lentamente il movimento per tornare alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sugli addominali.

Muscoli lavorati

Area addominale, compresi il retto addominale, gli obliqui e i quadricipiti

Posizione della panca

Piana



INIZIO

- Sdraiati sulla schiena con la testa appoggiata alla panca.
- Contrai gli addominali e appiattisci la schiena contro la panca.
- Piega le ginocchia e le anche a 90 gradi.
- Allunga un braccio di lato e afferra la panca con entrambe le mani.
- Rilassa il collo.

FINE



AZIONE

Consigli per il successo

- Contrai gli addominali prima di iniziare il movimento.
- Espira durante la salita e inspira durante la discesa, senza esagerare con la respirazione.
- Contrai al massimo durante ogni fase del movimento.
- Mantieni la schiena piatta contro la panca.

- Contrai gli addominali ed estendi lentamente le anche e le ginocchia.
- Allontana le gambe mantenendole parallele al pavimento.
- Mantieni la schiena piatta contro la panca per tutta la durata del movimento.
- Inverti lentamente il movimento e torna alla posizione iniziale senza rilassare gli addominali.

ESERCIZI PER LE SPALLE

Distensione delle spalle in piedi

Muscoli lavorati

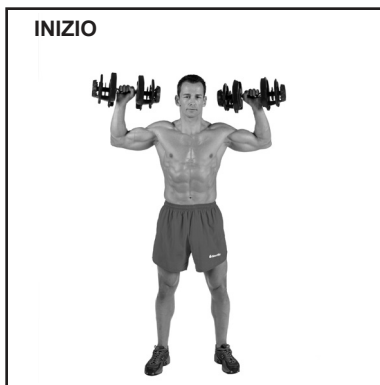
Deltoide anteriore, trapezio superiore e tricipiti

Consigli per il successo

- Tieni le ginocchia leggermente piegate.
- Mantieni gli addominali contratti e un buon allineamento della colonna vertebrale.
- Non accentuare la curvatura lombare mentre sollevi le braccia. Mantieni la colonna vertebrale stabile.



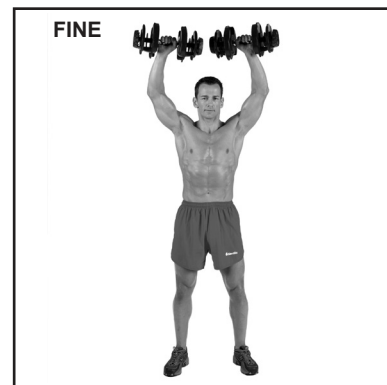
INIZIO



INIZIO

- Afferra i manubri e rimani in piedi in posizione eretta.
- Tieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella zona lombare.
- Solleva i manubri all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti in avanti.
- Le braccia superiori devono formare un angolo di 90 gradi rispetto al busto, con i gomiti piegati a 90 gradi, come mostrato.

FINE



AZIONE

- Estendi lentamente le braccia sopra la testa, concentrandoti sul movimento dei gomiti verso l'alto e verso l'interno, in direzione delle orecchie.
- Estendi lentamente le braccia sopra la testa, concentrandoti sul movimento dei gomiti verso l'alto e verso l'interno, in direzione delle orecchie.
- Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sui muscoli anteriori delle spalle durante tutto il movimento.

ITALIANO

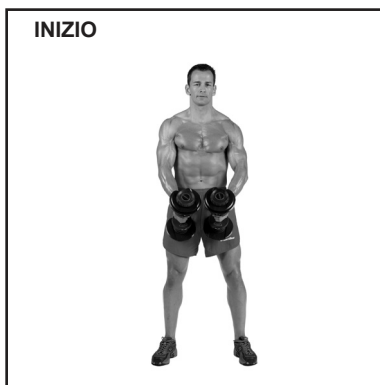
Sollevamento laterale

Deltoidi anteriori e deltoidi laterali

- Non oscillare le braccia verso l'alto e non muovere il tronco durante l'esecuzione.
- Mantieni un buon allineamento della colonna vertebrale.



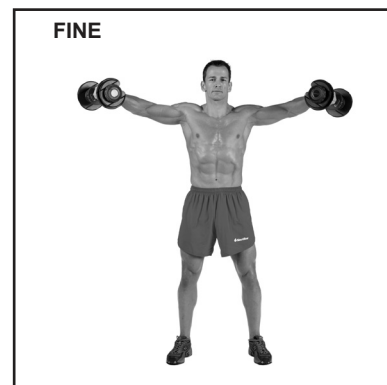
INIZIO



INIZIO

- Afferra i manubri con i palmi rivolti l'uno verso l'altro.
- Stai in piedi con i piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle.
- Mantieni la colonna vertebrale eretta, con il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella parte bassa della schiena.

FINE



- Solleva le braccia lateralmente verso l'esterno, poi verso l'alto, fino all'altezza delle spalle.
- Solleva mano e gomito alla stessa velocità.
- Non ruotare le braccia mentre le sollevi.
- Mantieni il lato del braccio e del gomito rivolto verso l'esterno e verso l'alto per tutta la durata del movimento.

ESERCIZI PER LE SPALLE

Pressa sopra la testa da seduti

Muscoli lavorati

Deltoide anteriore, trapezio superiore e tricipiti



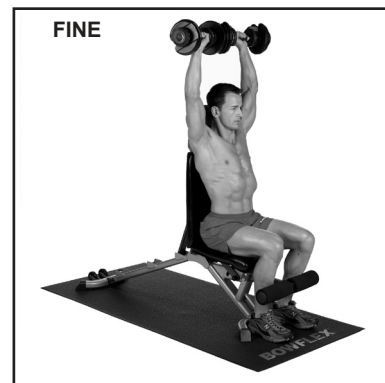
Consigli per il successo

- Tieni i piedi ben appoggiati a terra, direttamente sotto le ginocchia.
- Mantieni gli addominali contratti e un buon allineamento della colonna vertebrale.
- Non accentuare la curvatura lombare mentre sollevi le braccia. Mantieni stabile la colonna vertebrale.



INIZIO

- Afferra i manubri e siediti in posizione eretta.
- Tieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella zona lombare.
- Solleva i manubri all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti in avanti.
- Le braccia superiori devono formare un angolo di 90 gradi rispetto al busto, con i gomiti piegati a 90 gradi, come mostrato.



FINE

AZIONE

- Estendi lentamente le braccia sopra la testa, concentrandoti sul movimento dei gomiti verso l'alto e verso l'interno, in direzione delle orecchie.
- Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sui muscoli anteriori delle spalle durante tutto il movimento.

Sollevamento frontale

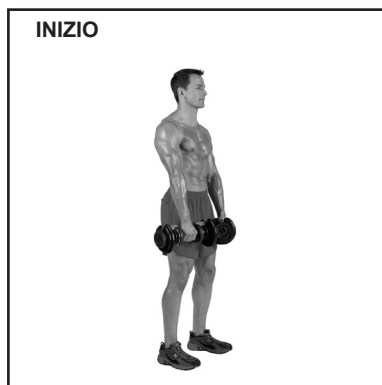
Muscoli lavorati

Deltoide anteriore



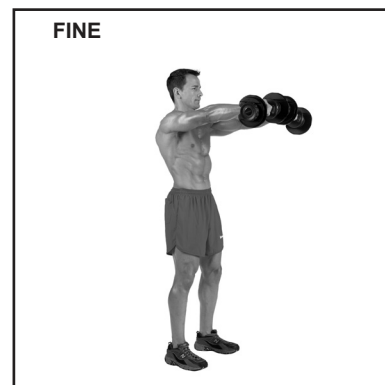
Consigli per il successo

- Tieni le ginocchia leggermente piegate.
- Mantieni gli addominali contratti e un buon allineamento della colonna vertebrale.
- Non accentuare la curvatura lombare mentre sollevi le braccia. Mantieni stabile la colonna vertebrale.



INIZIO

- Afferra i manubri e rimani in piedi in posizione eretta.
- Tieni i piedi circa alla larghezza delle spalle.
- Tieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella zona lombare.
- Tieni i manubri davanti a te con i palmi rivolti all'indietro.



FINE

AZIONE

- Con le braccia dritte e i palmi rivolti verso il basso, solleva le braccia in avanti e poi verso l'alto fino all'altezza delle spalle.
- Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sui muscoli anteriori delle spalle durante tutto il movimento.

ESERCIZI PER LE SPALLE

Rematore posteriore

Muscoli lavorati

Parte posteriore del deltoide medio, deltoide posteriore, cuffia dei rotatori posteriore, trapezio e romboidi.



Consigli per il successo

- Mantieni stabili la colonna vertebrale e le anche, evitando oscillazioni del corpo durante il movimento.
- Nei normali esercizi di trazione si può lasciare che le scapole si muovano naturalmente avanti e indietro. Tuttavia, per enfatizzare il deltoide posteriore, mantieni le scapole ravvicinate per tutta la durata del movimento.
- Mantieni gli addominali contratti, il petto sollevato e una leggera curvatura nella parte bassa della schiena.

INIZIO



INIZIO

- Posizionati con i piedi circa alla larghezza delle spalle.
- Afferra i manubri con i palmi rivolti all'indietro.
- Piegati in avanti flettendo ginocchia e anche, in modo che le braccia con i manubri pendano leggermente davanti alle ginocchia.
- Mantieni testa e collo in linea con la colonna vertebrale, come mostrato.

FINE



AZIONE

- Lascia che le braccia si pieghino mentre sollevi i gomiti, mantenendo un angolo di 60–80 gradi tra le braccia e il busto.
- Gli avambracci devono sempre essere orientati verso i manubri.
- Porta i gomiti leggermente oltre le spalle, poi inverti lentamente il movimento mantenendo la tensione sui muscoli posteriori delle spalle per tutta la durata dell'esercizio.

ITALIANO

Alzate delle spalle

Muscoli lavorati

Trapezio superiore



Consigli per il successo

- Non piegare il collo all'indietro o in avanti mentre sollevi le spalle.
- Mantieni gli addominali contratti e un buon allineamento della colonna vertebrale.
- Assicurati che entrambe le spalle si sollevino in modo uniforme.

INIZIO



INIZIO

- Afferra i manubri e rimani in piedi in posizione eretta.
- Tieni i piedi circa alla larghezza delle spalle.
- Tieni il petto sollevato, gli addominali contratti e una leggera curvatura nella zona lombare.
- Tieni i manubri naturalmente lungo i fianchi.

FINE



AZIONE

- Solleva le spalle verso la parte posteriore della testa, facendo attenzione a non muovere la posizione del collo e della testa.
- Riporta lentamente le spalle alla posizione iniziale, mantenendo la tensione sui muscoli della parte superiore delle spalle e del collo per tutta la durata del movimento, senza incurvare la parte alta della colonna.

Gracias por elegir la BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes **ADVERTENCIAS. LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

Antes de hacer ejercicio, localice el número de serie de su equipo, que está situado en la pegatina del código de barras del producto, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

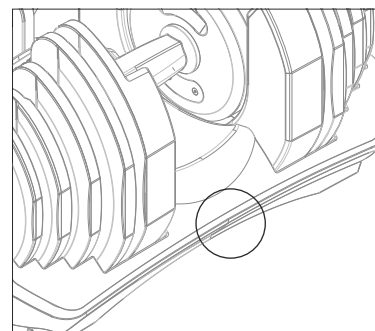
INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell**

» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

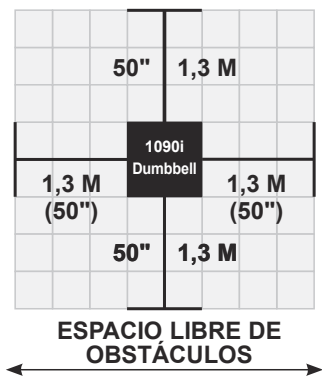


⚠ ADVERTENCIA

- LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO DE ENTRENAMIENTO.
- Es necesario leer todas las advertencias e instrucciones y recibir la formación adecuada antes de utilizar este equipo. Utilice este equipo ÚNICAMENTE para el fin previsto.
- Sustituya las etiquetas de advertencia si en algún momento se aflojan, resultan ilegibles o se desprenden, póngase en contacto con su distribuidor local para solicitarlas.
- Mantenga el equipo de entrenamiento de fuerza fuera del alcance de los niños menores de 13 años. Los adolescentes deben estar vigilados en todo momento cuando utilicen este equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que estén vigilados o reciban instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. NO use la máquina si parece que está dañada o inutilizable.
- NO supere la capacidad de peso de este equipo.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén completamente insertados y correctamente ajustados antes de su uso para evitar lesiones.
- Se pueden producir daños a la salud si se entrena de forma incorrecta o excesiva. Interrumpa el ejercicio si se siente débil o mareado. Antes de comenzar un programa de ejercicios, realice un examen médico.
- Mantenga el cuerpo, la ropa, el cabello y los accesorios de entrenamiento lejos de todas las piezas móviles.
- Asegúrese de que la máquina esté estabilizada en el suelo y de que las superficies irregulares estén niveladas antes de utilizarla.
- Es fundamental que este equipo solo se utilice en espacios interiores, en salas con control de la temperatura.
- Guarde siempre todos los accesorios entre los entrenamientos. Esto contribuye a su seguridad y a la de todos los miembros de su hogar, y ayuda a preservar la longevidad de su equipo.
- Para garantizar el nivel de seguridad del producto, compruebe, de forma habitual, que los componentes no estén gastados o rotos. Sustituya inmediatamente aquellos componentes que presenten un desgaste excesivo o que no se puedan reparar; de lo contrario, el producto no podrá utilizarse hasta que se haya reparado.
- NO realice esfuerzos excesivos durante el ejercicio.
- El equipo es solo para uso doméstico en interiores, NO para usar en entornos comerciales, de alquiler, escolar o institucional.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios consulte a su médico. Deje de hacer ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta el aire o se marea. Póngase en contacto con su médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Inspeccione y compruebe periódicamente el correcto funcionamiento del mecanismo de bloqueo. Siga los procedimientos de prueba incluidos en este manual.
- Antes de empezar su entrenamiento, asegúrate de que su entorno está libre de posibles obstáculos y de terceros. Su espacio libre de ejercicio debe ser 60 cm (2 pies) más que el alcance máximo del ejercicio en todas las direcciones.

⚠ ADVERTENCIA ADICIONAL – EQUIPO AJUSTABLE (PESO LIBRE)

- NO enganche el mecanismo de bloqueo y utilice la empuñadura para intentar levantar juntos el cuerpo principal y la base. Para levantar juntos el cuerpo principal y la base, accione el mecanismo de bloqueo y utilice las empuñaduras de elevación moldeadas en el conjunto de la base.
- NO intente forzar el dial de ajuste para que gire cuando el cuerpo principal haya sido retirado de la base.
- NO lo deje caer al suelo. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO deje que los equipos se golpeen con fuerza durante el funcionamiento. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO se apoye en las empuñaduras del equipo ni las utilice para soportar el peso de su cuerpo, como por ejemplo utilizándolas como base para realizar una flexión. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO intente desmontar las empuñaduras de su equipo, ni el conjunto de la base.
- Los equipos son muy pesados. Si no utiliza el soporte opcional, coloque el conjunto del equipo directamente sobre el suelo para un mejor apoyo.
- **Si se utiliza con un soporte para mancuernas, deje libre al menos 1,3 m (50 in) a cada lado del soporte. Esta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso y el paso alrededor de la máquina y para el desmontaje de emergencia de la misma.**



ESPACIO DE ENTRENAMIENTO

- Practique ejercicio sobre una base nivelada y estable. Debe haber un espacio de 1,3 m (50") de espacio libre alrededor de cada lado.
- No practique ejercicio en una zona que pueda bloquear orificios de aire o ventilación. El equipo no se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca de agua ni al aire libre.

PRECAUCIÓN

Si nota dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.

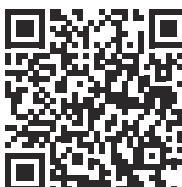
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del equipo montado (largo x ancho x alto)	44.4 x 24.2 x 25.3 cm / 17.5" x 9.5" x 10"
Peso del producto	41.9 kg / 92.3 lbs.



A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para ver el video de montaje, visite: <https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTÍA

Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.



Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Características

A. Asimiento de asa

B. Perilla de ajuste

C. Discos de peso

1. 2,5 lb. (1,1 kg)

2. 5 lb. (2,3 kg)

3. 7,5 lb. (3,4 kg)

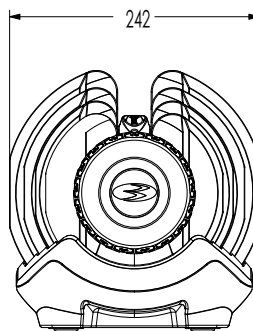
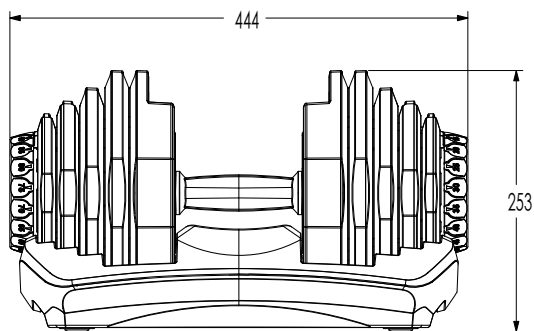
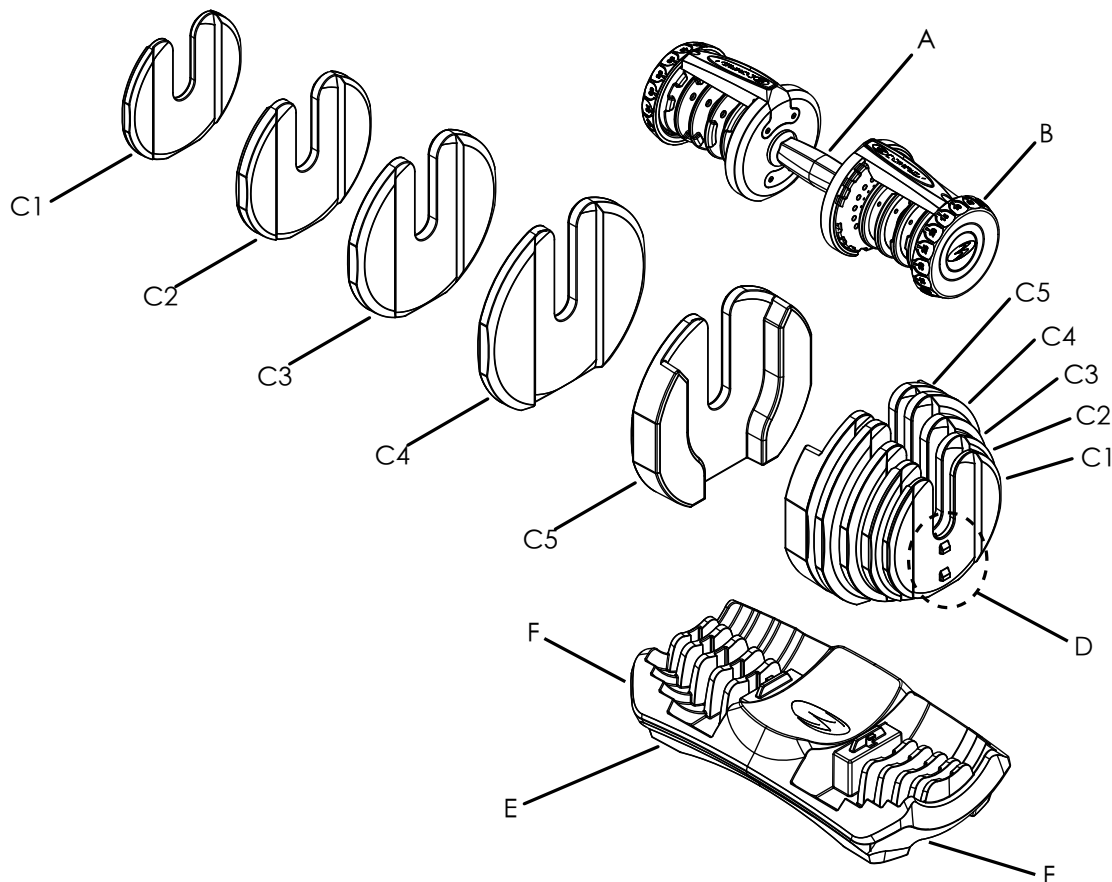
4. 10 lb. (4,5 kg)

5. 15 lb. (6,8 kg)

D. Lengüeta de bloqueo de pesos

E. Base

F. Asa de levantamiento



Hay 17 incrementos de peso:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

Operación

! No deje caer la pesa. Si deja caer la pesa se dañarán los discos de peso y/o el mecanismo de bloqueo, y puede causar que los discos de peso se desconecten (dejar caer) del asa sin advertencia. Esto puede producir lesiones graves y anulará la garantía de este producto.

1. Después de sacar la pesa de su embalaje protector, inspeccione los productos y el material de embalaje en busca de daños.
2. Empuje ligeramente hacia abajo el ensamblado de asa para asegurarse de que esté totalmente asentado en la base. Dé varias vueltas completas a cada perilla de ajuste para asegurarse de que esté girando libremente en ambas direcciones. Asegúrese de que se escucha un clic con cada incremento de peso de la perilla de ajuste. Este clic le ayudará a localizar la alineación correcta para seleccionar un incremento de peso dado.
3. Los incrementos de peso van de 10 a 90 lb. (4,5 a 41 kg) en ambas perillas de ajuste. Para seleccionar correctamente un peso dado (por ejemplo 20 lb. [9 kg.]), debe girar ambas perillas de ajuste hasta que el número 20 quede alineado con la flecha que se encuentra en el borde externo de la placa de nombre de Bowflex® (Fig.1).
4. Después de confirmar el correcto funcionamiento rotatorio de la perilla de ajuste, gire cada ajuste de modo que el número 10 quede alineado con la flecha en la placa de nombre de Bowflex®.
5. Con ambas perillas de ajuste colocadas en 10, jale el asa directamente hacia arriba de la pesa. Con esto retirará únicamente el asa de la base, dejando en posición vertical en la base todos los discos de peso (Fig. 2). El asa sin discos representa el peso inicial de 10 lb. (4,5 kg).
6. Puede aumentar el peso seleccionado girando cada perilla de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.
7. El asa y los discos de peso de la pesa son simétricos. Se puede insertar el asa con cualquiera de sus extremos mirando al usuario, siempre que haya seleccionado el mismo número de peso en ambos extremos de la pesa.

AVISO: Al devolver la pesa a la base o quitarla de ésta, hágalo con un movimiento vertical, perpendicular a la base. No incline la pesa ni la mueva lateralmente (paralela a la base) hasta que esté totalmente libre de los discos de peso que no haya seleccionado.

! No se apoye sobre las asas de la pesa ni las use para aguantar su peso corporal, por ejemplo: como base para hacer flexiones de brazos (lagartijas). De lo contrario se dañarán los discos de peso y/o los mecanismos de bloqueo, además de que esto podría ocasionar que los discos de peso se desenganchen (se caigan) del asa inesperadamente. Esto puede producir lesiones graves y anulará la garantía de este producto.

! Antes cada uso, inspeccione las pesas. No use una pesa que tenga partes gastadas o dañadas. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Bowflex para obtener información sobre reparación.

Comprensión y prueba de la función del mecanismo de bloqueo

La Pesa Bowflex® SelectTech® posee un mecanismo de bloqueo exclusivo, diseñado para asegurar una selección correcta y completa de los discos de peso, así como también asegurar la retención de los discos de peso durante el entrenamiento.

! Comprenda plenamente la función de este mecanismo y realice pruebas regulares del mecanismo para comprobar que funciona correctamente.

Función

El mecanismo de bloqueo proporciona dos funciones clave:

1. El mecanismo sólo permite girar las perillas de ajuste cuando el asa de la pesa está completamente insertada y enganchada en la base de la pesa.
2. El mecanismo está diseñado para bloquear el asa de la pesa a la base si una de las perillas de ajuste no está enganchando totalmente los discos de peso seleccionados.

Propósito

El mecanismo de bloqueo cumple dos propósitos importantes:

1. Evita deseleccionar (dejar caer) los discos de peso desde la pesa cuando ésta NO está en su base.
2. Evita la selección parcial de los discos de peso en que los discos no estén totalmente apoyados y el pasador de bloqueo no esté totalmente enganchado.

Dada la importancia de este mecanismo de bloqueo, es esencial que usted comprenda cómo opera y cómo probarlo periódicamente para asegurarse de que esté funcionando correctamente.

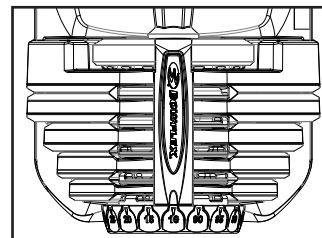


Figure 1

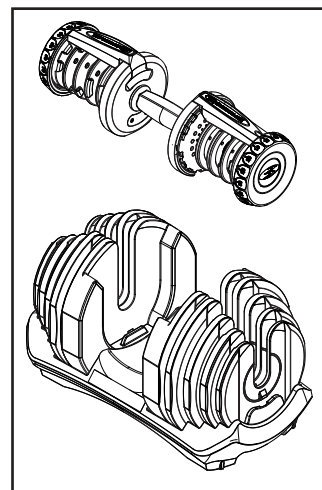
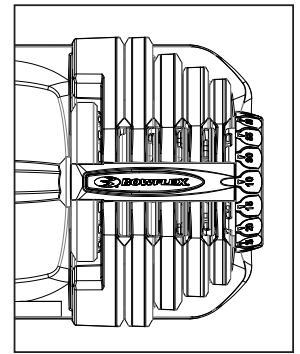


Figure 2

Prueba de la correcta operación del mecanismo de bloqueo

1. Con el asa de la pesa puesto en la base, gire ambas perillas de ajuste al número 10. Sabrá que ha seleccionado completa y correctamente el número cuando sienta que la perilla de ajuste se asienta en una muesca (conocida como retén). También oirá un clic leve pero audible, que corresponde a las ubicaciones de los retenes de cada número.
2. Debería poder sacar el asa de la base dejando atrás todos los discos de peso.
3. Cuando haya sacado el asa de la base, tome una de las perillas de ajuste con su otra mano y trate suavemente de girarla; la perilla no debe girar. El pasador de bloqueo del mecanismo habrá enganchado el ensamblado rotatorio al retirar la unidad de su base. Realice esta prueba con todas las perillas de ajuste.



! No emplee fuerza excesiva tratando de girar la perilla de ajuste. Un exceso de fuerza puede dañar el mecanismo de bloqueo.

4. Después de confirmar la correcta operación del mecanismo de bloqueo como se describe anteriormente, devuelva al ensamblado de base e inserte completamente en éste el asa de la pesa.
5. Habiendo repuesto el asa en la base, gire la perilla de ajuste de uno de los lados a una posición intermedia entre los números 10 y 15. Esto representa una selección incompleta de peso en que la perilla de ajuste no ha seleccionado completamente un peso y se encuentra en medio de dos retenes de selección (clics).
6. Con la perilla de selección en esta posición incorrecta, trate suavemente de levantar el asa para sacarla de la base. Debería encontrar que el asa está bloqueada a la base y no se puede sacar con una ligera presión, como se hace normalmente.
7. Devuelva la perilla de ajuste mal seleccionada a una selección de peso completa y correcta y compruebe que el asa de la pesa se pueda sacar nuevamente.
8. Repita esta prueba para todas las perillas de ajuste.
9. Compruebe que todo el ensamblado de asa de la pesa esté correctamente apretado. Hágalo colocando las perillas de ajuste en 10 libras y sacando el ensamblado de asa de la base. Tome ambas perillas de ajuste y empuje y jale muy ligeramente de las perillas.
10. Con esto ha comprobado la operación del mecanismo de bloqueo. Le sugerimos que repita periódicamente esta prueba (una vez por mes) para confirmar la correcta función del mecanismo de bloqueo.

Mantenimiento

Mantenimiento de la Pesa Bowflex® SelectTech®:

! El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo, sólo se deben usar componentes suministrados por el fabricante.

La Pesa Bowflex® SelectTech® es un producto de muy bajo mantenimiento. Sin embargo usted debe tomar ciertas medidas para mantener el producto con un óptimo desempeño y aspecto.

1. Si el ensamblado de asa, los discos o la base de su Pesa SelectTech® se ensucian, puede limpiarlos con un trapo ligeramente humedecido con agua tibia y una pequeña cantidad de jabón suave. Seque con otro trapo.
2. La Pesa SelectTech® está lubricada internamente y no requerirá una nueva lubricación interna. El contacto entre los discos de peso y los discos de selección no está lubricado pero tiene una fricción naturalmente baja. Generalmente no requerirá lubricación. Si considera necesario lubricar los discos de peso y/o los discos de selección, use sólo un lubricante de silicona, preferentemente de "uso alimentario".

! No use solventes, detergentes fuertes, productos químicos ni blanqueadores en este producto; hacerlo puede dañar los materiales, produciendo la degradación del desempeño o resistencia del producto.

No intente desmontar el asa de la pesa o el ensamblado de base. Estos artículos no están diseñados para ser reparados por el usuario. Hacerlo anulará la garantía del fabricante. Avise directamente a Bowflex para recibir servicio.

Solución de problemas

Problema	Solución
El asa de la pesa no se inserta completamente en la base cuando no hay discos seleccionados (cuando el asa no tiene discos instalados).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que ambas perillas de ajuste estén colocadas directamente en el número 10.
El asa de la pesa no se inserta completamente en la base cuando hay discos seleccionados (cuando el asa tiene discos instalados).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observe si ha seleccionado pesos diferentes a cada lado de la pesa (por ejemplo una perilla de ajuste está en 10 y la otra en 15). Si éste es el caso, debe volver a colocar la pesa en la base con la misma orientación en que la retiró. Esto permitirá que los discos se asienten en las aberturas correctas y libres en la base. 2. Verifique que los discos no seleccionados (los que permanecen en la base de la pesa) estén en sus lugares correctos y no se hayan movido a una ranura de apoyo diferente. Esto puede estar impidiendo que la pesa vuelva a encajar en la base.
La perilla de ajuste no gira mientras el asa está en la base.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compruebe que el asa de la pesa esté completamente deprimida en la base de la pesa. Si no está completamente deprimida, el mecanismo de bloqueo no se abrirá y puede impedir que las perillas de ajuste giren. 2. Observe si alguno de los discos de peso ha sido forzado a entrar al revés en el ensamblado de base, con la "lengua selectora" mirando el asimiento del asa de la pesa. Todos los discos de peso deben tener la lengua selectora mirando hacia fuera del asimiento del asa de la pesa. 3. Observe si hay suciedad, desechos u otras obstrucciones en la base de la pesa. Puede que deba sacar los discos de peso de la base para hacer esta observación. Recuerde devolver cada disco de peso a su lugar correspondiente con la lengua selectora mirando hacia fuera del asimiento de la pesa.

Prueba del mecanismo de bloqueo de la Pesa SelectTech®

Después de reemplazar cualquier pieza de su Pesa Bowflex® SelectTech®, asegúrese de realizar los siguientes procedimientos antes de usar su Pesa para hacer ejercicio:



Ésta es una prueba funcional del mecanismo de bloqueo de los discos de peso.

1. Con el asa de la pesa puesto en la base, gire ambas perillas de ajuste al número más bajo (Figura 1). Sabrá que ha seleccionado completa y correctamente el número cuando sienta que la perilla de ajuste se asienta en una muesca (conocida como retén). También oírás un clic leve pero audible, que corresponde a las ubicaciones de los retenes de cada número.
2. Debería poder sacar el asa de la base dejando atrás todos los discos de peso (Figura 2).
3. Cuando haya sacado el asa de la base, tome una de las perillas de ajuste con su otra mano y trate firmemente de girarla; la perilla no debe girar.
4. Vuelva a poner la pesa en la base y gire la perilla de ajuste al siguiente ajuste de peso más bajo. Levante la pesa de la base aproximadamente 2.5 centímetros (1 pulgada).
5. Cuando el asa esté aún sobre la base, tome una de las perillas de ajuste con su otra mano y trate firmemente de girarla; la perilla no debe girar. El pasador de bloqueo del mecanismo habrá enganchado el ensamblado rotatorio al retirar la unidad de su base. Realice esta prueba con todas las perillas de ajuste.
6. Repita esta prueba para todos los ajustes de peso de sus pesas.

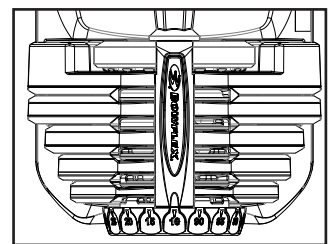


Figura 1

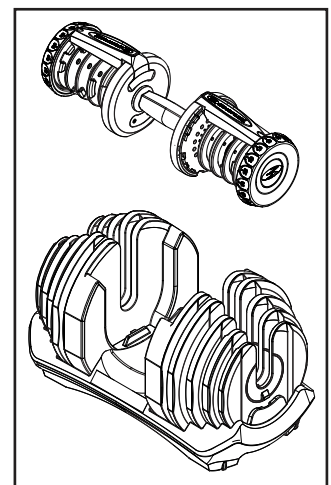


Figura 2



Si alguna de las perillas gira y se sale de la horquilla, no utilice la pesa y comuníquese con el Servicio al cliente de Bowflex.

Ejercicios para las piernas

Sentadillas amplias

Músculos ejercitados

Cuadríceps, glúteos, tendones de las corvas y aductores



Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas orientadas en la misma dirección que los dedos de los pies.
- Mantenga la cabeza y el cuello en línea con el tronco.
- Preste mucha atención a todos los problemas de alineación y estabilización en cada parte de cada una de las repeticiones.

INICIO



INICIO

- Tome la pesa con ambas manos y permanezca de pie con los pies ligeramente más separados que el ancho de los hombros.
- Gire levemente las caderas hacia afuera, de modo que sus pies y rodillas también queden alineados apuntando hacia afuera.
- Estabilice el torso irguiendo el pecho, apretando los músculos abdominales y manteniendo un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- De manera controlada, acuclílese despacio echando hacia atrás las caderas a medida que las rodillas empiezan a doblarse.
- Mantenga el pecho erguido y la espalda plana a medida que las caderas continúan moviéndose hacia atrás.
- Baje hasta una curvatura de aproximadamente 90 grados en las rodillas, a menos que se indique otra cosa.
- Vuelva a la posición inicial.
- No bloquee las rodillas al comienzo de la sentadilla.

Elevaciones de las pantorrillas

Músculos ejercitados

Gastrocnemio y sóleo



Consejos para el éxito

- No cambie la posición de la cadera o de la rodilla durante el ejercicio.
- Suba tan alto como pueda, manteniendo el equilibrio, sobre la parte anterior de la planta de los pies.

INICIO



INICIO

- Permanezca de pie con los pies separados aproximadamente el ancho de los hombros y orientados directamente hacia adelante.
- Sostenga las pesas a los lados con las palmas mirando hacia dentro.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Elévese despacio sobre la parte anterior de la planta de los pies, levantando los talones tan alto como pueda.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos de las pantorrillas.

Nota: Las fotos muestran accesorios opcionales.

Ejercicios para las piernas

Estocadas fijas

Músculos ejercitados

Cuadríceps, glúteos, tendones de las corvas y aductores



Consejos para el éxito

- Ponga los pies en una posición tal que cuando se agache en la estocada, su pie delantero quede directamente debajo de la rodilla y su pierna trasera quede alineada debajo de la cadera.
- Mantenga la cabeza y el pecho erguidos, con un leve arco en la parte inferior de la espalda durante el movimiento.
- Ejercite sólo un lado hasta fatigarse y luego cambie al otro lado.

INICIO



INICIO

- Permanezca de pie con un pie adelante y el otro atrás en una posición tal que cuando se mueva al fondo de la estocada, su pie delantero quede bajo la rodilla y su rodilla trasera esté directamente debajo de la cadera.
- Sostenga las pesas a los lados con las palmas mirando hacia dentro.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Baje lentamente el cuerpo doblando ambas rodillas, manteniendo simultáneamente la rodilla delantera alineada con los dedos del pie.
- Baje y deténgase justo antes de que la rodilla trasera toque el suelo.
- Invierta el movimiento y regrese a la posición inicial.

Elevación de peso muerto con piernas rígidas

Músculos ejercitados

Tendones de las corvas, glúteos y erectores espinales



Consejos para el éxito

- Su torso debe ir de la posición vertical a la inclinada a la altura de las caderas sin curvar la columna vertebral en ninguna parte del movimiento.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
- Múevase únicamente hasta donde pueda hacerlo correctamente.
- Es esencial que mantenga el pecho erguido y no permita que la columna vertebral se curve en ningún momento durante el movimiento.

INICIO



INICIO

- Permanezca de pie con los pies separados aproximadamente el ancho de los hombros.
- Sostenga las pesas delante de los muslos, con las palmas mirando hacia atrás.
- Permanezca de pie con una curvatura muy ligera de las rodillas.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un arco leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Manteniendo la posición de las rodillas, inclínesse despacio hacia adelante a la altura de las caderas, moviendo el trasero hacia atrás.
- Deténgase cuando los tendones de las corvas empiecen a ponerse tensos y antes de que la espalda empiece a inclinarse.
- Concéntrese en tensar los tendones de las corvas para volver a la posición inicial.

Ejercicios para las piernas

Estocada inversa

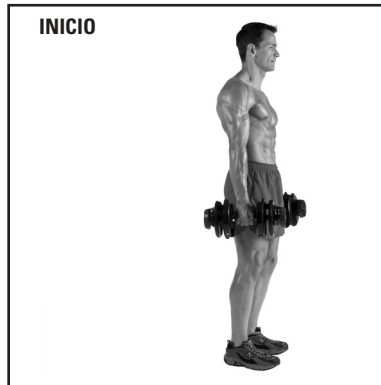
Músculos ejercitados

Cuadríceps, glúteos, tendones de las corvas y aductores



Consejos para el éxito

- Ponga los pies en una posición tal que cuando se agache en la estocada, su pie delantero quede directamente debajo de la rodilla y su pierna trasera quede alineada debajo de la cadera.
- Mantenga la cabeza y el pecho erguidos, con un leve arco en la parte inferior de la espalda durante el movimiento.
- Ejercite sólo un lado hasta fatigarse y luego cambie al otro lado.



INICIO

INICIO

- Permanezca de pie con los pies juntos.
- Sostenga las pesas a los lados con las palmas mirando hacia dentro.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.



FIN

ACCIÓN

- Comience el movimiento apretando los glúteos y haciendo girar lentamente la pierna desde la cadera. Mueva toda la pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla fija en un ángulo de 90 grados.
- Mueva lentamente la pierna tan lejos como le sea posible, sin permitir ningún movimiento a la cintura, rodilla o parte inferior de la espalda.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

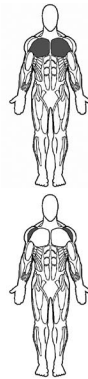
Prensa plana del pecho

Músculos ejercitados

Pectorales mayores, deltoides y tríceps

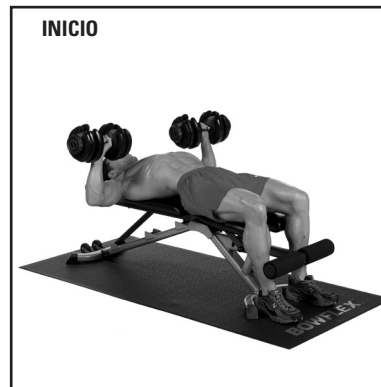
Posición del banco

Plano



Consejos para el éxito

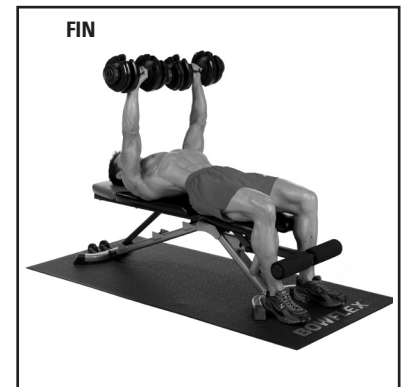
- Mantenga un ángulo de 60 a 90 grados entre la parte superior de sus brazos y el torso al comienzo del movimiento y un ángulo de 90 grados de su torso en la parte superior.
- Mantenga las rodillas dobladas de modo que sus pies se apoyen completamente en el piso debajo de las rodillas.
- Cuando baje las pesas, no permita que los codos lleguen más atrás que sus hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO

INICIO

- Tome las pesas y recuéstese en el banco.
- Doble los codos hacia atrás, manteniendo los brazos aproximadamente a 60 a 90 grados de distancia de sus costados y los codos a la altura de los hombros.
- Mantenga los brazos directamente en línea con la pesa a la altura de sus muñecas y codos.
- Levante el pecho, junte los omóplatos y mantenga un arco cómodo en la parte inferior de la espalda.



FIN

ACCIÓN

- Empuje lentamente las pesas hacia arriba, enderezando los brazos mientras acerca las pesas entre sí, directamente encima del centro de su pecho.
- No enderece los codos, mantenga la tensión en el pecho.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo las muñecas fijas y sus movimientos lentos y controlados.

Ejercicios para el pecho

Prensa inclinada del pecho

Músculos ejercitados

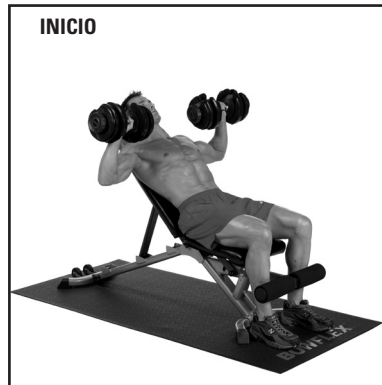
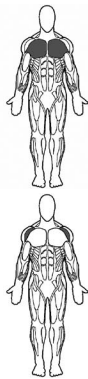
Pectorales mayores, deltoides y tríceps

Posición del banco

Inclinado en 45 grados

Consejos para el éxito

- Mantenga un ángulo de 60 a 90 grados entre la parte superior de sus brazos y el torso al comienzo del movimiento y de un poco más de 90 grados de su torso en la parte superior.
- Mantenga las rodillas dobladas de modo que sus pies se apoyen completamente en el piso debajo de las rodillas.
- Cuando baje las pesas, no permita que los codos lleguen más atrás que sus hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los brazos directamente en línea con la pesa a la altura de sus muñecas y codos.



INICIO

INICIO

- Tome las pesas y recuéstese en el banco.
- Doble los codos hacia atrás, manteniendo los brazos aproximadamente a 60 a 90 grados de distancia de sus costados y los codos a la altura de los hombros.
- Levante el pecho, junte los omóplatos y mantenga un arco cómodo en la parte inferior de la espalda.



FIN

ACCIÓN

- Empuje lentamente las pesas hacia arriba, enderezando los brazos mientras acerca las pesas entre sí, directamente encima del centro de su pecho.
- No enderece los codos, mantenga la tensión en el pecho.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo las muñecas fijas y sus movimientos lentos y controlados.

Lateral plano de pecho

Músculos ejercitados

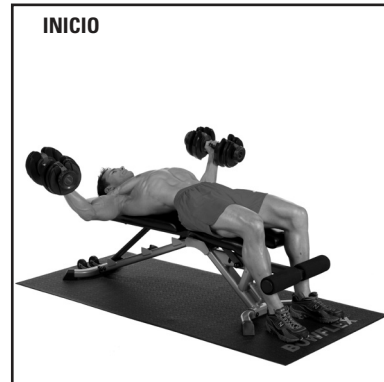
Pectorales mayores y deltoides

Posición del banco

Plano

Consejos para el éxito

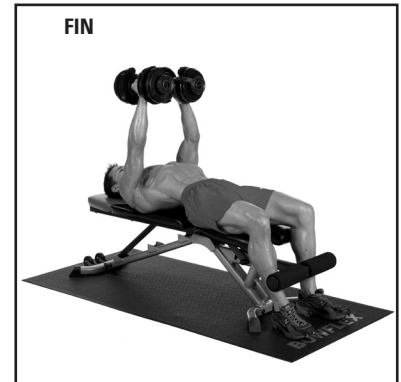
- Mantenga un ángulo de 60 a 90 grados entre la parte superior de sus brazos y el torso al comienzo del movimiento y de un poco más de 90 grados de su torso en la parte superior.
- Mantenga las rodillas dobladas de modo que sus pies se apoyen completamente en el piso debajo de las rodillas.
- Cuando baje las pesas, no permita que los codos lleguen más atrás que sus hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO

INICIO

- Tome las pesas y recuéstese en el banco.
- Gire la parte superior de los brazos alejándola del torso de modo que los codos y las palmas apunten hacia arriba.
- Mantenga una leve curvatura en el codo y establezca la muñeca en posición neutra.
- Levante el pecho, junte los omóplatos y mantenga un arco cómodo en la parte inferior de la espalda.



FIN

ACCIÓN

- Mueva lentamente las pesas hacia adelante y luego hacia arriba, manteniendo los brazos estables en el codo, mientras acerca las pesas entre sí directamente encima del centro del pecho.
- Mantenga la tensión en el pecho a lo largo del movimiento.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo las muñecas fijas y sus movimientos lentos y controlados.

Ejercicios para el pecho

Lateral inclinado de pecho

Músculos ejercitados

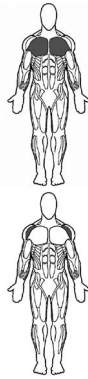
Pectorales mayores y deltoides

Posición del banco

Inclinado en 45 grados

Consejos para el éxito

- Mantenga un ángulo de 60 a 90 grados entre la parte superior de sus brazos y el torso al comienzo del movimiento y de un poco más de 90 grados de su torso en la parte superior.
- Mantenga las rodillas dobladas de modo que sus pies se apoyen completamente en el piso debajo de las rodillas.
- Cuando baje las pesas, no permita que los codos lleguen más atrás que sus hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO



INICIO

- Tome las pesas y recuéstese en el banco.
- Gire la parte superior de los brazos alejándola del torso de modo que los codos y las palmas apunten hacia arriba.
- Mantenga una leve curvatura en el codo y establezca la muñeca en posición neutra.
- Levante el pecho, junte los omóplatos y mantenga un arco cómodo en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva lentamente las pesas hacia adelante y luego hacia arriba, manteniendo los brazos estables en el codo. Acerque las pesas entre sí directamente encima del centro de la parte superior del pecho.
- Mantenga la tensión en el pecho a lo largo del movimiento.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Prensa declinada de pecho

Músculos ejercitados

Pectorales mayores, deltoides y tríceps

Posición del banco

Declinado

Consejos para el éxito

- Mantenga un ángulo de 60 a 90 grados entre la parte superior de sus brazos y el torso al comienzo del movimiento y un ángulo de 90 grados de su torso en la parte superior.
- Mantenga las rodillas dobladas de modo que sus pies se apoyen completamente en el piso debajo de las rodillas.
- Cuando baje las pesas, no permita que los codos lleguen más atrás que sus hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los brazos directamente en línea con la pesa a la altura de sus muñecas y codos.



INICIO



INICIO

- Tome las pesas y recuéstese en el banco.
- Doble los codos hacia atrás, manteniendo los brazos aproximadamente a 60 a 90 grados de distancia de sus costados y los codos a la altura de los hombros.
- Levante el pecho, junte los omóplatos y mantenga un arco cómodo en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Empuje lentamente las pesas hacia arriba, enderezando los brazos mientras acerca las pesas entre sí, directamente encima del centro de su pecho.
- No enderece los codos, mantenga la tensión en el pecho.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo las muñecas fijas y sus movimientos lentos y controlados.

Ejercicios para los brazos

Extensiones y contracciones de pie

Músculos ejercitados

Bíceps y otros flexores del codo



Consejos para el éxito

- Mantenga los codos a los costados.
- No doble las muñecas.
- Mantenga los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.

INICIO



INICIO

- Sostenga las pesas con las manos mirando hacia adelante.
- Permanezca de pie con la parte superior de los brazos a los costados, levante el pecho, apriete los músculos abdominales y mantenga un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Lleve las pesas hacia adelante, luego hacia arriba y luego hacia los hombros mientras mantiene los codos a los costados y la parte superior de los brazos completamente inmóvil.
- Baje lentamente a la posición inicial realizando el mismo movimiento de arco.

Extensiones y contracciones de concentración

Músculos ejercitados

Bíceps y otros flexores del codo

Posición del banco

Plano



Consejos para el éxito

- No balancee la parte superior del cuerpo cuando doble el codo.
- No doble las muñecas.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.

INICIO



INICIO

- Siéntese de lado en el banco y apoye completamente los pies en el piso, levemente más separados que el ancho de los hombros.
- Tome la pesa y apoye la parte posterior de la parte superior del brazo contra la parte interna de la pierna, justo encima de la rodilla.
- El brazo que sostiene la pesa debe estar levemente doblado, manteniendo la tensión en los bíceps.
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral.

FIN



ACCIÓN

- Lleve el antebrazo hacia la parte superior del brazo, manteniendo completamente inmóviles la parte superior del brazo y el omóplato.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar el bíceps.

Ejercicios para los brazos

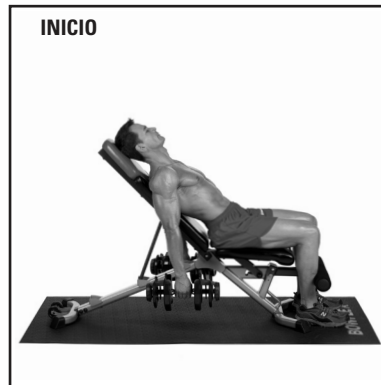
Extensiones y contracciones con banco inclinado

Músculos ejercitados

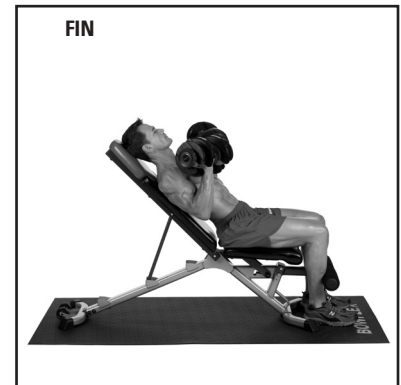
Bíceps y otros flexores del codo

Posición del banco

Inclinado en 45 grados



INICIO



FIN

Consejos para el éxito

- Mantenga la tensión en los bíceps a lo largo del movimiento; no deje que los brazos se extiendan completamente.
- No doble las muñecas.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.

INICIO

- Tome las pesas, siéntese en el banco inclinado y apoye completamente los pies en el piso directamente debajo de las rodillas.
- Sostenga la pesa con una leve curvatura del codo, manteniendo la tensión en los bíceps.
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, con el pecho erguido y los músculos abdominales firmes.

ACCIÓN

- Lleve el antebrazo hacia la parte superior del brazo, manteniendo completamente inmóviles la parte superior del brazo y el omóplato.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar el bíceps.

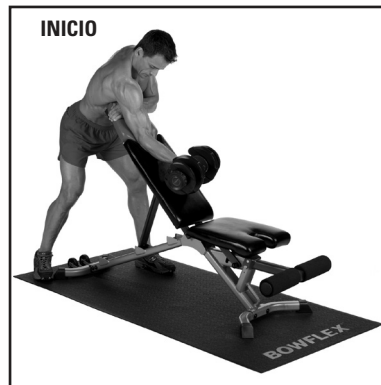
Extensiones y contracciones Scott — Extensiones y contracciones de concentración de pie

Músculos ejercitados

Bíceps y otros flexores del codo

Posición del banco

Inclinado en 60 grados



INICIO



FIN

Consejos para el éxito

- No balancee la parte superior del cuerpo cuando doble el codo.
- No doble las muñecas.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.
- Detenga el movimiento del brazo en la parte superior del movimiento, un poco antes de enderezar el brazo.
- Mantenga los pies levemente más separados que el ancho de los hombros.

INICIO

- Tome la pesa y apoye la parte posterior de la parte superior del brazo contra la parte superior de la almohadilla del banco.
- El brazo que sostiene la pesa debe estar levemente doblado, manteniendo la tensión en los bíceps.
- Ponga el otro brazo entre el banco y la parte superior del brazo.
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral.

ACCIÓN

- Lleve el antebrazo hacia la parte superior del brazo, manteniendo completamente inmóviles la parte superior del brazo y el omóplato.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar el bíceps.

Ejercicios para los brazos

Extensión del tríceps sobre la cabeza

Músculos ejercitados

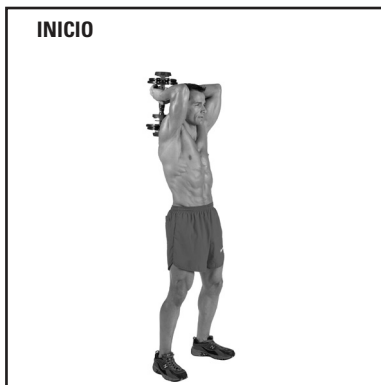
Tríceps



Consejos para el éxito

- Mantenga las rodillas levemente dobladas y los pies separados aproximadamente el ancho de los hombros.
- Mantenga el pecho erguido, los omóplatos juntos y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga la parte superior de los brazos y hombros inmóviles; no doble las muñecas.
- Apriete los tríceps a lo largo del ejercicio, con un movimiento controlado.

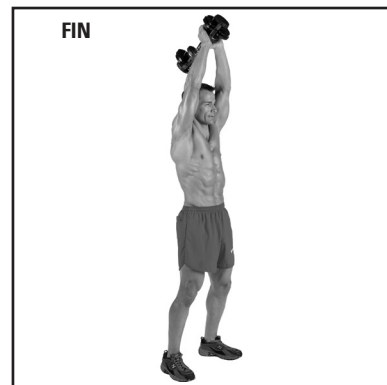
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie con las rodillas levemente dobladas y los pies separados el ancho de los hombros.
- Coloque ambas manos sobre el borde interior de uno de los lados de los pesos de la pesa.
- Levante los brazos sobre la cabeza con un ángulo aproximado de 90 grados en los codos.

FIN



ACCIÓN

- Manteniendo estable la parte superior de los brazos, enderece lentamente los codos, llevando los brazos sobre la cabeza con un movimiento de arco.
- Detenga el movimiento antes de que los brazos estén completamente extendidos y luego invierta el movimiento, volviendo lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos.

Contragolpe del tríceps

Músculos ejercitados

Tríceps



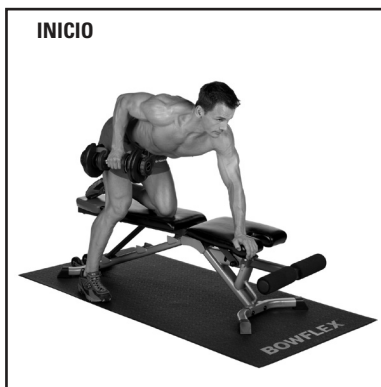
Posición del banco

Plano

Consejos para el éxito

- Mantenga la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga el brazo al costado y la muñeca sin doblar a lo largo de todo el movimiento.
- Apriete los tríceps a lo largo del ejercicio, controlando el movimiento.

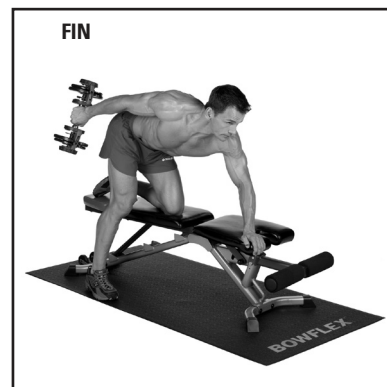
INICIO



INICIO

- Arrodille una pierna en el banco, inclínesse hacia adelante a la altura de las caderas y coloque una mano sobre el banco.
- Apóyese con un brazo en el banco y sostenga la pesa con el otro, con la palma mirando hacia adentro.
- Manteniendo el codo doblado, lleve la parte superior del brazo al costado, paralelo al piso.

FIN



ACCIÓN

- Enderece el codo manteniendo la parte superior del brazo completamente inmóvil.
- Cuando el brazo esté completamente extendido, vuelva lentamente a la posición inicial.

Ejercicios para los brazos

Extensión del tríceps acostado

Músculos ejercitados

Tríceps

Posición del banco

Plano



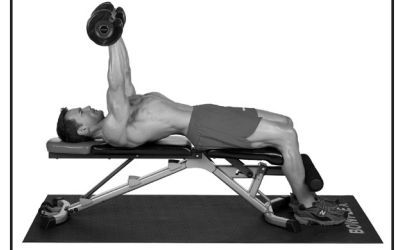
INICIO



INICIO

- Recuéstese en el banco con la cabeza apoyada en él.
- Tome las pesas y suba la parte superior del brazo hasta una posición en que los codos estén mirando hacia arriba y las manos que sostienen las pesas estén justo sobre la frente.
- Levante el pecho y junte los omóplatos.
- Mantenga un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga inmóvil la parte superior de los brazos mientras lleva las manos hacia arriba en un movimiento de arco.
- Detenga el movimiento un poco antes de enderezar los codos. ¡No enderece los codos!
- Invierta lentamente el movimiento de arco hasta volver a la posición inicial.

Consejos para el éxito

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil.
- No doble las muñecas.
- Apriete los tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento hasta que llegue abajo.
- Mantenga las rodillas dobladas y los pies plantados directamente en el piso bajos las rodillas.

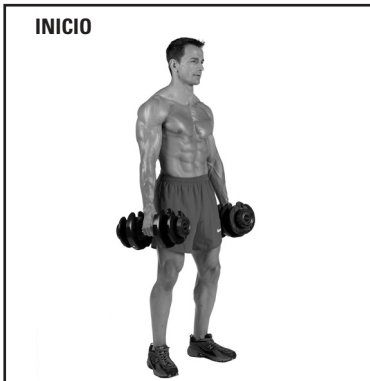
Flexiones de codo amartillado

Músculos ejercitados

Bíceps, braquiorradiales y braquiales



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie con los pies separados el ancho de los hombros y las rodillas levemente dobladas.
- Tome las pesas con las palmas mirando hacia dentro.
- Estabilice las caderas, las rodillas y la columna vertebral.

FIN



ACCIÓN

- Lleve las pesas hacia adelante, luego hacia arriba y luego hacia los hombros, manteniendo la parte superior del brazo completamente inmóvil.
- Mantenga las palmas mirando hacia dentro sin girar los antebrazos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos para el éxito

- Mantenga la parte superior de los brazos inmóvil y no doble las muñecas durante todo el ejercicio.
- Mantenga el pecho erguido, la columna vertebral recta y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

Ejercicios para la espalda

Remo de un solo brazo — Remos alternos

Músculos ejercitados

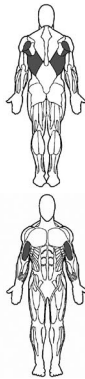
Dorsal ancho, redondo menor, deltoide posterior y bíceps

Posición del banco

Plano

Consejos para el éxito

- Estabilice el cuerpo en posición de modo que el esfuerzo se concentre en el dorsal ancho cuando dirija el movimiento extendiendo el codo hacia arriba.
- Al hacer el movimiento, mantenga la pesa alineada directamente debajo de la muñeca y el codo.
- Mantenga la columna vertebral alineada, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- No permita que la columna vertebral oscile de un lado a otro; mantenga el hombro a una misma altura durante el movimiento.



INICIO



INICIO

- Ponga una rodilla en el banco y el otro pie en el piso, directamente debajo de la cadera.
- Coloque la mano libre en el banco ligeramente delante de usted, en una posición que le permita estabilizar la parte superior del cuerpo.
- Deje que el brazo que sostiene la pesa cuelgue recto hacia abajo, manteniendo el control de la espalda y el hombro.
- Sostenga la pesa en forma neutra, con la palma mirando hacia el banco.

FIN



ACCIÓN

- Inicie el movimiento juntando los omóplatos y moviendo simultáneamente el codo hacia atrás y luego hacia arriba.
- Continúe levantando el codo, levemente sobre la altura del tronco mientras mantiene el antebrazo en línea bajo el codo.
- Mientras controla la resistencia, baje el brazo de vuelta a la posición inicial, dejando que el omóplato se deslice hacia adelante, sin quedar flácido.

Remos amplios

Músculos ejercitados

Deltoide trasero, parte trasera del deltoide medio, manguito rotatorio posterior, dorsal ancho superior y redondo menor



Consejos para el éxito

- Ponga los pies en una posición cómoda al ancho de los hombros.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un arco leve en la parte inferior de la espalda.
- Inclínese levemente hacia adelante a la altura de las caderas, manteniendo alineada la parte superior del cuerpo.
- Los antebrazos deben apuntar siempre en la dirección de las pesas.

INICIO



INICIO

- Mientras permanece de pie sosteniendo las pesas, inclínese hacia adelante a la altura de las caderas permitiendo que los brazos se extiendan directamente en línea con la resistencia.
- Mantenga la columna vertebral en posición estable.
- Gire los hombros de modo que las palmas queden mirando hacia atrás.

FIN



ACCIÓN

- Permitiendo que los brazos se doblen a medida que usted se mueve, lleve los codos hacia afuera y hacia atrás, manteniendo un ángulo de 70 a 90 grados entre la parte superior de los brazos y el torso.
- Muévase hasta que los codos estén ligeramente detrás de los hombros y luego invierta lentamente la acción, manteniendo los músculos traseros de los hombros apretados durante todo el movimiento.

Ejercicios para la espalda

Levantamientos de peso muerto

Músculos ejercitados

Glúteos, aductores, tendones de las corvas, muslos, erectores de la columna vertebral y trapecoidales



Consejos para el éxito

- Mantenga las rodillas orientadas en la misma dirección que los dedos de los pies.
- Mantenga la cabeza y el cuello en línea con el tronco.
- Preste mucha atención a todos los problemas de alineación y estabilización en cada parte de cada una de las repeticiones.
- Mantenga la presión en la parte media de los arcos/pies, no en los dedos de los pies ni en los talones.



INICIO



INICIO

- Coloque los pies en línea con la pesa, separados aproximadamente el ancho de los hombros.
- Apunte los dedos de los pies levemente hacia afuera, orientando los muslos en el mismo ángulo hacia afuera que los pies.
- Sostenga las pesas con las palmas mirando hacia atrás.

FIN



ACCIÓN

- De manera controlada, acucillase despacio echando hacia atrás las caderas a medida que las rodillas empiezan a doblarse.
- Mantenga el pecho erguido y la espalda plana a medida que las caderas continúan moviéndose hacia atrás.
- Baje hasta una curvatura de aproximadamente 90 grados en las rodillas, a menos que se indique otra cosa.
- Vuelva a la posición inicial, manteniendo el pecho erguido mientras mueve las caderas hacia adelante y extiende las rodillas.

Ejercicios abdominales

Compresión abdominal

Músculos ejercitados

Recto abdominal y oblicuos



Posición del banco

Plano

Consejos para el éxito

- No levante la cabeza ni la barbilla. La cabeza debe seguir el movimiento de la caja torácica, en lugar de conducirlo.
- Mantenga una postura normal del cuello.
- Muévase lentamente para eliminar la velocidad adquirida.
- Permita la exhalación arriba y la inhalación abajo, sin exagerar la respiración.

INICIO



INICIO

- Tome una pesa con ambas manos, como se muestra.
- Recuéstese en el banco sosteniendo la pesa sobre la parte superior del pecho.
- Coloque las piernas detrás de los rodillos de soporte para obtener mayor apoyo, como se muestra y apoye completamente los pies en el piso.
- Puede empezar con la parte inferior de la espalda aplanada o bien con un arco normal.

FIN



ACCIÓN

- Apriete los músculos abdominales y contraiga sólo el torso, acercando lentamente la parte inferior de la caja torácica hacia las caderas.
- Muévase hasta donde le sea posible sin mover las caderas ni el cuello.
- La parte inferior de la espalda no debe perder el contacto con el banco cuando la compresión sea completa.
- Invierta lentamente la acción, volviendo a la posición inicial manteniendo la tensión en los músculos abdominales a lo largo del movimiento.

Ejercicios abdominales

Compresión inversa

Músculos ejercitados

Área abdominal, incluido el recto abdominal y los oblicuos

Posición del banco

Plano



INICIO



INICIO

- Acuéstese de espaldas con la cabeza apoyada en el banco.
- Doble completamente las rodillas.
- Determine estas posiciones y manténgalas a lo largo del ejercicio.
- Extienda las manos sobre la cabeza y sujete el banco con ambas manos.
- Relaje el cuello.

FIN



ACCIÓN

- Apriete los músculos abdominales y lleve lentamente las caderas hacia la caja torácica.
- Muévase hasta donde pueda sin usar las piernas para impulsarse, y sin contraerse hacia los omóplatos.
- Invierta lentamente la acción y vuelva a la posición inicial sin relajarse.

Consejos para el éxito

- Apriete los músculos abdominales antes de moverse.
- Mantenga las rodillas y las caderas inmóviles.
- Permita la exhalación arriba y la inhalación abajo, sin exagerar la respiración.
- Contráigase en los movimientos tanto como sea posible.
- Baje de manera controlada.
- La curvatura de las caderas determina el grado de dificultad.
- Los principiantes deben curvarse completamente, acercando las piernas a los músculos abdominales.

Rotación del tronco acostado

Músculos ejercitados

Músculos profundos de la columna vertebral y el tronco

Posición del banco

Plano



INICIO



INICIO

- Recuéstese en el banco.
- Doble las caderas y las rodillas en unos 90 grados.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Sujétese de los lados del banco.

FIN



ACCIÓN

- Apriete toda el área abdominal y gire lentamente las piernas y caderas a un lado.
- Muévase de manera lenta y controlada, cuidando de no permitir que las piernas y caderas giren sin control hacia el lado.
- Vuelva a la posición inicial.
- Trabaje en un lado hasta fatigarse y luego en el otro.

Consejos para el éxito

- Este es un ejercicio importante pero puede ser peligroso si se realiza incorrectamente.
- Mantenga el pecho erguido y mantenga siempre una buena alineación de la columna vertebral con un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.
- Un movimiento más amplio no es necesariamente mejor, sobre todo en este ejercicio.
- Muévase únicamente hasta donde sus músculos se lo permitan. Trate de eliminar la velocidad adquirida descontrolada.

Ejercicios abdominales

Compresión lateral con torsión

Músculos ejercitados

Oblicuos y recto abdominal

Posición del banco

Plano



Consejos para el éxito

- Permita la exhalación arriba y la inhalación abajo.
- Su cabeza debe seguir el movimiento de la caja torácica. Mantenga una postura normal del cuello.
- Muévase lentamente para eliminar la velocidad adquirida.
- Muévase hasta donde le sea posible sin mover las caderas ni el cuello.

INICIO



INICIO

- Recuéstese en el banco y ponga una mano detrás de la cabeza.
- Coloque las piernas detrás de los rodillos de soporte para obtener mayor apoyo, como se muestra.
- Puede empezar con la espalda aplanada contra el banco o bien con un arco normal.

FIN



ACCIÓN

- Apriete los músculos abdominales y muévase en diagonal, haciendo avanzar lentamente las costillas hacia la cadera opuesta.
- La parte inferior de la espalda no debe perder el contacto con el banco cuando la compresión sea completa.
- Invierta lentamente el movimiento hasta la posición inicial sin relajar los músculos abdominales.

Elevación de piernas acostado

Músculos ejercitados

Área abdominal, incluido el recto abdominal, oblicuos y cuádriceps

Posición del banco

Plano



Consejos para el éxito

- Apriete los músculos abdominales antes de moverse.
- Permita la exhalación arriba y la inhalación abajo, sin exagerar la respiración.
- Contráigase en los movimientos tanto como sea posible.
- Mantenga la espalda aplanada contra el banco.

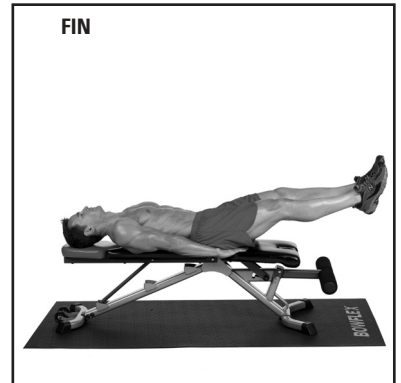
INICIO



INICIO

- Acuéstese de espaldas con la cabeza apoyada en el banco.
- Apriete los músculos abdominales y aplane la espalda contra el banco.
- Doble las caderas y las rodillas en 90 grados.
- Lleve las manos a los costados y sujete el banco con ambas manos.
- Relaje el cuello.

FIN



ACCIÓN

- Apriete los músculos abdominales y extienda lentamente las caderas y las rodillas.
- Aleje las piernas del resto del cuerpo, manteniéndolas paralelas al piso.
- Mantenga la espalda aplanada contra el banco durante todo el movimiento.
- Invierta lentamente la acción y vuelva a la posición inicial sin relajarse.

Ejercicios para los hombros

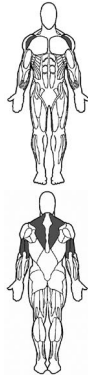
Prensa de hombros de pie

Músculos ejercitados

Deltoide delantero, trapeczoidales superiores y tríceps

Consejos para el éxito

- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
- Mantenga los músculos abdominales firmes y una buena alineación de la columna vertebral.
- Cuando levante los brazos, no aumente el arco en la parte inferior de la espalda. Mantenga la columna vertebral inmóvil.



INICIO



INICIO

- Tome las pesas y permanezca de pie en posición erguida.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Levante las pesas hasta la altura de los hombros, manteniendo las palmas mirando hacia adelante.
- La parte superior de los brazos debe estar a 90 grados de distancia del torso y los codos deben estar doblados en 90 grados, como se muestra.

FIN



ACCIÓN

- Enderece lentamente los brazos por encima de la cabeza, concentrándose en elevar los codos y acercarlos a las orejas.
- Enderece lentamente los brazos por encima de la cabeza, concentrándose en elevar los codos y acercarlos a las orejas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos delanteros de los hombros a través de todo el movimiento.

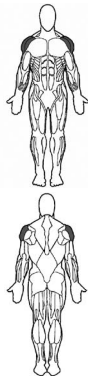
Elevación lateral

Músculos ejercitados

Deltoides delantero y medio

Consejos para el éxito

- No balancee los brazos hacia arriba ni mueva el tronco durante el movimiento.
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO



INICIO

- Tome las pesas con las palmas mirando hacia dentro.
- Permanezca de pie con los pies levemente más separados que el ancho de los hombros.
- Mantenga la columna vertebral erecta con el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y una leve curva en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Eleve los brazos directamente hacia afuera y luego hacia arriba, aproximadamente hasta la altura de los hombros.
- Levante las manos y los codos a la misma velocidad.
- No devuelva ni gire los brazos mientras los levanta.
- Mantenga el lado del brazo/codo mirando hacia afuera/arriba a lo largo del movimiento.

Ejercicios para los hombros

Prensa sobre la cabeza sentado

Músculos ejercitados

Deltoide delantero, trapecoidales superiores y tríceps

Consejos para el éxito

- Mantenga los pies completamente apoyados en el piso y directamente debajo de las rodillas.
- Mantenga los músculos abdominales firmes y una buena alineación de la columna vertebral.
- Cuando levante los brazos, no aumente el arco en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga la columna vertebral inmóvil.



INICIO



INICIO

- Tome las pesas y siéntese con la espalda recta.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Levante las pesas hasta la altura de los hombros, manteniendo las palmas mirando hacia adelante.
- La parte superior de los brazos debe estar a 90 grados de distancia del torso y los codos deben estar doblados en 90 grados, como se muestra.

FIN



ACCIÓN

- Enderece lentamente los brazos por encima de la cabeza, concentrándose en elevar los codos y acercarlos a las orejas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos delanteros de los hombros a través de todo el movimiento.

Elevación delantera

Músculos ejercitados

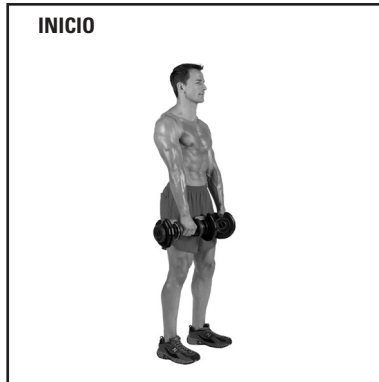
Deltoide delantero

Consejos para el éxito

- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
- Mantenga los músculos abdominales firmes y una buena alineación de la columna vertebral.
- Cuando levante los brazos, no aumente el arco en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga la columna vertebral inmóvil.



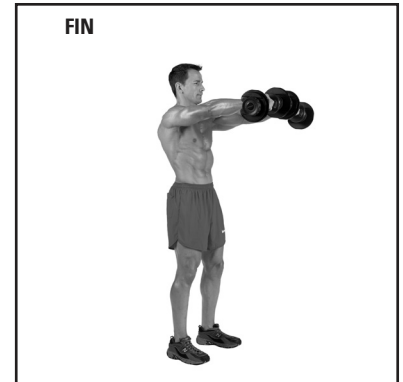
INICIO



INICIO

- Tome las pesas y permanezca de pie en posición erguida.
- Los pies deben estar separados aproximadamente el ancho de los hombros.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Sostenga las pesas delante del cuerpo, con las palmas mirando hacia atrás.

FIN



ACCIÓN

- Manteniendo los brazos rectos y las palmas mirando abajo, mueva los brazos hacia adelante y luego hacia arriba hasta la altura de los hombros.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos delanteros de los hombros a través de todo el movimiento.

Ejercicios para los hombros

Remo para deltoides traseros

Músculos ejercitados

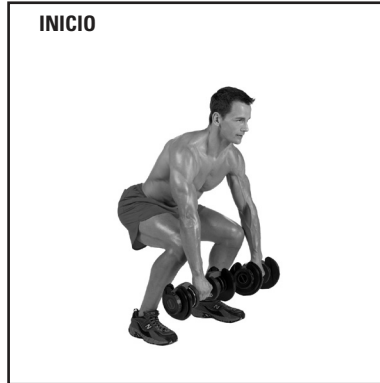
Parte posterior del deltoide medio, deltoide trasero, manguito rotatorio posterior, trapecio y romboides.



Consejos para el éxito

- Mantenga la columna vertebral y las caderas estables y no permita que el cuerpo oscile durante el movimiento.
- Para los ejercicios de levantamiento normales puede dejar que los omóplatos oscilen naturalmente hacia adelante y hacia atrás. Sin embargo, para dar mayor énfasis al deltoide trasero, mantenga los omóplatos juntos a lo largo del movimiento.
- Mantenga los músculos abdominales firmes, el pecho erguido y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

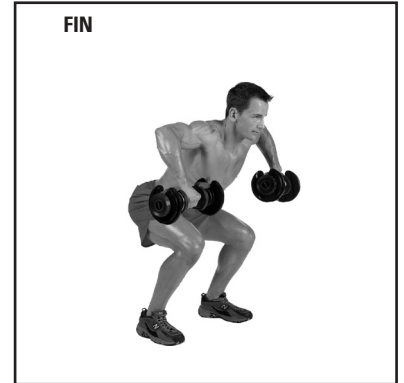
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie con los pies separados aproximadamente el ancho de los hombros.
- Sostenga las pesas con las palmas mirando hacia atrás.
- Inclínese hacia adelante desde las rodillas y las caderas de modo que los brazos cuelguen a poca distancia de la parte delantera de las rodillas, sosteniendo las pesas.
- Mantenga la cabeza/cuello en línea con la columna vertebral, como se muestra.

FIN



ACCIÓN

- Permita que los brazos se doblen a medida que mueve los codos hacia arriba, manteniendo un ángulo de 60 a 80 grados entre los brazos y el torso.
- Los antebrazos deben apuntar siempre en la dirección de las pesas.
- Muévase hasta que los codos estén ligeramente detrás de los hombros y luego invierta lentamente el movimiento, manteniendo la tensión en los músculos traseros de los hombros durante todo el movimiento.

Encogimientos de hombros

Músculos ejercitados

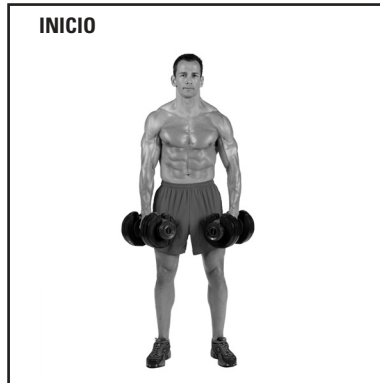
Trapecio superior



Consejos para el éxito

- No doble el cuello hacia atrás o hacia adelante mientras eleva los hombros.
- Mantenga los músculos abdominales firmes y una buena alineación de la columna vertebral.
- Asegúrese de que ambos hombros se eleven en igual medida.

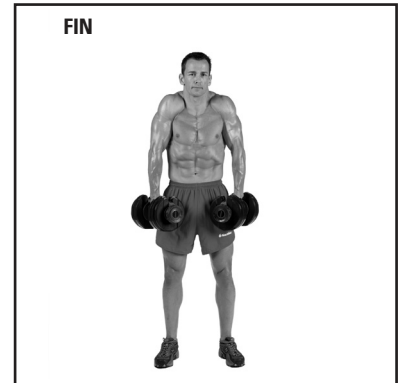
INICIO



INICIO

- Tome las pesas y permanezca de pie en posición erguida.
- Los pies deben estar separados aproximadamente el ancho de los hombros.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Sostenga las pesas naturalmente a los costados.

FIN



ACCIÓN

- Levante los hombros hacia la parte de atrás de la cabeza, asegurándose de no cambiar la posición del cuello/cabeza.
- Devuelva lentamente los hombros a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos de la parte superior de los hombros y del cuello a través de todo el movimiento, sin dejar flácida ni curvar la parte superior de la columna vertebral.

Obrigado por escolher o BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell como seu equipamento de fitness. Aconselhamos vivamente a leitura atenta deste Manual do Proprietário, especialmente dos AVISOS abaixo, antes de iniciar a montagem do seu equipamento. **OS AVISOS REDUZIRÃO O PERIGO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU FERIMENTOS PESSOAIS.**

Antes do exercício, encontre o número de série do seu equipamento, localizado num autocolante branco com um código de barras no produto, e insira-o no espaço fornecido abaixo.

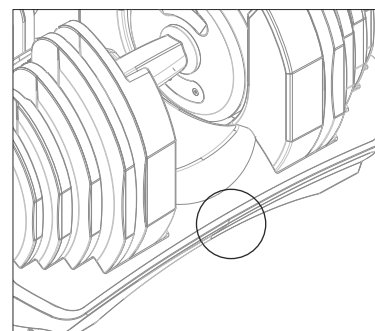
INSIRA O SEU NÚMERO DE SÉRIE E O NOME DO MODELO NAS CAIXAS ABAIXO:

NÚMERO DE SÉRIE:

NOME DO MODELO: **BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell**

» Indique o NÚMERO DE SÉRIE e o NOME DO MODELO quando pedir a manutenção.

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE

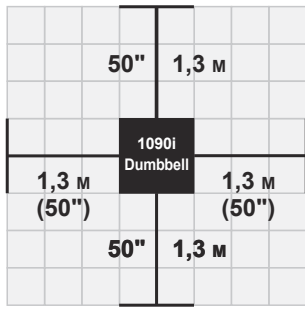


⚠ AVISO

- LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO DE EXERCÍCIO.
- Todos os avisos e instruções devem ser lidos e devem ser obtidas instruções adequadas antes da utilização. Utilize este equipamento APENAS para o fim a que se destina.
- Se, em qualquer altura, os autocolantes de aviso ficarem soltos, ilegíveis ou deslocados, substitua as etiquetas e contacte o seu distribuidor local.
- Mantenha as crianças com idade inferior a 13 anos afastadas deste equipamento de treino de força. Os adolescentes devem ser sempre supervisionados durante a utilização deste equipamento.
- Este equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, exceto se tiverem recebido supervisão ou instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Inspeccione a máquina antes de a utilizar. NÃO utilize a máquina se esta parecer danificada ou inoperacional.
- NÃO exceda a capacidade de peso deste equipamento.
- Certifique-se de que todos os dispositivos de regulação estão totalmente inseridos e corretamente ajustados antes de os utilizar, para evitar lesões.
- Um treino incorreto ou excessivo pode ser prejudicial à saúde. Interrompa o exercício se sentir tonturas ou se sentir que vai desmaiar. Obtenha um exame médico, antes de iniciar um programa de exercício.
- Mantenha o corpo, o vestuário, o cabelo e os acessórios de fitness livres e afastados de todas as peças móveis.
- Certifique-se de que a máquina está estabilizada no chão e que as superfícies irregulares estão niveladas, antes de a utilizar.
- É essencial que o seu equipamento seja utilizado apenas no interior, numa sala climatizada.
- Arrume sempre todos os acessórios entre os treinos. Isto ajuda a mantê-lo a si e a todos os seus familiares em segurança e ajuda a preservar a longevidade do seu equipamento.
- Para garantir que o nível de segurança deste produto é mantido, examine regularmente os componentes quanto ao desgaste. Os componentes com desgaste excessivo ou inoperacionais devem ser imediatamente substituídos ou o produto deve ser mantido inoperacional até ser reparado.
- NÃO se esforce demasiado durante o exercício.
- O equipamento destina-se apenas a ser utilizado em casa, NÃO deve ser utilizado em qualquer ambiente comercial, de aluguer, escolar ou institucional.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare de se exercitar se sentir dor ou aperto no peito, se ficar com falta de ar ou sentir que vai desmaiar. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar a máquina.
- Inspeccione e teste periodicamente o funcionamento correto do mecanismo de bloqueio. Siga os procedimentos de teste incluídos neste manual.
- Antes de começar o seu treino, certifique-se de que o ambiente ao seu redor está livre de possíveis interferências e de terceiros. O espaço livre para o exercício deve ser 60 cm superior ao alcance máximo do exercício em todas as direções.

⚠ AVISO ADICIONAL – EQUIPAMENTO REGULÁVEL (PESO LIVRE)

- NÃO engate o mecanismo de bloqueio e utilize a pega para tentar levantar o corpo principal e a base em conjunto. Para levantar o corpo principal e a base em conjunto, engate o mecanismo de bloqueio e utilize as pegas de elevação moldadas no conjunto da base.
- NÃO tente forçar o botão de ajuste a rodar quando o corpo principal tiver sido retirado da base.
- NÃO deixe cair no chão. Podem ocorrer danos no produto e possíveis ferimentos pessoais.
- NÃO deixe que o equipamento bata com força durante o funcionamento. Podem ocorrer danos no produto e possíveis ferimentos pessoais.
- NÃO se apoie nas pegas do equipamento nem as utilize para suportar o seu peso corporal, por exemplo, usando-as como base para realizar uma flexão de braços. Podem ocorrer danos no produto e possíveis ferimentos pessoais.
- NÃO tente desmontar as pegas do seu equipamento ou o conjunto da base.
- Os equipamentos são muito pesados. Se não estiver a utilizar o suporte opcional, coloque o conjunto do equipamento diretamente no chão, para obter o melhor apoio.
- **Se utilizar um suporte para halteres, mantenha, pelo menos, 1,3 m de espaço livre de cada lado do suporte. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e a passagem em redor e para as desmontagens de emergência da máquina.**



ÁREA LIVRE

ESPAÇO DE TREINO

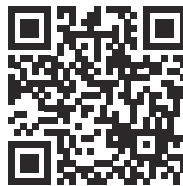
- Treine sobre uma base plana e estável. À volta do suporte, deve haver 1,3 m de espaço livre de cada lado.
- Não treine em nenhuma área que bloqueie qualquer abertura de ventilação ou de ar. O equipamento não deve ser colocado numa garagem, num pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

ATENÇÃO!

Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de continuar.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões montadas (C x L x A)	44.4 x 24.2 x 25.3 cm / 17.5" x 9.5" x 10"
Peso do produto	41.9 kg / 92.3 lbs.



A partir de agora, pode montar o seu equipamento como desejar. Para obter instruções pormenorizadas sobre a montagem, o funcionamento, os programas, a resolução de problemas e a manutenção, digitalize o código QR do lado esquerdo para aceder ao manual completo.

Se a leitura do código QR falhar, pode visitar o sítio Web fornecido aqui: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para vídeo de montagem, visite:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIA

Se o seu equipamento precisar do serviço de garantia, entre em contacto com o Apoio Técnico ao Cliente local.

NECESSITA DE AJUDA?

Se tiver dúvidas, precisar de assistência com peças em falta ou necessitar de apoio técnico ou manutenção para o seu equipamento, contacte o Apoio Técnico ao Cliente.

CARACTERÍSTICAS

APEGADOR

B. BOTÃO DE AJUSTE

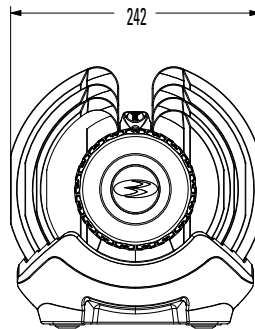
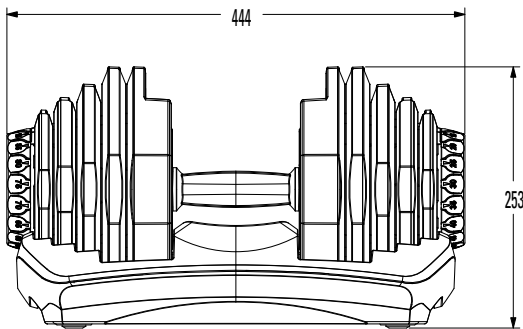
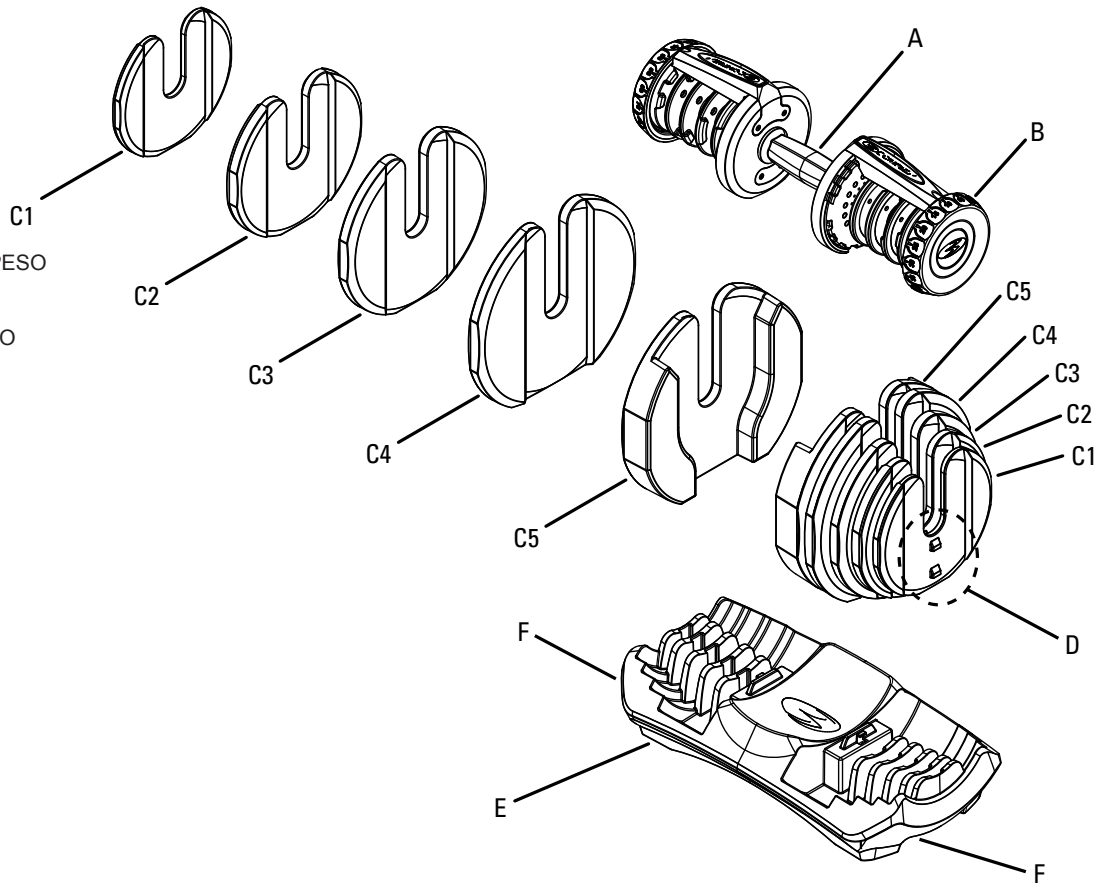
C. DISCOS DE PESO

1. 2,5 LBS (1,1 KG)
2. 5 LBS (2,3 KG)
3. 7,5 LBS (3,4 KG)
4. 10 LBS (4,5 KG)
5. 15 LBS (6,8 KG)

D. ABA DE BLOQUEIO DE PESO

E. BASE

F. ALÇA DE LEVANTAMENTO



PORTUGUÊS

Existem 17 incrementos de peso:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

OPERAÇÃO

⚠ Não deixe o haltere cair. Deixar o haltere cair pode danificar os discos de peso e/ou o mecanismo de bloqueio, e pode fazer com que os discos de peso se desengatem (caiam) da alça sem aviso prévio. Isso pode causar ferimentos graves e invalidará a garantia.

1. Após remover o haltere da embalagem protetora, inspecione os produtos e o material de embalagem em busca de danos.
2. Empurre levemente o conjunto da alça para garantir que esteja completamente inserido na base. Gire cada botão de ajuste várias vezes para garantir que gire livremente em ambas as direções. Certifique-se de que há um clique em cada incremento de peso do botão de ajuste. O clique ajuda a localizar o alinhamento exato para selecionar um incremento de peso.
3. Os incrementos de peso variam de 10 lbs a 90 lbs (4,5 a 41 kg) em ambos os botões de ajuste. Para selecionar corretamente um peso específico (20 lbs [9 kg], por exemplo), gire ambos os botões de ajuste até que o número (20) esteja alinhado com a seta localizada na borda externa da placa de identificação do BowFlex (Fig. 1).
4. Após confirmar o funcionamento correto da rotação do botão de ajuste, gire cada botão para que o número 10 esteja alinhado com a seta na placa de identificação do BowFlex.
5. Com ambos os botões de ajuste configurados para 10, puxe a alça diretamente para cima do haltere. Isso removerá apenas a alça da base, deixando todos os discos de peso na base. (Fig. 2). A alça sem os discos fornece o peso inicial de 10 lbs (4,5 kg).
6. Você pode aumentar o peso selecionado girando cada botão de ajuste no sentido horário.
7. A alça do haltere e os discos de peso são simétricos. A alça é inserida com qualquer extremidade voltada para o usuário, desde que você tenha selecionado o mesmo número de peso em ambas as extremidades do haltere.

AVISO: Quando você remover o haltere da base ou retorná-lo à base, use um movimento vertical, perpendicular à base. Não incline o haltere nem o mova lateralmente (paralelamente à base) até que ele esteja completamente livre dos discos de peso não selecionados.

⚠ Não se apoie nas alças do haltere nem as use para suportar o peso do seu corpo, como usá-las como base para fazer uma flexão. Fazer isso danificará os discos de peso e/ou os mecanismos de bloqueio, e pode fazer com que os discos de peso se desengatem (caiam) da alça sem aviso prévio. Isso pode causar ferimentos graves e invalidará a garantia.

⚠ Inspeção os halteres antes de cada uso. Não use um haltere com peças desgastadas ou danificadas. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente BowFlex para informações sobre reparos.

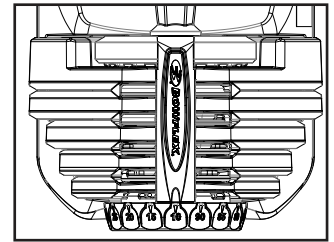


Figura 1

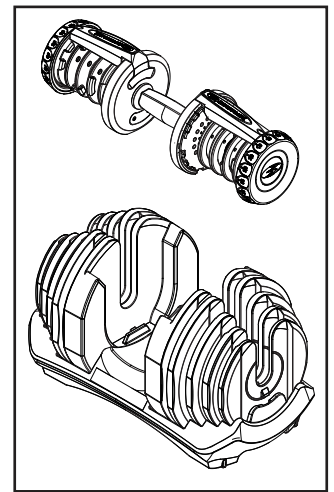


Figura 2

Compreendendo e testando a função do mecanismo de bloqueio

O Haltere BowFlex SelectTech possui um mecanismo de bloqueio exclusivo projetado para garantir a seleção correta e completa dos discos de peso, além de garantir a retenção dos discos durante o treino.

⚠ Compreenda completamente a função desse mecanismo e faça testes regularmente para garantir que ele opere corretamente.

Função

O mecanismo de bloqueio oferece duas funções principais:

1. O mecanismo permitirá que os botões de ajuste sejam girados apenas quando a alça do haltere estiver completamente inserida e engatando a base do haltere.
2. O mecanismo é projetado para bloquear a alça do haltere na base se qualquer um dos botões de ajuste não estiver totalmente engatando os discos de peso selecionados.

Propósito

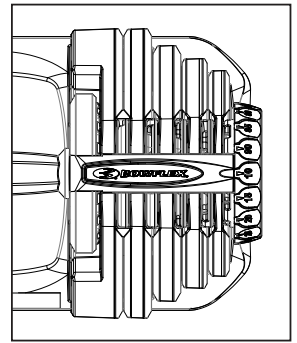
O mecanismo de bloqueio tem dois propósitos importantes:

1. O mecanismo impedirá a desmarcação (queda) dos discos de peso do haltere quando não estiver na base do haltere.
2. O mecanismo impedirá a seleção parcial dos discos de peso, onde os discos não estão totalmente apoiados e o pino de bloqueio não está completamente engatado.

Dada a importância desse mecanismo de bloqueio, é fundamental que você entenda como ele funciona e o teste periodicamente para garantir que esteja funcionando corretamente.

Testando a função adequada do mecanismo de bloqueio

1. Com a alça do haltere colocada na base do haltere, gire ambos os botões de ajuste para o número 10. Você saberá que selecionou corretamente o número quando sentir o botão de ajuste se encaixar em uma ranhura (conhecida como um detente). Você também ouvirá um leve, mas audível, clique que corresponde às localizações dos detentes para cada número.
2. Você deverá conseguir retirar a alça da base deixando todos os discos de peso para trás.
3. Com a alça removida da base, segure um botão de ajuste com a outra mão e tente girá-lo suavemente, o botão não deve girar. Um pino de bloqueio no mecanismo terá engatado o conjunto rotacional quando a unidade foi retirada da base. Realize este teste com todos os botões de ajuste.



⚠ Não use muita força para tentar girar o botão de ajuste bloqueado. Força excessiva pode danificar o mecanismo de bloqueio.

4. Após confirmar o funcionamento adequado do mecanismo de bloqueio conforme descrito acima, retorne e insira completamente a alça do haltere de volta na montagem da base.
5. Com a alça de volta na base, gire o botão de ajuste de um lado para uma posição entre os números 10 e 15. Isso representa uma seleção incompleta de peso, onde o botão de ajuste não selecionou totalmente um peso e o botão está entre os detentes de seleção (cliques).
6. Com o botão de seleção nesta posição inadequada, tente levantar suavemente a alça para removê-la da base. Você deverá perceber que a alça está bloqueada na base e não pode ser removida com pressão leve, como normalmente seria.
7. Retorne o botão de ajuste inadequadamente selecionado para uma seleção de peso completa e correta e certifique-se de que a alça do haltere possa ser novamente removida.
8. Repita este teste para todos os botões de ajuste.
9. Certifique-se de que toda a montagem da alça do haltere esteja devidamente apertada. Faça isso configurando os botões de ajuste para 10 libras e removendo a montagem da alça da base. Segure ambos os botões de ajuste e empurre e puxe suavemente os botões em direção e para longe da alça. Os botões não devem apresentar folga e todos os discos de seleção devem estar firmemente conectados.
10. Agora você testou a função do mecanismo de bloqueio. Sugerimos que você repita este teste mensalmente para garantir que o mecanismo de bloqueio funcione corretamente.

Se o mecanismo de bloqueio do haltere não operar satisfatoriamente no procedimento de teste acima, faça o seguinte:

1. Interrompa o uso do produto imediatamente até que o serviço autorizado esteja disponível.
2. Entre em contato com o revendedor BowFlex ou entre em contato diretamente com a Bowflex pelo telefone 1-800-628-8458 para serviço.

MANUTENÇÃO

Manutenção do Haltere BowFlex SelectTech

⚠ O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparos. O proprietário é responsável por garantir que a manutenção regular seja realizada. Componentes desgastados ou danificados devem ser substituídos imediatamente ou o equipamento deve ser retirado de serviço até que o reparo seja realizado. Somente componentes fornecidos pelo fabricante podem ser usados para manter e reparar o equipamento.

O Haltere BowFlex SelectTech é um produto de manutenção muito baixa. No entanto, existem etapas que você deve seguir para manter o produto funcionando e com a melhor aparência possível.

1. Caso a montagem da alça, os discos ou a base do seu Haltere SelectTech fiquem sujos, você pode limpá-los com um pano levemente umedecido com água morna e uma pequena quantidade de sabão suave. Seque com um pano separado.
2. O Haltere SelectTech é lubrificado internamente e não precisará de mais lubrificação interna. O contato entre os discos de peso e os discos de seleção não é lubrificado, mas possui baixa fricção natural. Isso geralmente não exigirá lubrificação. Caso sinta necessidade de lubrificar os discos de peso e/ou discos de seleção, use apenas lubrificante de silicone, preferencialmente "grau alimentício".

⚠ Não use solventes, detergentes agressivos, produtos químicos ou alvejantes neste produto – fazer isso pode danificar os materiais, resultando na degradação do desempenho ou força do produto.

Não tente desmontar a alça do haltere ou a montagem da base. Estes itens não são projetados para manutenção pelo usuário. Fazer isso invalidará a garantia do fabricante. Entre em contato diretamente com a Bowflex para serviço.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Solução
A alça do haltere não se insere completamente na base quando nenhum disco é selecionado (a alça não tem discos anexados).	Certifique-se de que ambos os botões de ajuste estão configurados diretamente para o número 5.
A alça do haltere não se insere completamente na base quando os discos são selecionados (a alça tem discos anexados).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique se você selecionou pesos diferentes em cada lado do haltere (por exemplo, um botão de ajuste está configurado para 5 e o outro para 7,5). Se for o caso, você deve recolocar o haltere na base com a mesma orientação da qual foi retirado. Isso permite que os discos se ajustem de volta nas aberturas corretas e vagas da base. 2. Verifique se os discos não selecionados (aqueles que permanecem na base do haltere) estão nos locais corretos e não foram movidos para slots de suporte diferentes. Isso pode estar impedindo que o haltere se encaixe de volta na base.
O botão de ajuste não gira enquanto a alça está na base.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique para garantir que a alça do haltere está totalmente pressionada na base do haltere. Se não estiver completamente pressionada, o mecanismo de bloqueio não será liberado e pode impedir que os botões de ajuste girem. 2. Verifique se algum disco de peso foi colocado na base ao contrário, com a "aba de bloqueio" voltada para a alça do haltere. Todos os discos de peso devem ter a lingueta de seleção voltada para longe da alça do haltere. 3. Verifique se há sujeira, detritos ou qualquer outra obstrução na base do haltere. Você pode precisar remover os discos de peso da base para realizar essa verificação. Lembre-se de colocar cada disco de peso de volta em seu local apropriado com a lingueta de seleção voltada para longe da alça do haltere.
Os discos não estão fixados à alça e caem.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Confirme que todos os discos de peso têm a "aba de bloqueio" voltada para longe da alça do haltere. Se um ou mais discos de peso forem inseridos ao contrário, com a "Aba de Bloqueio" voltada para dentro, em direção à alça, a alça pode ser bloqueada e os discos podem ficar presos na alça. 2. Verifique se os discos não selecionados (aqueles que permanecem na base do haltere) estão nos locais corretos e não foram movidos para slots de suporte diferentes. Isso pode estar impedindo que o haltere se encaixe de volta na base.

Teste do mecanismo de bloqueio do Haltere SelectTech

Após substituir qualquer parte do seu Haltere BowFlex SelectTech, certifique-se de realizar os seguintes procedimentos antes de usar seu Haltere para qualquer exercício:



Este é um teste funcional do mecanismo de bloqueio dos discos de peso.

1. Com a alça do haltere colocada na base do haltere, gire ambos os botões de ajuste para o número mais baixo (Figura 1). Você saberá que selecionou corretamente o número quando sentir o botão de ajuste se encaixar em uma ranhura (conhecida como um detente). Você também ouvirá um leve, mas audível, clique que corresponde às localizações dos detentes para cada número.
2. Você deverá conseguir retirar a alça da base deixando todos os discos de peso para trás (Figura 2).
3. Com a alça removida da base, segure um botão de ajuste com a outra mão e tente girá-lo firmemente; o botão não deve girar.
4. Coloque o haltere de volta na base e gire o botão de ajuste para a próxima configuração de peso mais baixo. Levante o haltere da base aproximadamente 1 polegada (2,5 cm).
5. Com a alça ainda acima da base, segure um botão de ajuste com a outra mão e tente girá-lo firmemente; o botão não deve girar. Um pino de bloqueio no mecanismo terá engatado o conjunto rotacional quando a unidade foi retirada da base. Realize este teste com todos os botões de ajuste.
6. Repita este teste para todas as configurações de peso em seus halteres.



Se algum dos botões girar fora da base, não use o haltere e entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente Bowflex.

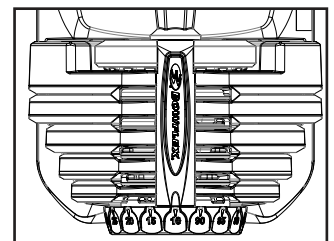


Figura 1

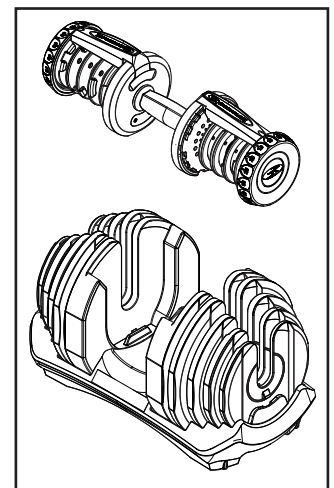


Figura 2

Músculos trabalhados

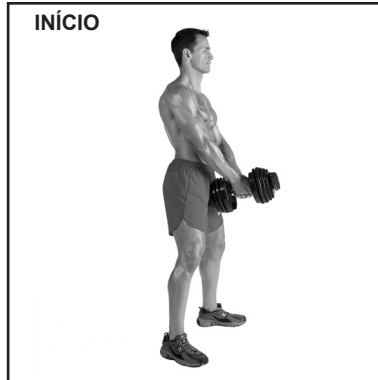
Quadríceps, glúteos, isquiotibiais e adutores



Dicas de sucesso:

- Mantenha os joelhos apontando na mesma direção que os dedos dos pés.
- Mantenha a cabeça e o pescoço alinhados com o tronco.
- Preste muita atenção em todos os problemas de alinhamento e estabilização em cada parte de cada repetição.

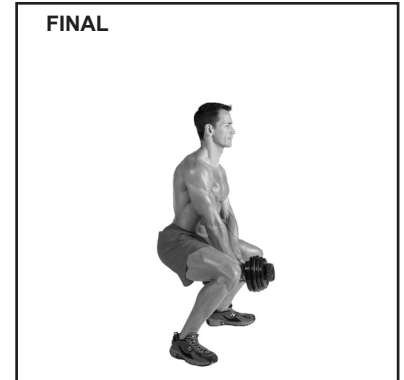
INÍCIO



INÍCIO

- Segure o haltere com ambas as mãos e fique de pé com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura dos ombros.
- Gire ligeiramente os quadris para fora, os pés e joelhos também devem estar alinhados nessa posição externa.
- Estabilize seu tronco levantando o peito, apertando os músculos abdominais e mantendo uma leve curvatura na parte inferior das costas.

FINAL



AÇÃO

- Com controle, agache lentamente, empurrando os quadris para trás à medida que os joelhos começam a se dobrar.
- Mantenha o peito erguido e as costas retas enquanto os quadris continuam a se mover para trás.
- Abaixar até aproximadamente 90 graus nos joelhos, a menos que indicado de outra forma.
- Retorne à posição inicial.
- Não bloqueie os joelhos no topo do agachamento.

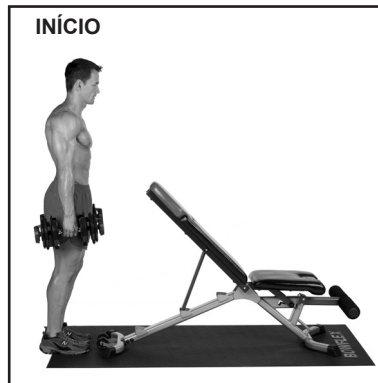
Levantamento de Gêmeos

Gastrocnêmio e sóleo

- Não altere a posição dos quadris ou joelhos durante o exercício.
- Suba o mais alto que conseguir, mantendo o equilíbrio, nas pontas dos seus pés.



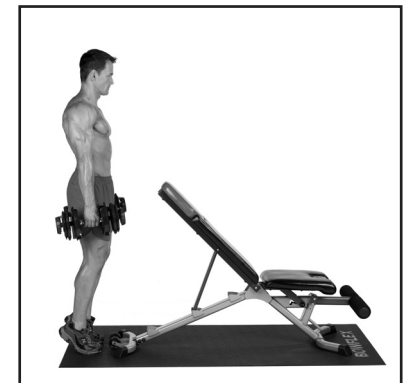
INÍCIO



AÇÃO

Nota: Acessórios opcionais mostrados nas fotos.

- Fique de pé com os pés aproximadamente na largura dos ombros, com os pés voltados para frente.
- Segure os halteres ao lado do corpo com as palmas das mãos voltadas para dentro.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.



- Lentamente, suba nas pontas dos pés, levantando os calcanhares o máximo que conseguir do chão.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo a tensão nos músculos da panturrilha.

EXERCÍCIOS DE PERNA

Afundo Estacionário

Músculos trabalhados

Quadríceps, glúteos, isquiotibiais e adutores



Dicas de sucesso

- Coloque os pés de forma que, ao fazer o afundo, o pé da frente fique diretamente sob o joelho e a perna de trás alinhada com o quadril.
- Mantenha a cabeça e o peito erguidos, com uma leve curvatura na parte inferior das costas durante o movimento.
- Faça de um lado até a fadiga e depois troque para o outro lado.

INÍCIO



INÍCIO

- Fique de pé com um pé à frente e o outro para trás em uma posição em que, ao descer para o afundo, o pé da frente fique sob o joelho e o joelho de trás diretamente abaixo do quadril.
- Segure os halteres ao lado do corpo com as palmas das mãos voltadas para dentro.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.

AÇÃO

- Lentamente abaixe o corpo dobrando ambos os joelhos, mantendo o joelho da frente alinhado com os dedos dos pés.
- Desça e pare um pouco antes de o joelho de trás tocar o chão.
- Inverta o movimento e retorne à posição inicial.



Levantamento Terra com Pernas Rígidas

Músculos trabalhados

Isquiotibiais, glúteos e eretores da coluna



Dicas de sucesso

- Seu tronco deve se mover de uma posição vertical para uma posição inclinada nos quadris, sem arredondar a coluna durante qualquer parte do movimento.
- Mantenha os joelhos levemente flexionados.
- Mova-se apenas até onde conseguir de forma correta.
- É fundamental manter o peito erguido e não permitir que a coluna se arredonde em nenhum momento durante o movimento.

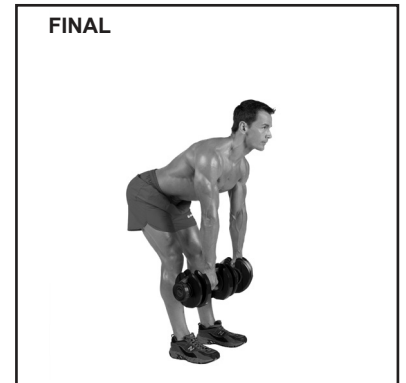
INÍCIO



INÍCIO

- Fique de pé com os pés aproximadamente na largura dos ombros.
- Segure os halteres à frente das coxas com as palmas das mãos voltadas para trás.
- Fique de pé com uma leve flexão nos joelhos.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.

FINAL



AÇÃO

- Mantendo a posição dos joelhos, dobre lentamente para frente nos quadris, movendo os glúteos para trás.
- Pare quando os isquiotibiais começarem a tensionar e antes de sua coluna começar a arredondar.
- Concentre-se em tensionar os isquiotibiais para puxá-lo de volta à posição inicial.

EXERCÍCIOS DE PERNA

Afundo Reverso

Quadríceps, glúteos, isquiotibiais e adutores

- Coloque os pés de forma que, ao fazer o afundo para trás, o pé da frente fique diretamente sob o joelho e a perna de trás se alinhe com o quadril.
- Mantenha a cabeça e o peito erguidos, com uma leve curvatura na parte inferior das costas durante o movimento.
- Faça de um lado até a fadiga e depois troque para o outro lado.



INÍCIO



INÍCIO

- Fique de pé com os pés juntos.
- Segure os halteres ao lado do corpo com as palmas das mãos voltadas para dentro.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.

FINAL



AÇÃO

- Inicie o movimento contraindo os glúteos e girando lentamente a perna a partir do quadril. Mova a perna inteira para trás, mantendo o joelho fixo em um ângulo de 90 graus.
- Mova lentamente a perna o mais longe que conseguir, sem permitir movimento na cintura, joelho ou parte inferior das costas.
- Lentamente, retorne à posição inicial.

EXERCÍCIOS DE PEITO

Supino Reto

Músculos trabalhados

Peitoral maior, deltóides e tríceps

Posição do banco

Reto

Dicas de sucesso

- Mantenha um ângulo de 60-90 graus entre seus braços superiores e o tronco no início do movimento, e um ângulo de 90 graus em relação ao tronco no topo do movimento.
- Mantenha os joelhos flexionados, de forma que seus pés fiquem planos no chão, diretamente sob os joelhos.
- Não permita que seus cotovelos se movam para trás dos ombros ao abaixar os halteres.
- Mantenha as escápulas apertadas e mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.



INÍCIO



INÍCIO

- Pegue os halteres e deite-se no banco.
- Dobre os cotovelos para trás, mantendo os braços a aproximadamente 60-90 graus afastados do corpo e os cotovelos alinhados com os ombros.
- Mantenha os braços diretamente alinhados com os halteres, sobre os punhos e cotovelos.
- Levante o peito, aperte as escápulas e mantenha uma curvatura confortável na parte inferior das costas.

FINAL



AÇÃO

- Lentamente, pressione os halteres para cima, endireitando os braços enquanto os move em direção um ao outro, diretamente sobre o centro do peito.
- Não trave os cotovelos, mantenha a tensão no peito.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo os punhos firmes e os movimentos lentos e controlados.

EXERCÍCIOS DE PEITO

Supino Inclinado

Músculos trabalhados

Peitoral maior, deltóides e tríceps

Posição do banco

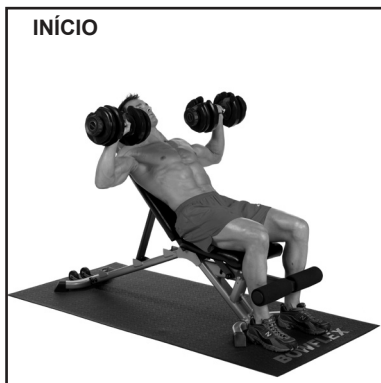
Inclinado a 45 graus

Dicas de sucesso

- Mantenha um ângulo de 60-90 graus entre seus braços superiores e o tronco no início do movimento e um pouco mais de 90 graus em relação ao tronco no topo do movimento.
- Mantenha os joelhos flexionados, de forma que seus pés fiquem planos no chão, diretamente sob os joelhos.
- Não permita que seus cotovelos se movam para trás dos ombros ao abaixar os halteres.
- Mantenha as escápulas apertadas e mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.
- Mantenha os braços diretamente alinhados com os halteres, sobre os punhos e cotovelos.



INÍCIO



INÍCIO

- Pegue os halteres e deite-se no banco.
- Dobre os cotovelos para trás, mantendo os braços a aproximadamente 60-90 graus afastados do corpo, e os cotovelos alinhados com os ombros.
- Levante o peito, aperte as escápulas e mantenha uma curvatura confortável na parte inferior das costas.

FINAL



AÇÃO

- Lentamente, pressione os halteres para cima, endireitando os braços enquanto os move em direção um ao outro, diretamente sobre o centro do peito.
- Não trave os cotovelos, mantenha a tensão no peito.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo os punhos firmes e os movimentos lentos e controlados.

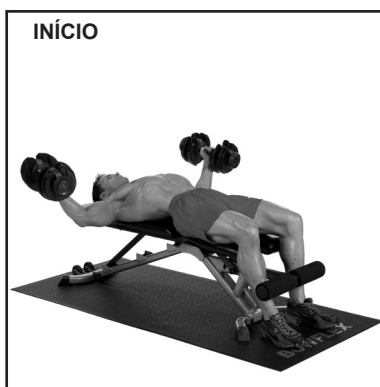
Fly de Peito Reto

Peitoral maior e deltóides
Reto

- Mantenha um ângulo de 60-90 graus entre seus braços superiores e o tronco no início do movimento e um pouco mais de 90 graus em relação ao tronco no topo do movimento.
- Mantenha os joelhos flexionados, de forma que seus pés fiquem planos no chão, diretamente sob os joelhos.
- Não permita que seus cotovelos se movam para trás dos ombros ao abaixar os halteres.
- Mantenha as escápulas apertadas e mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.



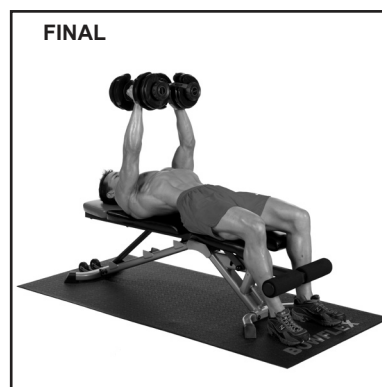
INÍCIO



INÍCIO

- Pegue os halteres e deite-se no banco.
- Gire os braços superiores para longe do tronco, de forma que os cotovelos e as palmas das mãos fiquem voltados para cima.
- Mantenha uma leve flexão no cotovelo e estabilize o punho em uma posição neutra.
- Levante o peito, aperte as escápulas e mantenha uma curvatura confortável na parte inferior das costas.

FINAL



AÇÃO

- Lentamente, mova os halteres para frente e depois para cima, mantendo os braços estáveis nos cotovelos, enquanto move os halteres em direção um ao outro, diretamente sobre o centro do peito.
- Mantenha a tensão no peito durante todo o movimento.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo os punhos firmes e o movimento lento e controlado.

EXERCÍCIOS DE PEITO

Músculos trabalhados

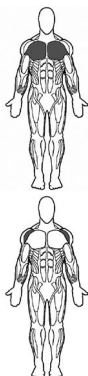
Peitoral maior e deltóide

Posição do banco

Inclinado a 45 graus

Dicas de sucesso

- Mantenha um ângulo de 60-90 graus entre seus braços superiores e o tronco no início do movimento e um pouco mais de 90 graus em relação ao tronco no topo do movimento.
- Mantenha os joelhos flexionados, de forma que seus pés fiquem planos no chão, diretamente sob os joelhos.
- Não permita que seus cotovelos se movam para trás dos ombros ao abaixar os halteres.
- Mantenha as escápulas apertadas e mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.



INÍCIO

- Pegue os halteres e deite-se no banco.
- Gire os braços superiores para longe do tronco, de forma que os cotovelos e as palmas das mãos fiquem voltados para cima.
- Mantenha uma leve flexão no cotovelo e estabilize o punho em uma posição neutra.
- Levante o peito, aperte as escápulas e mantenha uma curvatura confortável na parte inferior das costas.



AÇÃO

- Lentamente, mova os halteres para frente e depois para cima, mantendo os braços estáveis nos cotovelos. Mova os halteres em direção um ao outro, diretamente sobre o centro do seu peito superior.
- Mantenha a tensão no peito durante todo o movimento.
- Lentamente, retorne à posição inicial.

Supino Declinado

Músculos trabalhados

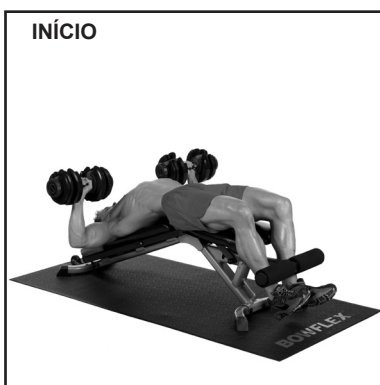
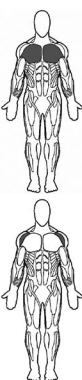
Peitoral maior, deltóides e tríceps

Posição do banco

Declinado

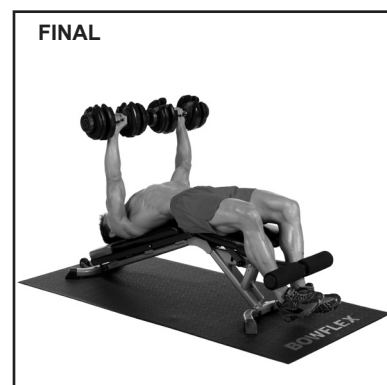
Dicas de sucesso

- Mantenha um ângulo de 60-90 graus entre seus braços superiores e o tronco no início do movimento, e um ângulo de 90 graus em relação ao tronco no topo do movimento.
- Mantenha os joelhos flexionados, de forma que seus pés fiquem planos no chão, diretamente sob os joelhos.
- Não permita que seus cotovelos se movam para trás dos ombros ao abaixar os halteres.
- Mantenha as escápulas apertadas e mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.
- Mantenha os braços diretamente alinhados com os halteres, sobre os punhos e cotovelos.



INÍCIO

- Pegue os halteres e deite-se no banco.
- Dobre os cotovelos para trás, mantendo os braços a aproximadamente 60-90 graus afastados do corpo, e os cotovelos alinhados com os ombros.
- Levante o peito, aperte as escápulas e mantenha uma curvatura confortável na parte inferior das costas.



AÇÃO

- Lentamente, pressione os halteres para cima, endireitando os braços enquanto os move em direção um ao outro, diretamente sobre o centro do peito.
- Não trave os cotovelos, mantenha a tensão no peito.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo os punhos firmes e os movimentos lentos e controlados.

EXERCÍCIOS DE BRAÇO

Rosca em Pé

Músculos trabalhados

Bíceps e outros flexores do cotovelo



Dicas de sucesso

- Mantenha os cotovelos ao lado do corpo.
- Mantenha os punhos retos.
- Mantenha os músculos do tronco contraídos e mantenha uma leve curvatura na parte inferior das costas.

INÍCIO



FINAL



INÍCIO

- Segure os halteres com as palmas das mãos voltadas para frente.
- Fique de pé com os braços superiores ao lado do corpo, levante o peito, contraia os abdominais e mantenha uma leve curvatura na parte inferior das costas.

- Dobre os halteres para frente, depois para cima e em direção aos ombros, mantendo os cotovelos ao lado do corpo e os braços superiores completamente parados.
- Lentamente, retorne à posição inicial, realizando o mesmo movimento em arco.

Rosca Concentrada

Músculos trabalhados

Bíceps e outros flexores do cotovelo



Posição do banco

Reto

Dicas de sucesso

- Não balance o tronco enquanto dobra o cotovelo.
- Mantenha o punho reto.
- Mantenha o peito erguido, os músculos do tronco contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.

INÍCIO



FINAL



INÍCIO

- Sente-se lateralmente no banco e coloque os pés planos no chão, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros.
- Pegue o haltere e apoie a parte de trás do seu braço superior contra a parte interna da sua perna, logo acima do joelho.
- O braço segurando o haltere deve estar ligeiramente flexionado, mantendo a tensão nos bíceps.
- Mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.

AÇÃO

- Dobre o antebraço em direção ao braço superior, mantendo o braço superior e a escápula completamente imóveis.
- Lentamente, retorne à posição inicial sem relaxar os bíceps.

EXERCÍCIOS DE BRAÇO

Rosca no Banco Inclinado

Músculos trabalhados

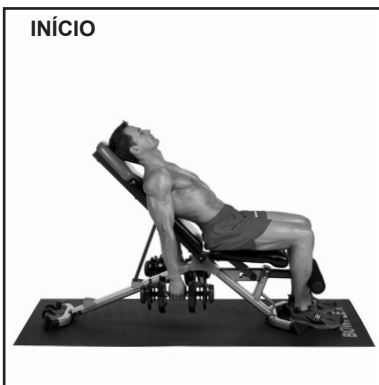
Bíceps e outros flexores do cotovelo

Posição do banco

Inclinado a 45 graus



INÍCIO



FINAL



Dicas de sucesso

- Mantenha a tensão nos bíceps durante todo o movimento, não permitindo que o braço vá até a extensão total.
- Mantenha o punho reto.
- Mantenha o peito erguido, os músculos do tronco contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.

- Pegue os halteres e sente-se no banco inclinado, com os pés planos no chão, diretamente abaixo dos joelhos.
- Segure o haltere com uma leve flexão no cotovelo, mantendo a tensão nos bíceps.
- Mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral, com o peito erguido e os abdominais contraídos.

AÇÃO

- Dobre os antebraços em direção ao braço superior, mantendo o braço superior e a escápula completamente imóveis.
- Lentamente, retorne à posição inicial sem relaxar os bíceps.

Rosca Scott — Rosca Concentrada em Pé

Bíceps e outros flexores do cotovelo

Inclinado a 60 graus



INÍCIO



FINAL



- Não balance o tronco enquanto dobra o cotovelo.
- Mantenha o punho reto.
- Mantenha o peito erguido, os músculos do tronco contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Pare o movimento do braço no topo do movimento, um pouco antes do braço ficar completamente reto.
- Mantenha os pés ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros.

- Pegue o haltere e apoie a parte de trás do seu braço superior na parte superior do acolchoado do banco.
- O braço segurando o haltere deve estar ligeiramente flexionado, mantendo a tensão nos bíceps.
- Coloque o outro braço entre o banco e o braço superior.
- Mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.

AÇÃO

- Dobre o antebraço em direção ao braço superior, mantendo o braço superior e a escápula completamente imóveis.
- Lentamente, retorne à posição inicial sem relaxar os bíceps.

EXERCÍCIOS DE BRAÇO

Extensão de Tríceps Acima da Cabeça

Músculos Trabalhados

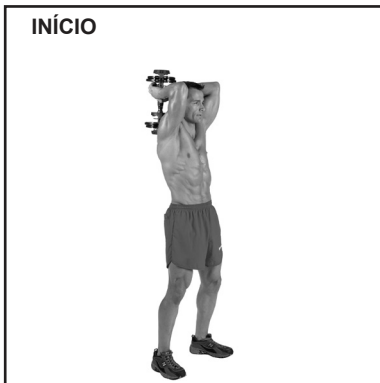
Tríceps



Dicas de sucesso

- Mantenha os joelhos ligeiramente flexionados com os pés aproximadamente na largura dos ombros.
- Mantenha o peito erguido, os ombros apertados e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Mantenha os braços superiores e os ombros imóveis e os punhos retos.
- Aperte os tríceps durante todo o exercício, utilizando um movimento controlado.

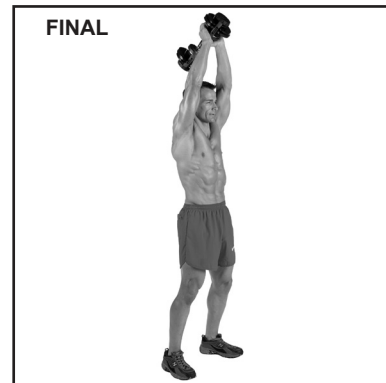
INÍCIO



INÍCIO

- Fique de pé com os joelhos ligeiramente flexionados e os pés na largura dos ombros.
- Coloque ambas as mãos sobre a borda interna de um dos lados dos discos de peso do haltere.
- Levante os braços acima da cabeça com um ângulo aproximado de 90 graus nos cotovelos.

FINAL



AÇÃO

- Mantendo os braços superiores estáveis, lentamente, endireite os cotovelos movendo os braços em um movimento de arco para cima, sobre a cabeça.
- Pare o movimento antes dos braços ficarem completamente retos e depois inverta o movimento, retornando lentamente à posição inicial, mantendo a tensão no músculo.

Músculos Trabalhados

Tríceps



Posição do banco

Reto

Dicas de sucesso

- Mantenha o alinhamento da coluna vertebral.
- Mantenha o braço ao lado do corpo e o punho reto durante todo o movimento.
- Aperte os tríceps durante todo o exercício e controle o movimento.

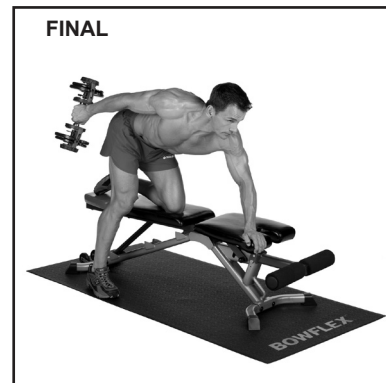
INÍCIO



INÍCIO

- Ajoelhe-se com uma perna no banco, dobre para frente nos quadris e coloque uma mão no banco.
- Apoie-se com um braço no banco e segure o haltere com o outro, com a palma voltada para dentro.
- Mantendo o cotovelo flexionado, leve o braço superior para o lado, paralelo ao chão.

FINAL



AÇÃO

- Endireite o cotovelo, mantendo o braço superior completamente imóvel.
- Quando o braço estiver completamente reto, retorne lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS DE BRAÇO

Extensão de Tríceps deitado

Músculos trabalhados

Tríceps

Posição do banco

Reto

Dicas de sucesso

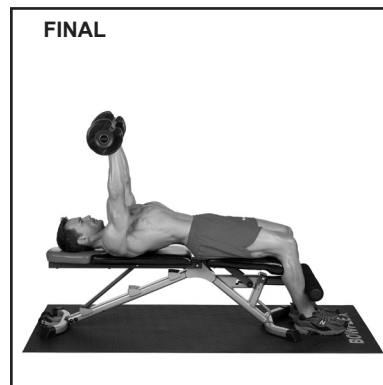
- Mantenha o braço superior imóvel.
- Mantenha os punhos retos.
- Aperte os tríceps durante todo o exercício e controle o movimento até o final.
- Mantenha os joelhos flexionados e os pés firmemente plantados no chão, diretamente sob os joelhos.



INÍCIO



FINAL



AÇÃO

- Deite-se no banco com a cabeça apoiada no banco.
 - Pegue os halteres e mova os braços superiores para uma posição onde os cotovelos fiquem voltados para cima e suas mãos segurando os halteres fiquem logo acima da testa.
 - Levante o peito e aperte as escápulas.
 - Mantenha uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Mantenha os braços superiores imóveis enquanto move as mãos em um movimento de arco para cima.
 - Pare o movimento um pouco antes de travar os cotovelos. Não trave o cotovelo!
 - Lentamente, inverta o movimento de arco de volta à posição inicial.

Bíceps, braquioradial e braquial

- Mantenha os braços superiores imóveis e os punhos retos durante todo o exercício.
- Mantenha o peito erguido, a coluna reta e uma leve curvatura na parte inferior das costas.



INÍCIO



INÍCIO

- Fique de pé com os pés na largura dos ombros e os joelhos ligeiramente flexionados.
- Pegue os halteres com as palmas das mãos voltadas para dentro, em direção uma à outra.
- Estabilize os quadris, joelhos e coluna vertebral.



AÇÃO

- Dobre os halteres para frente, depois para cima e em direção ao ombro, mantendo o braço superior completamente imóvel.
- Mantenha as palmas voltadas para dentro sem girar o braço inferior.
- Lentamente, mova-se de volta para a posição inicial.

EXERCÍCIOS PARA COSTAS

Remada Unilateral — Remadas Alternadas

Músculos Trabalhados

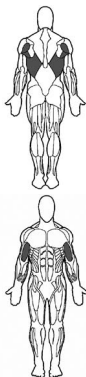
Latíssimo do dorso, redondo menor, deltóide posterior e bíceps

Posição do banco

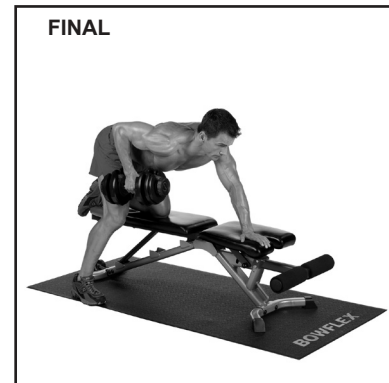
Reto

Dicas de sucesso

- Estabilize seu corpo na posição para que o esforço seja focado no latíssimo do dorso, liderando o movimento com a extensão do cotovelo para cima.
- Mantenha o haltere alinhado diretamente abaixo do seu punho e cotovelo ao realizar o movimento.
- Mantenha sua coluna alinhada, os abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Não permita que sua coluna gire para os lados, mantenha o ombro na mesma altura durante o movimento.



INÍCIO



FINAL

INÍCIO

- Coloque um joelho no banco e coloque o outro pé no chão, diretamente sob o quadril.
- Coloque a mão livre no banco, ligeiramente à sua frente, em uma posição que permita estabilizar o tronco.
- Deixe o braço com o haltere pendurado para baixo, enquanto mantém o controle das costas e do ombro.
- Segure o haltere com uma pegada neutra, com a palma da mão voltada para o banco.

AÇÃO

- Inicie o movimento apertando as escápulas para trás, enquanto simultaneamente move o cotovelo para trás e depois para cima.
- Continue movendo o cotovelo para cima, ligeiramente acima da altura do tronco, mantendo o antebraço alinhado com o cotovelo.
- Enquanto controla a resistência, abaixe o braço de volta à posição inicial, deixando a escápula deslizar para frente sem arquear as costas.

Remadas Largas

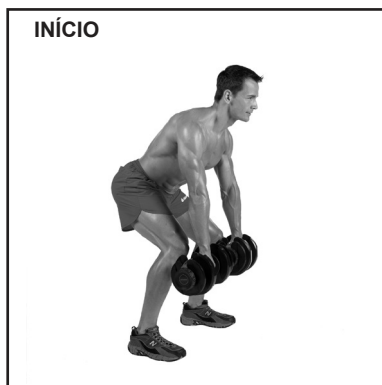
Músculos trabalhados

Deltóide posterior, porção posterior do deltóide médio, manguito rotador posterior, latíssimo superior e redondo menor

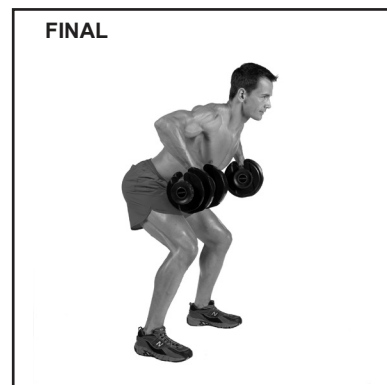


Dicas de sucesso

- Coloque os pés em uma posição confortável, na largura dos ombros.
- Mantenha o peito erguido, os abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Incline-se ligeiramente para frente nos quadris enquanto mantém o tronco alinhado.
- Seus antebraços devem sempre apontar na direção dos halteres.



INÍCIO



FINAL

INÍCIO

- Enquanto estiver em pé segurando os halteres, incline-se para frente nos quadris permitindo que os braços se estendam diretamente alinhados com a resistência.
- Mantenha a coluna em uma posição estável.
- Gire o ombro para que suas palmas das mãos fiquem voltadas para trás.

AÇÃO

- Deixe os braços flexionarem enquanto avança, mova os cotovelos para fora e para trás mantendo um ângulo de 70-90 graus entre os braços superiores e o tronco.
- Mova até que seus cotovelos fiquem ligeiramente atrás dos ombros, então inverta lentamente o movimento mantendo os músculos posteriores dos ombros contraídos durante todo o movimento.

EXERCÍCIOS PARA COSTAS

Levantamento Terra

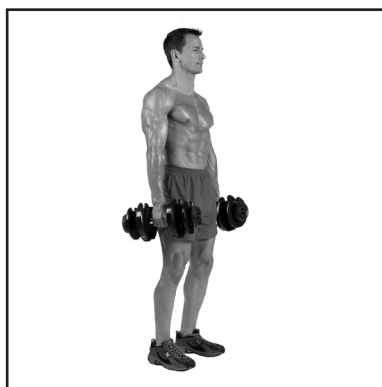
Músculos trabalhados

Glúteos, adutores, isquiotibiais, quadríceps, eretores da coluna e trapézio



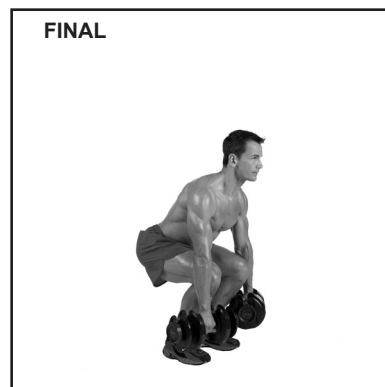
Dicas de sucesso

- Mantenha os joelhos apontando na mesma direção que os pés.
- Mantenha a cabeça e o pescoço alinhados com o tronco.
- Preste muita atenção em todos os problemas de alinhamento e estabilização em cada parte de cada repetição.
- Mantenha a pressão no meio das arcadas/pés, não nos dedos ou calcanhares.



INÍCIO

- Posicione seus pés alinhados com o haltere, com a largura dos ombros.
- Aponte os dedos dos pés ligeiramente para fora e direcione as coxas para o mesmo ângulo para fora que os pés.
- Segure os halteres com as palmas das mãos voltadas para trás.



FINAL

AÇÃO

- Com controle, agache lentamente empurrando os quadris para trás à medida que os joelhos começam a dobrar.
- Mantenha o peito erguido e as costas retas enquanto os quadris continuam se movendo para trás.
- Abaixar até aproximadamente 90° de flexão nos joelhos, a menos que seja indicado de outra forma.
- Retorne à posição inicial, mantendo o peito erguido enquanto move os quadris para frente e estende os joelhos.

EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Abdominal Crunch

Músculos trabalhados

Reto abdominal e oblíquos

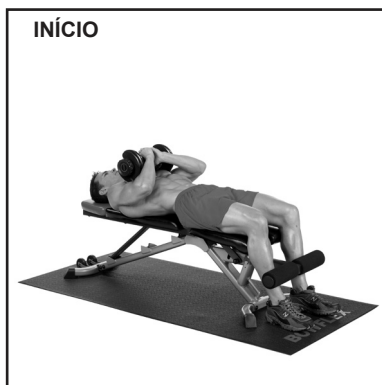
Posição do banco

Reto



Dicas de sucesso

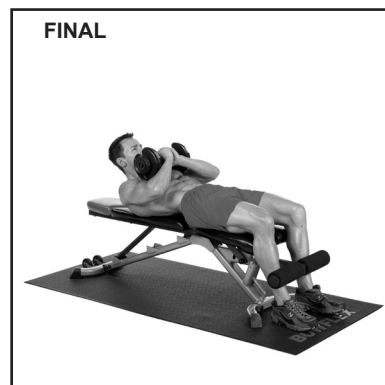
- Não levante a cabeça ou o queixo. Sua cabeça deve seguir o movimento das costelas, em vez de liderá-lo.
- Mantenha a postura normal do pescoço.
- Movimente-se lentamente para eliminar o impulso.
- Permita a expiração ao subir e a inspiração ao descer, sem exagerar a respiração.



INÍCIO

INÍCIO

- Pegue o haltere com ambas as mãos, conforme mostrado.
- Deite-se no banco segurando o haltere sobre o peito superior.
- Coloque as pernas atrás dos apoios de rolo, conforme mostrado, para maior apoio, com os pés planos no chão.
- Sua parte inferior das costas pode começar plana ou em uma curvatura normal.



FINAL

AÇÃO

- Aperte os abdominais e apenas encolha o tronco, movendo lentamente as costelas inferiores em direção aos quadris.
- Mova-se o máximo que puder sem mover os quadris e o pescoço.
- A parte inferior das costas não deve perder o contato com o banco quando completamente contraída.
- Lentamente, inverta a ação, retornando à posição inicial, mantendo a tensão nos abdominais durante todo o movimento.

EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Crunch Reverso

Músculos trabalhados

Área abdominal, incluindo o reto abdominal e os oblíquos

Posição do banco

Reto

Dicas de sucesso

- Aperte os abdominais antes de se mover.
- Mantenha os joelhos e quadris imóveis.
- Permita a expiração ao subir e a inspiração ao descer, sem exagerar a respiração.
- Contraia o máximo possível durante o movimento.
- Abaixe com controle.
- A quantidade de flexão nos quadris depende da dificuldade desejada.
- Iniciantes devem estar totalmente curvados, trazendo as pernas próximas aos abdominais.



INÍCIO



AÇÃO

INÍCIO

- Deite-se de costas com a cabeça apoiada no banco.
- Dobre completamente os joelhos.
- Determine essas posições e mantenha-as durante o exercício.
- Estenda os braços sobre a cabeça e segure o banco com cada mão.
- Relaxe o pescoço.

- Aperte os abdominais e lentamente encolha os quadris em direção à caixa torácica.
- Mova-se o máximo que puder sem usar as pernas para ganhar impulso, e não encolha até os ombros.
- Lentamente, inverta a ação e retorne à posição inicial sem relaxar.

Rotação do Tronco Deitado

Músculos trabalhados

Músculos profundos da coluna e do tronco

Posição do banco

Reto

Dicas de sucesso

- Este é um exercício importante, mas pode se tornar de alto risco se feito incorretamente.
- Mantenha o peito erguido e sempre mantenha um bom alinhamento da coluna com uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Mais amplitude de movimento não é necessariamente melhor, especialmente neste exercício.
- Mova-se apenas até onde seus músculos permitirem. Tente eliminar o impulso descontrolado.



INÍCIO



FINAL

INÍCIO

- Deite-se de costas no banco.
- Dobre os quadris e os joelhos para aproximadamente 90 graus.
- Mantenha o peito erguido, os abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Segure as laterais do banco.

AÇÃO

- Aperte toda a área abdominal e lentamente gire as pernas e quadris para um lado.
- Mova-se lentamente e de forma controlada, tomando cuidado para não deixar as pernas e quadris girarem de forma descontrolada para o lado.
- Retorne à posição inicial.
- Trabalhe um lado até a fadiga e depois faça o lado oposto.

EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Crunch Lateral com Torção

Músculos trabalhados
Reto

- Permita a expiração ao subir e a inspiração ao descer.
- Sua cabeça deve seguir o movimento da caixa torácica. Mantenha a postura normal do pescoço.
- Movimente-se lentamente para eliminar o impulso.
- Mova-se o máximo que puder sem mover os quadris ou o pescoço.



INÍCIO



FINAL



- Deite-se de costas no banco e coloque uma mão atrás da cabeça do lado envolvido.
- Coloque as pernas atrás dos apoios de rolo para maior apoio, conforme mostrado.
- Sua parte inferior das costas pode começar plana contra o banco ou com uma curvatura normal.

- Aperte os abdominais e mova-se em direção diagonal, lentamente movendo as costelas para o quadril oposto.
- A parte inferior das costas não deve perder o contato com o banco quando completamente contraída.
- Lentamente, inverta o movimento para a posição inicial sem relaxar os músculos abdominais.

Músculos trabalhados

Área abdominal, incluindo o reto abdominal, oblíquos e quadríceps

Posição do banco

Reto



INÍCIO

- Deite-se de costas com a cabeça apoiada no banco.
- Aperte os abdominais e achate suas costas contra o banco.
- Dobre os joelhos e quadris a 90 graus.
- Estenda os braços para o lado e segure o banco com cada mão.
- Relaxe o pescoço.

FINAL



AÇÃO

Dicas de sucesso

- Aperte os abdominais antes de se mover.
- Permita a expiração ao subir e a inspiração ao descer, sem exagerar a respiração.
- Contraia o máximo possível durante o movimento.
- Mantenha as costas planas contra o banco.

- Aperte os abdominais e lentamente estenda os quadris e joelhos.
- Mova as pernas para longe de você, mantendo-as paralelas ao chão.
- Mantenha as costas planas contra o banco durante todo o movimento.
- Lentamente, inverta a ação e retorne à posição inicial sem relaxar.

EXERCÍCIOS DE OMBRO

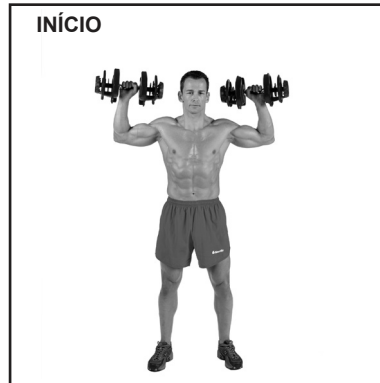
Desenvolvimento de Ombro em Pé

Músculos trabalhados

Deltóide anterior, trapézio superior e tríceps

Dicas de sucesso

- Mantenha os joelhos levemente flexionados.
- Mantenha os abdominais contraídos e um bom alinhamento da coluna vertebral.
- Não aumente a curvatura na parte inferior das costas enquanto levanta os braços. Mantenha a coluna estável.



INÍCIO



FINAL

INÍCIO

- Pegue os halteres e fique de pé, ereto.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Levante os halteres até a altura dos ombros, mantendo as palmas das mãos voltadas para frente.
- Os braços superiores devem estar a 90 graus em relação ao tronco e os cotovelos devem estar flexionados a 90 graus, conforme mostrado.

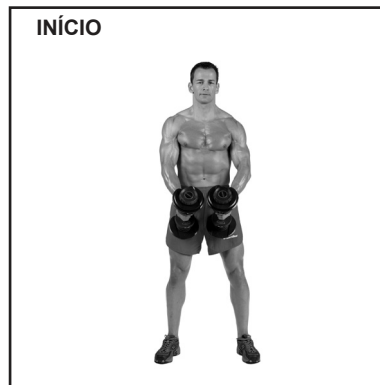
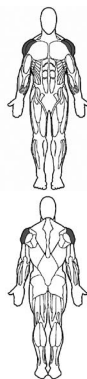
AÇÃO

- Endireite os braços lentamente sobre a cabeça, focando em mover os cotovelos para cima e para dentro em direção às orelhas.
- Endireite os braços lentamente sobre a cabeça, focando em mover os cotovelos para cima e para dentro em direção às orelhas.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo a tensão nos músculos anteriores dos ombros durante todo o movimento.

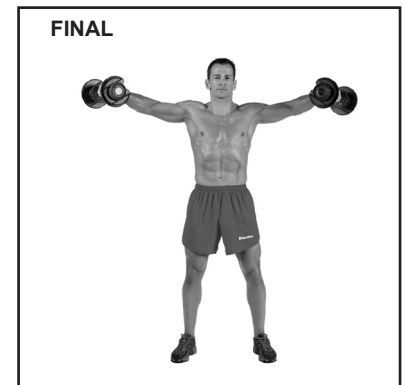
Elevação Lateral

Deltóides anterior e médio

- Não balance os braços para cima nem mova o tronco durante o movimento.
- Mantenha um bom alinhamento da coluna vertebral.



INÍCIO



FINAL

INÍCIO

- Pegue os halteres com as palmas das mãos voltadas uma para a outra.
- Fique de pé com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura dos ombros.
- Mantenha um alinhamento ereto da coluna vertebral com o peito erguido, os abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.

- Levante os braços diretamente para os lados e depois para cima, até aproximadamente a altura dos ombros.
- Levante a mão e o cotovelo na mesma velocidade.
- Não gire ou rotacione os braços enquanto os levanta.
- Mantenha o lado do seu braço/cotovelo voltado para fora/cima durante todo o movimento.

EXERCÍCIOS DE OMBRO

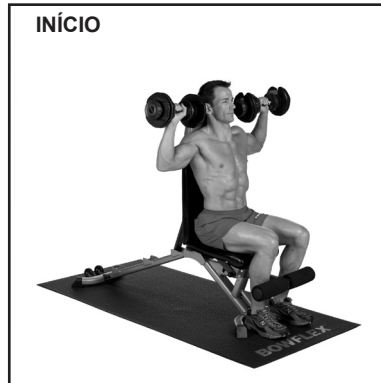
Desenvolvimento de Ombro Sentado

Músculos trabalhados

Deltóide anterior, trapézio superior e tríceps

Dicas de sucesso

- Mantenha os pés planos no chão e diretamente sob os joelhos.
- Mantenha os abdominais contraídos e um bom alinhamento da coluna vertebral.
- Não aumente a curvatura na parte inferior das costas enquanto levanta os braços. Mantenha a coluna estável.



INÍCIO

INÍCIO

- Pegue os halteres e sente-se ereto.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Levante os halteres até a altura dos ombros, mantendo as palmas das mãos voltadas para frente.
- Os braços superiores devem estar a 90 graus do tronco e os cotovelos devem estar flexionados a 90 graus, conforme mostrado.



FINAL

AÇÃO

- Endireite os braços lentamente sobre a cabeça, focando em mover os cotovelos para cima e para dentro em direção às orelhas.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo a tensão nos músculos anteriores dos ombros durante todo o movimento.

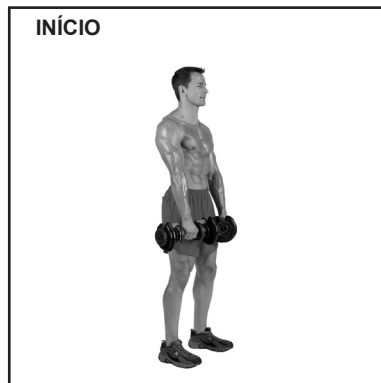
Elevação Frontal

Músculos trabalhados

Deltóide anterior

Dicas de sucesso

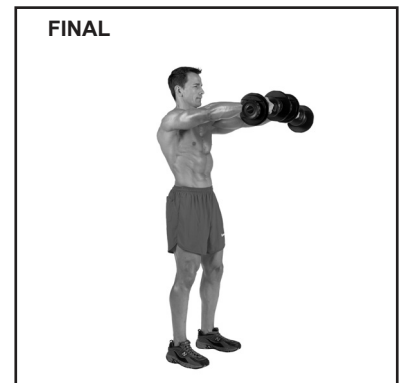
- Mantenha os joelhos levemente flexionados.
- Mantenha os abdominais contraídos e um bom alinhamento da coluna vertebral.
- Não aumente a curvatura na parte inferior das costas enquanto levanta os braços. Mantenha a coluna estável.



INÍCIO

INÍCIO

- Pegue os halteres e fique de pé, ereto.
- Os pés devem estar aproximadamente na largura dos ombros.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Segure os halteres à sua frente com as palmas das mãos voltadas para trás.



FINAL

AÇÃO

- Mantenha os braços retos e as palmas voltadas para baixo, mova os braços para frente e depois para cima até a altura dos ombros.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo a tensão nos músculos anteriores dos ombros durante todo o movimento.

EXERCÍCIOS DE OMBRO

Remada para Deltóide Posterior

Músculos trabalhados

Parte posterior do deltóide médio, deltóide posterior, manguito rotador posterior, trapézio e romboides



Dicas de sucesso

- Mantenha a coluna e os quadris estáveis e não permita que o corpo balance durante o movimento.
- Para exercícios de puxada normais, você pode optar por deixar as escápulas se moverem naturalmente para frente e para trás. No entanto, para maior ênfase no deltóide posterior, mantenha as escápulas apertadas durante todo o movimento.
- Mantenha os abdominais contraídos, o peito erguido e uma leve curvatura na parte inferior das costas.

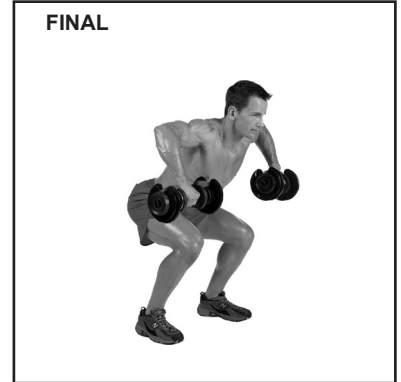
INÍCIO



INÍCIO

- Fique de pé com os pés aproximadamente na largura dos ombros.
- Pegue os halteres com as palmas das mãos voltadas para trás.
- Dobre para frente nos joelhos e quadris de forma que os braços fiquem ligeiramente à frente dos joelhos segurando os halteres.
- Mantenha a cabeça/pescoço alinhados com a coluna vertebral, conforme mostrado.

FINAL



AÇÃO

- Deixe os braços se flexionarem enquanto move os cotovelos para cima, mantendo um ângulo de 60-80 graus entre os braços e o tronco.
- Seus antebraços devem sempre apontar na direção dos halteres.
- Mova-se até que seus cotovelos fiquem ligeiramente atrás dos ombros, depois inverta lentamente o movimento, mantendo a tensão nos músculos posteriores dos ombros durante todo o movimento.

Encolhimento de Ombros

Músculos trabalhados

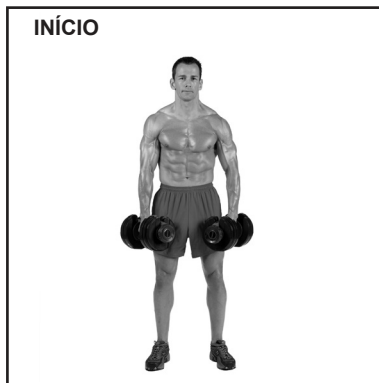
Trapézio superior



Dicas de sucesso

- Não dobre o pescoço para trás ou para frente enquanto levanta os ombros.
- Mantenha os abdominais contraídos e um bom alinhamento da coluna vertebral.
- Certifique-se de que ambos os ombros estejam levantados de forma equilibrada.

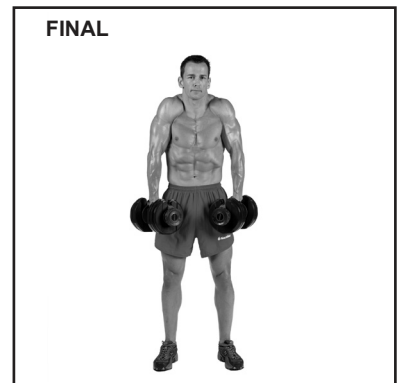
INÍCIO



INÍCIO

- Pegue os halteres e fique de pé, ereto.
- Os pés devem estar aproximadamente na largura dos ombros.
- Mantenha o peito erguido, os músculos abdominais contraídos e uma leve curvatura na parte inferior das costas.
- Segure os halteres naturalmente ao lado do corpo.

FINAL

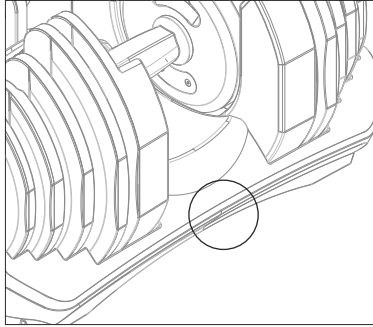


AÇÃO

- Levante os ombros em direção à parte de trás da cabeça, certificando-se de que a posição do pescoço/cabeça não se mova.
- Lentamente, retorne os ombros à posição inicial, mantendo a tensão nos músculos superiores dos ombros e pescoço durante todo o movimento, sem arquear ou arredondar a coluna superior.

شكراً لاختيارك BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell كمعدات للياقة البدنية الخاصة بك. نحن نشجعك بشدة على قراءة دليل المالك هذا بعناية قبل البدء في جميع معدائك، وخاصة التحذيرات التالية! ستعمل التحذيرات على تقليل خطر الحروق أو الحرائق أو الصدمات الكهربائية أو الإصابات للأشخاص.

موقع الرقم التسلسلي



قبل ممارسة التمارين الرياضية، ابحث عن الرقم التسلسلي لمعدائك الموجود على ملصق الباروكود الأبيض الموجود على المنتج، وقم بممارسة التمارين الرياضية في المساحة المخصصة أدناه.

أدخل رقمك التسلسلي واسم الطراز في المربعات أدناه:

الرقم التسلسلي:

اسم الطراز: BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell

« ارجع إلى الرقم التسلسلي واسم الطراز عند الاتصال بمركز الخدمة.

تحذير!

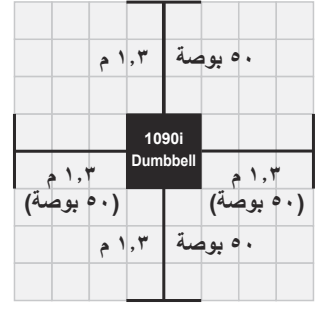
- اقرأ جميع التعليمات قبل استخدام جهاز التمرين هذا.
- ينبغي قراءة كافة التحذيرات والتعليمات والحصول على التعليمات المناسبة قبل الاستخدام. استخدم هذه المعدات للغرض المخصص لها فقط.
- إذا أصبحت ملصقات التحذير في أي وقت مرتخية أو غير قابلة للقراءة أو في حالة تحركها من مكانها، فقم باستبدال الملصقات واتصل بالموزع المحلي الخاص بك للحصول عليها.
- احرص على إبقاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عاماً بعيداً عن معدات تدريبات القوة هذه. يجب مراقبة المراهقين في جميع الأوقات أثناء استخدام هذه المعدات.
- استخدام هذه المعدات غير مناسب للأشخاص ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، ما لم يتم الإشراف عليهم أو توجيههم فيما يتعلق باستخدام المعدات من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- افحص الجهاز قبل الاستخدام. لا تستخدم الجهاز إذا كان يبدو تالفاً أو غير صالح للعمل.
- لا تتجاوز سعة الوزن الخاصة بهذا الجهاز.
- تأكد من إدخال جميع أجهزة الضبط بالكامل وضبطها بشكل صحيح قبل الاستخدام لتجنب الإصابة.
- قد تحدث إصابات صحية نتيجة للتدريب الخاطئ أو المفرط. توقف عن ممارسة التمارين الرياضية إذا شعرت بالإغماء أو الدوار. احصل على فحص طبي قبل البدء ببرنامج التمرين.
- احرص على إبقاء الجسم والملابس والشعر وإكسسوارات اللياقة البدنية بعيداً عن جميع الأجزاء المتحركة.
- تأكد من تثبيت الجهاز على الأرض وتسوية الأسطح غير المستوية قبل الاستخدام.
- من الضروري استخدام أجهزة فقط في داخل الأبنية، في غرفة محكمة بالتكييف.
- قم دائماً بتخزين جميع الملحقات بشكل كامل بين التدرجات. يساعد هذا في الحفاظ على سلامتك وسلامة جميع أفراد أسرتك، كما يساعد في الحفاظ على عمر معدائك.
- للتأكد من الحفاظ على مستوى الأمان لهذا المنتج، افحص المكونات بحثاً عن التآكل والتلف بشكل منتظم. المكونات التي تتآكل بشكل مفرط أو التي تصبح غير صالحة للعمل يجب استبدالها على الفور أو يجب التوقف عن استخدام المنتج إلى أن يتم إصلاحها.
- لا تجهد نفسك أكثر من اللازم أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- هذا الجهاز مخصص للاستخدام الداخلي في المنزل فقط، ولا يجوز استخدامه في أي مكان تجاري أو مستأجر أو في مدرسة أو مؤسسة.
- استشر طبيباً قبل البدء ببرنامج تمرين. توقف عن ممارسة التمارين الرياضية إذا شعرت بالحمى أو ضيق في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى.
- قم بفحص واختبار آلية القفل بشكل دوري للتأكد من عملها بشكل صحيح. اتبع إجراءات الاختبار المضمنة في هذا الدليل.
- قبل أن تبدأ التمرين، تأكد من أن محيطك خالٍ من أي تدخلات محتملة وأطراف أخرى. يجب أن تكون المساحة الخالية لممارسة التمرين أكبر بمقدار ٦٠ سم (٢ قدم) من الحد الأقصى لمدى ممارسة التمرين في جميع الاتجاهات.

تحذير إضافي - معدات قابلة للضبط (وزن حر)

- لا تقم بتشغيل آلية القفل واستخدم المقبض لمحاولة رفع الجسم الرئيسي والقاعدة معاً. لرفع الجسم الرئيسي والقاعدة معاً، قم بتشغيل آلية القفل واستخدم مقابض الرفع المصنوبة في مجموعة القاعدة.
- لا تحاول إجبار مقبض الضبط على الدوران عند إزالة الجسم الرئيسي من القاعدة.
- لا يجوز الإسقاط على الأرض. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تترك المعدات تصطدم ببعضها بقوة أثناء التشغيل. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تتكئ على مقابض المعدات أو تستخدمها لدعم وزن جسمك، مثل استخدامها كقاعدة لأداء تمرين الضغط. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تحاول تفكيك مقابض المعدات أو مجموعة القاعدة.
- المعدات ثقيلة جداً. إذا لم تكن تستخدم الحامل الاختياري، فضع مجموعة المعدات مباشرة على الأرض للحصول على أفضل دعم.
- في حالة الاستخدام مع حامل الدمبل، يرجى ترك مسافة خالية لا تقل عن ١,٣ متر (٥٠ بوصة) على كل جانب من جوانب الحامل. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الماكينة والممرور حولها والنزول منها في حالات الطوارئ.

مساحة التمرين

- يجب ممارسة الرياضة على قاعدة ثابتة ومستقرة. يجب أن تكون هناك مساحة خالية بمقدار ١,٣ م (٥٠ بوصة) على كل جانب محيط.
- لا يجوز ممارسة التمارين في أي منطقة من شأنها أن تسد أي فتحات تهوية أو فتحات هواء. لا يجوز أن تكون المعدات موجودة في مرآب أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء أو في الهواء الطلق.



تنبيه!

إذا كنت تعاني من الألم في الصدر أو عثيان أو دوخة أو ضيق في التنفس، فتوقف عن ممارسة التمرين على الفور واستشر طبيبك قبل الاستمرار.

المواصفات الفنية

الأبعاد بعد التجميع
(طول X عرض X ارتفاع) 25.3 × 24.2 × 44.4 سم /
17.5 بوصة × 9.5 بوصة × 10 بوصة

وزن المنتج 41.9 كجم / 92.3 رطل.

من الآن فصاعداً، يمكنك تجميع جهازك حسب راحتك. للحصول على تعليمات مفصلة عن التجميع والتشغيل والبرامج واستكشاف الأعطال وإصلاحها وأعمال الصيانة، يرجى مسح كود الاستجابة السريعة QR الموجود على الجانب الأيسر للوصول إلى الدليل الكامل.



إذا قُتل مسح كود الاستجابة السريعة QR، فيمكنك زيارة موقع الويب الموضح هنا:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>

لمشاهدة فيديو التجميع، يرجى زيارة:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>



الضمان

إذا كان جهازك يتطلب أعمال خدمة مشمولة في الضمان، فيرجى الاتصال بالقسم المحلي للدعم الفني للعملاء.

هل تحتاج إلى
مساعدة؟

إذا كانت لديك أي أسئلة، أو تحتاج إلى مساعدة بشأن أجزاء مفقودة، أو تحتاج إلى دعم فني أو إجراء أعمال صيانة لجهازك، فيرجى الاتصال بالدعم الفني للعملاء.

الميزات

أ. مقبض الحامل

ب. مقبض الضبط

ج. أقراص الوزن

١. ٢,٥ رطل (١,١ كجم)

٢. ٥ أرطال (٢,٣ كجم)

٣. ٧,٥ رطل (٣,٤ كجم)

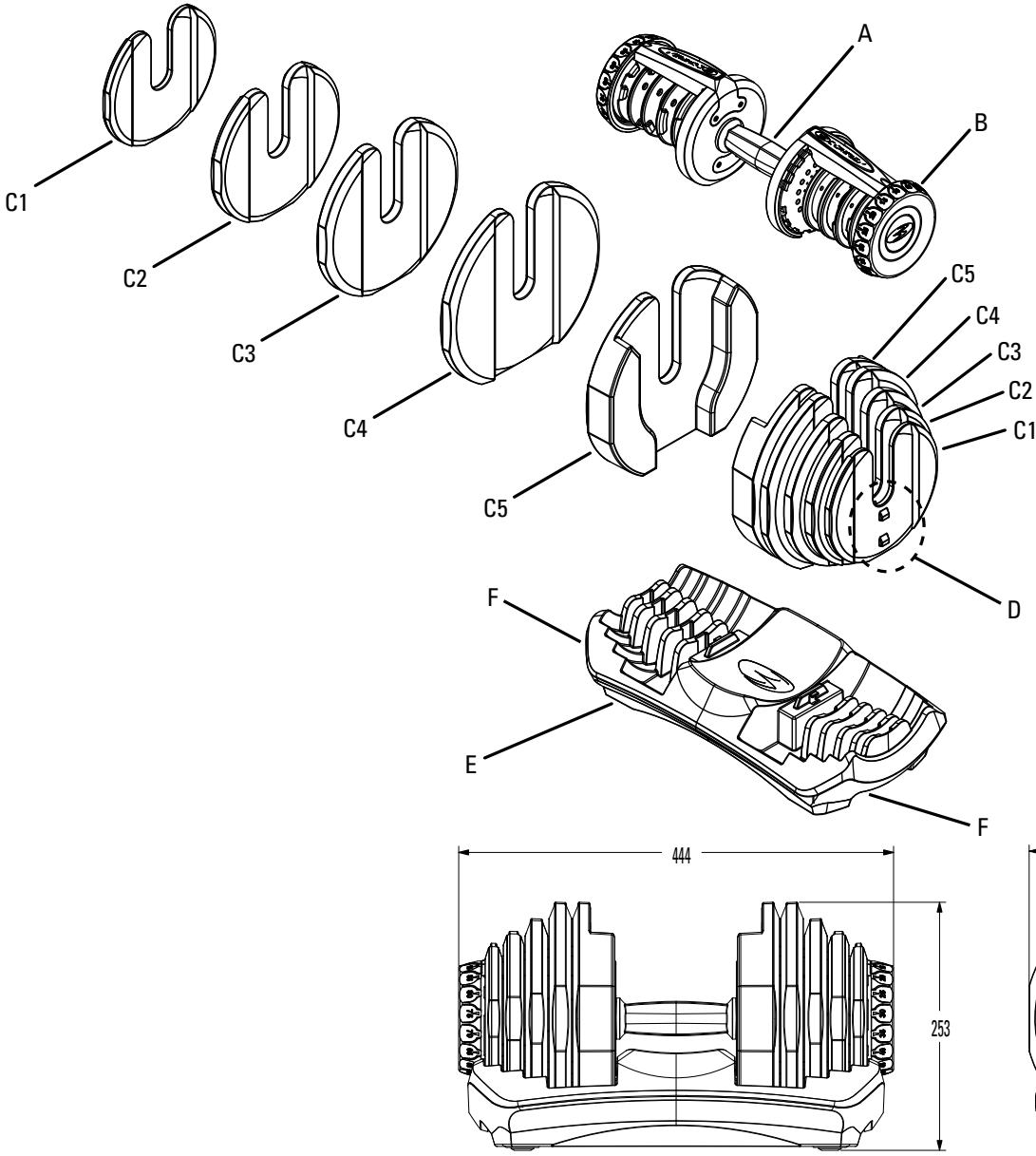
٤. ١٠ أرطال (٤,٥ كجم)

٥. ١٥ رطلاً (٦,٨ كجم)

د. لسان قفل الوزن

هـ. القاعدة

و. حامل الرفع



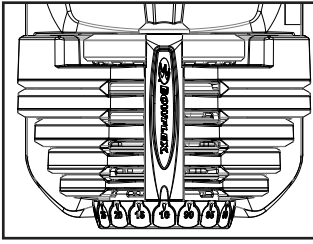
تتوفر ١٧ درجة وزن على النحو التالي:

كجم	٤	٧	٩	١١	١٤	١٦	١٨	٢٠	٢٣	٢٥	٢٧	٣٠	٣٢	٣٤	٣٦	٣٩	٤١
رطل	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠	٨٥	٩٠

لا تُسقط الدميل. قد يؤدي إسقاط الدميل إلى إتلاف أقرص الوزن و/أو آلية القفل، وقد يتسبب في انفصال أقرص الوزن عن (سقوطها من) الحامل دون سابق إنذار. قد يؤدي هذا إلى وقوع إصابة خطيرة، وسيؤدي في حال حدوثه إلى إبطال الضمان.



١. بعد إخراج الدميل من غلافه الواقي، افحص المنتجات ومواد التغليف للتأكد من خلوها من أية أضرار.



الشكل ١

٢. اضغط لأسفل قليلاً على مجموعة الحامل للتأكد من أنها مثبتة بشكل تام في القاعدة. قم بتدوير كل مقبض ضبط عدة دورات كاملة للتأكد من أنه يدور بحرية في كلا الاتجاهين. تأكد من سماع صوت نفرة عند القيام بإجراء أي زيادة في الوزن من خلال مقبض الضبط. سيساعدك صوت هذه النفرة على تحديد موضع المحاذاة الصحيح عند اختيار أي زيادة وزن معينة.

٣. تتراوح زيادات الوزن من ١٠ أرطال إلى ٩٠ رطلاً (٤,٥ إلى ٤١ كجم) في كلا مقبضَي الضبط. لتحديد وزن معين بشكل صحيح (٢٠ رطلاً ٩ كجم) على سبيل المثال، قم بتدوير كلا مقبضَي الضبط حتى تتم محاذاة الرقم (٢٠) مع السهم الموجود بالحافة الخارجية للوحة التسمية التي تشتمل على الاسم BowFlex (الشكل ١).

٤. بعد التأكد من دوران مقبض الضبط بشكل سليم، قم بتدوير كل مقبض ضبط بحيث تتم محاذاة الرقم ١٠ مع السهم الموجود في لوحة التسمية التي تشتمل على الاسم BowFlex.

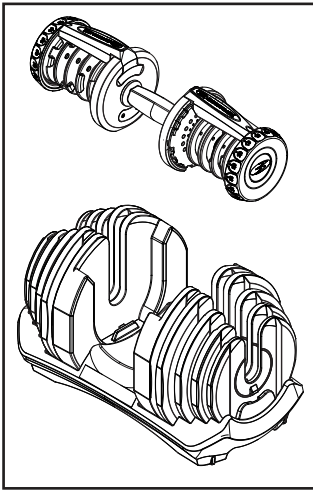
٥. مع ضبط كلا مقبضَي الضبط على ١٠، اسحب الحامل لأعلى بشكل مستقيم من الدميل. سيؤدي هذا إلى إزالة الحامل فقط من القاعدة، والسماح لجميع أقرص الوزن بالبقاء في القاعدة (الشكل ٢). يوفر الحامل بدون أقرص وزناً أولياً قدره ١٠ أرطال (٤,٥ كجم).

٦. يمكنك زيادة الوزن المحدد عن طريق تدوير كل مقبض ضبط في اتجاه عقارب الساعة.

٧. يكون حامل الدميل وأقرص الوزن متماثلان. يتم إدخال الحامل مع كون أي من طرفيه مواجهاً للمستخدم، وذلك شريطة أن يكون قد تم تحديد نفس رقم الوزن في كلا طرفي الدميل.

ملاحظة: عند إزالة الدميل من القاعدة أو إعادته إلى القاعدة، استخدم الحركة الرأسية، العمودية على القاعدة. لا تقم بإمالة الدميل أو تحريكه جانبياً (موازيًا للقاعدة) حتى يصبح بعيداً تماماً عن أقرص الوزن غير المحددة.

لا تتكى على حوامل الدميل أو تستخدمها لدعم وزن جسمك، مثل استخدامها كقاعدة لأداء تمرين الضغط. سيؤدي القيام بذلك إلى إتلاف أقرص الوزن و/أو آليات القفل، وقد يتسبب في انفصال أقرص الوزن عن (سقوطها من) الحامل دون سابق إنذار. قد يؤدي هذا إلى وقوع إصابة خطيرة، وسيؤدي في حال حدوثه إلى إبطال الضمان.



الشكل ٢

قم بفحص الدميل قبل كل استخدام. لا تستخدم أي دميل يحتوي على أجزاء بالية أو تالفة. اتصل بخدمة عملاء BowFlex للحصول على معلومات بشأن الإصلاح.



فهم وظيفة آلية القفل واختبارها

يتميز الدميل من نوع BowFlex SelectTech بآلية قفل حصرية مصممة لضمان الاختيار الصحيح والكامل لأقرص الوزن بالإضافة إلى ضمان الاحتفاظ بأقرص الوزن أثناء التمرين.

افهم وظيفة هذه الآلية بشكل كامل واختبر الآلية بانتظام للتأكد من عملها بشكل صحيح.



الوظيفة

توفر آلية القفل وظيفتين رئيسيتين كما يلي:

١. تستسمح الآلية فقط بتدوير مقابض الضبط عندما يتم إدخال حامل الدميل بالكامل وتعيينه بقاعدة الدميل.
٢. تم تصميم الآلية لقفل حامل الدميل في القاعدة إذا لم يكن أي من مقبضَي الضبط مُعشَقاً بشكل كامل في أقرص الوزن المحددة.

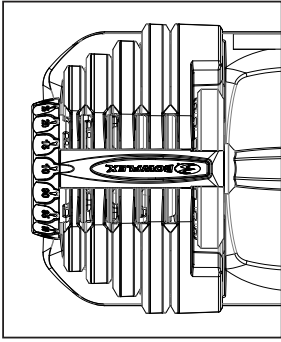
الغرض

تخدم آلية القفل غرضين مهمين:

١. تستعمل الآلية على منع إلغاء تحديد (سقوط) أقرص الوزن من الدميل عندما لا تكون في قاعدة الدميل.
٢. تستعمل الآلية على منع التحديد الجزئي لأقرص الوزن حيثما لا يتم دعم الأقرص بالكامل ولا يتم تثبيت دبوس القفل بشكل كامل.

نظرًا لأهمية آلية القفل هذه، يكون من المهم بالنسبة لك أن تفهم كيفية عملها، وتختبرها بشكل دوري للتأكد من عملها بشكل صحيح.

اختبار عمل وظيفة آلية القفل بشكل صحيح



١. مع وضع حامل الدمبل في قاعدة الدمبل، قم بتدوير مقبض الضبط إلى الرقم ١٠. ستعرف أنك قمت بتحديد الرقم بشكل كامل وصحيح عندما تشعر بأن مقبض الضبط مستقر في التجويف (المعروف باسم نقطة التثبيت). ستسمع أيضاً صوت نقر خفيف، ولكن سموع، يصدر من موقع نقطة التثبيت المقابلة لكل رقم.

٢. يجب أن تكون قادرًا على سحب الحامل من القاعدة مع ترك جميع أقراص الوزن في مواضعها.

٣. بعد إزالة الحامل من القاعدة، أمسك أحد مقبضَي الضبط بيدك الأخرى وحاول تدويره بلطف، حيث يجب ألا يدور المقبض. سيكون دبوس القفل في الآلية قد اشتبك مع مجموعة الدوران عند سحب الوحدة من القاعدة. قم بإجراء هذا الاختبار مع جميع مقابض الضبط.

لا تستخدم قدرًا كبيرًا من القوة في محاولة تحريك مقبض الضبط المقفل. قد يؤدي استخدام قدر كبير من القوة إلى إتلاف آلية القفل.



٤. بعد التأكد من العمل الصحيح لآلية القفل كما هو موضح أعلاه، قم بإرجاع حامل الدمبل وأدخله بالكامل مرة أخرى في مجموعة القاعدة.

٥. مع وضع الحامل في القاعدة مرة أخرى، قم بتدوير مقبض الضبط في أحد الجانبين إلى موضع يقع بين الرقمين ١٠ و ١٥. يمثل هذا اختبار وزن غير مكتمل حيث لم يحدد مقبض الضبط الوزن بالكامل ويقع المقبض بين نقاط التثبيت الخاصة بتحديد الاختيار (النقرات).

٦. مع وجود مقبض التحديد في هذا الموضع غير الصحيح، حاول رفع الحامل بلطف لإزالته من القاعدة. يجب أن تجد أن الحامل مثبتًا في القاعدة ولا يمكن إزالته بالضغط الخفيف، كما هو الحال عادةً.

٧. قم بإرجاع مقبض الضبط الذي تم إجراء التحديد فيه بشكل غير صحيح إلى تحديد الوزن الكامل والصحيح وتحقق من إمكانية إزالة حامل الدمبل مرة أخرى.

٨. كرر هذا الاختبار مع جميع مقابض الضبط.

٩. تأكد من أن مجموعة حامل الدمبل بأكملها محكمة التثبيت بشكل صحيح. يمكنك القيام بذلك عن طريق ضبط مقابض الضبط على وزن ١٠ أرطال وإزالة مجموعة الحامل من القاعدة. أمسك مقبضَي الضبط ثم ادفعهما واسحبهما برفق شديد نحو مقبض الحامل وبعيدًا عنه. يجب ألا تكون هناك أي حركة حرة في المقابض ويجب أن تشعر بأن جميع أقراص التحديد متصلة بشكل وثيق.

١٠. لقد قمت الآن باختبار وظيفة آلية القفل. نقترح عليك تكرار هذا الاختبار شهريًا للتأكد من أن آلية القفل تعمل بشكل صحيح.

إذا كانت آلية قفل الدمبل تعمل بشكل غير مرضٍ في إجراء الاختبار أعلاه، فقم بما يلي:

١. توقف عن استخدام المنتج فورًا لحين توفر الخدمة المعتمدة.

٢. اتصل بموزع BowFlex المحلي لديك، أو اتصل مباشرة بخدمة عملاء BowFlex على الرقم ١-٨٠٠-٢٢٨-٨٤٥٨ للحصول على الخدمة.

الصيانة

صيانة دمبل BowFlex SelectTech

يجب فحص الأجهزة بانتظام للتحقق من عدم وجود أي تلف وإجراء الإصلاحات. يقع على عاتق المالك مسؤولية التأكد من إجراء الصيانة الدورية. يجب استبدال المكونات البالية أو التالفة على الفور أو إخراج الأجهزة من الخدمة لحين إصلاحها. لا يمكن استخدام سوى المكونات التي توفرها الشركة المصنعة لصيانة الأجهزة وإصلاحها.



يُعد دمبل BowFlex SelectTech منتجًا يحتاج إلى صيانة منخفضة للغاية. ومع ذلك، هناك خطوات يجب عليك اتخاذها للحفاظ على أداء المنتج ومظهره في أفضل حالاته.

١. في حالة اتساخ مجموعة حامل دمبل SelectTech أو الأقراص أو القاعدة، يمكنك تنظيفها بقطعة قماش مبللة قليلاً بالماء الدافئ مع كمية صغيرة من الصابون المعتدل. قم بالتجفيف بعد ذلك باستخدام قطعة قماش منفصلة.

٢. يأتي دمبل SelectTech مُشحَّمًا داخليًا ولن يتطلب تشحيمًا داخليًا إضافيًا. لا يتم تشحيم نقطة الاتصال بين أقراص الوزن وأقراص التحديد حيث إنها تتمتع باحتكاك منخفض بشكل طبيعي. ولا يتطلب هذا عادةً أي تشحيم. إذا كنت تشعر أنه من الضروري تشحيم أقراص الوزن و/أو أقراص التحديد، فاستخدم فقط مادة تشحيم سيليكونية، ويفضل أن تكون "من النوع المخصص للاستخدامات المتعلقة بالأغذية".

لا تستخدم أي مذيبيات أو منظفات قاسية أو مواد كيميائية أو مبيضات مع هذا المنتج - إذ قد يتسبب ذلك في إتلاف المواد، مما يؤدي إلى تدهور أداء المنتج أو قوته.



لا تحاول تفكيك حامل الدمبل أو مجموعة القاعدة. هذه العناصر ليست مصممة ليقوم المستخدم بإجراء الخدمة لها. سيؤدي القيام بذلك إلى إبطال ضمان الشركة المصنعة. اتصل بـ Bowflex مباشرة للحصول على الخدمة.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

المشكلة	الحل
لا يتم إدخال حامل الدمبل بالكامل في القاعدة عند عدم تحديد أي أقرص (لا يحتوي الحامل على أقرص مرفقة به).	تأكد من أن كلا مقبضي الضبط مضبوطان مباشرة على الرقم ٥.
لا يتم إدخال حامل الدمبل بالكامل في القاعدة عند تحديد الأقرص (يحتوي الحامل على أقرص مرفقة به).	١. تحقق مما إذا كنت قد قمت بتحديد أوزان مختلفة في كل جانب من جوانب الدمبل (على سبيل المثال، تم ضبط أحد مقبضي الضبط على ٥ وتم ضبط الآخر على ٧,٥). إذا كان الأمر كذلك، يجب عليك إعادة الدمبل إلى القاعدة بنفس الاتجاه الذي تم سحبه به. ويتعين القيام بذلك للسماح للأقرص بالاستقرار مرة أخرى في الفتحات الصحيحة والشاغرة في القاعدة. ٢. تأكد من كون الأقرص الأصغر المحددة (الأقرص المثبتة في قاعدة الدمبل) موجودة في أماكنها الصحيحة ولم يتم نقلها إلى فتحات دعم مختلفة. قد يكون هذا هو السبب في منع الدمبل من العودة إلى القاعدة.
لا يدور مقبض الضبط أثناء وجود الحامل في القاعدة.	١. تأكد من أن حامل الدمبل مضغوط بالكامل في قاعدة الدمبل. إذا لم يصبح الحامل مضغوطاً بالكامل، فلن يتم تحرير آلية القفل وقد يمنع ذلك مقابض الضبط من الدوران. ٢. تحقق من كون جميع أقرص الوزن موضوعة في مجموعة القاعدة بشكل عكسي مع توجيه "لسان القفل" نحو مقبض حامل الدمبل. يجب أن يكون لسان التحديد لجميع أقرص الوزن مواجهاً نحو الجهة البعيدة عن مقبض حامل الدمبل. ٣. تأكد من عدم وجود أي أوساخ أو حطام أو عائق آخر في قاعدة الدمبل. قد تحتاج إلى إزالة أقرص الوزن من القاعدة لإتمام هذا التحقق. تذكر أن تعيد وضع كل قرص وزن في مكانه المناسب مع توجيه لسان التحديد نحو الجهة البعيدة عن مقبض حامل الدمبل.
لا يتم تثبيت الأقرص على الحامل وتسقط منه.	١. تأكد من أن جميع أقرص الوزن تحتوي على "لسان القفل" موجهاً نحو الجهة البعيدة عن مقبض حامل الدمبل. إذا تم إدخال واحد أو أكثر من أقرص الوزن بشكل معكوس، بحيث يكون لسان القفل موجهاً إلى الداخل نحو مقبض الحامل، فقد يؤدي ذلك إلى انحسار الحامل، وقد تنتشر أقرص الوزن داخل المقبض. ٢. تأكد من كون الأقرص الأصغر المحددة (الأقرص المثبتة في قاعدة الدمبل) موجودة في أماكنها الصحيحة ولم يتم نقلها إلى فتحات دعم مختلفة. قد يكون هذا هو السبب في منع الدمبل من العودة إلى القاعدة.

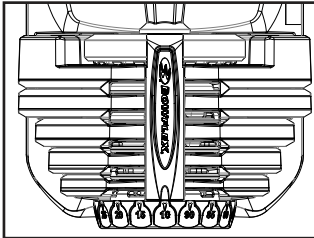
اختبار آلية قفل دمبل SelectTech

بعد استبدال أي جزء من دمبل BowFlex SelectTech، تأكد من تنفيذ الإجراءات التالية قبل استخدام الدمبل في أي تمارين:

هذا اختبار وظيفي لآلية قفل أقرص الوزن.



١. مع وضع مقبض الدمبل في قاعدة الدمبل، قم بتدوير مقبضي الضبط إلى أقل رقم (الشكل ١). ستعرف أنك قمت بتحديد الرقم بشكل كامل وصحيح عندما تشعر بأن مقبض الضبط مستقر في التجويف (المعروف باسم نقطة التثبيت). ستسمع أيضاً صوت نقر خفيف، ولكن مسموع، يصدر من موقع نقطة التثبيت المقابلة لكل رقم.



الشكل ١

٢. يجب أن تكون قادراً على سحب الحامل من القاعدة مع ترك جميع أقرص الوزن في موضعها (الشكل ٢).

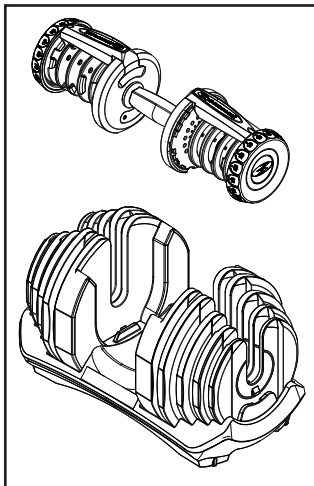
٣. بعد إزالة الحامل من القاعدة، أمسك أحد مقبضي الضبط بيدك الأخرى وحاول تدويره بقوة، حيث يجب ألا يدور المقبض.

٤. قم بوضع الدمبل مرة أخرى في القاعدة، ثم قم بتدوير مقبض الضبط إلى إعداد الوزن الأدنى التالي. ارفع الدمبل من القاعدة حوالي ١ بوصة (٢,٥ سم).

٥. مع إبقاء الحامل فوق القاعدة، أمسك أحد مقبضي الضبط بيدك الأخرى وحاول تحريكه بقوة، حيث يجب ألا يدور المقبض. سيكون دبوس القفل في الآلية قد اشتبك مع مجموعة الدوران عند سحب الوحدة من القاعدة. قم بإجراء هذا الاختبار مع جميع مقابض الضبط.

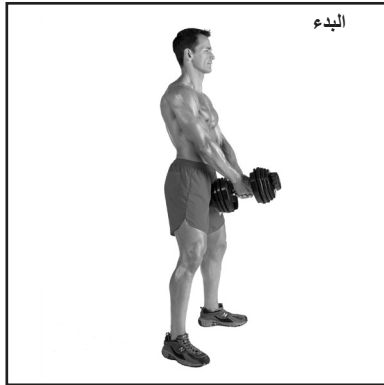
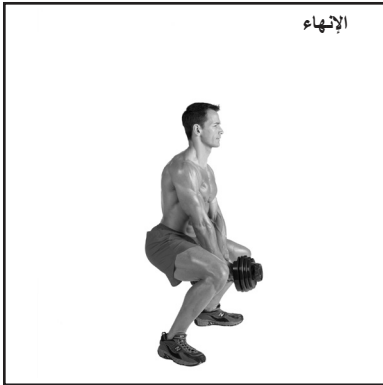
٦. كرر هذا الاختبار لجميع إعدادات الوزن في وحدات الدمبل الخاصة بك.

إذا دار أي من المقبضين خارج القاعدة، فلا تستخدم الدمبل واتصل بخدمة عملاء Bowflex.



الشكل ٢

تمارين الساق



العضلات المستهدفة

عضلات الفخذ الأمامية (الرباعية)، وعضلات الأرداف (الأولية)، وعضلات الفخذ الخلفية (أوتار الركبة)، والعضلات المقربة

نصائح النجاح:

- حافظ على ركبتيك متجهتين في نفس اتجاه أصابع القدمين.
- حافظ على الرأس والرقبة في خط واحد مع الجذع.
- انتبه جيدًا إلى جميع مشكلات المحاذاة والاستقرار في كل جزء مع كل تكرار.

الإجراء

- بتحكم، اجلس القرفصاء ببطء عن طريق إرجاع الوركين إلى الخلف بينما تبدأ الركبتان في الانحناء.
- حافظ على الصدر مرتفعًا والظهر مسطحًا بينما يستمر الوركان في التحرك للخلف.
- انخفض إلى ما يقرب من ٩٠ درجة عند الركبتين، ما لم يتم تحديد خلاف ذلك.
- عد إلى وضع البداية.
- لا تقم بفرد الركبتين في الوضع العلوي من وضعية القرفصاء.

البدء

- أمسك الدمبل بكلتا يديك وقف مع مباعدة قدميك بشكل أوسع قليلاً من عرض الكتفين.
- قم بتدوير وركيك قليلاً نحو الخارج، ويجب أن تكون قدميك وركبتيك في نفس الوضع نحو الخارج أيضًا.
- ثبت جذعك عن طريق رفع صدرك، وشد عضلات بطنك، والحفاظ على انحناء طفيفة في أسفل ظهرك.



رفع السمانة



العضلة التوأمية والعضلة النعلية

- لا تغير وضعية الورك أو الركبة أثناء التمرين.
- ارتفع إلى أعلى قدر استطاعتك، مع الحفاظ على توازنك، على مقدمة قدميك.

ملاحظة: ترد الملحقات الاختيارية موضحة في الصور.

الإجراء

- ارفع نفسك على مقدمة قدميك، وارفع كعبيك إلى أعلى ما يمكنك عن الأرض.
- عد ببطء إلى وضع البداية، مع الحفاظ على الشد في عضلات السمانة.

- قف مع وضع قدميك متباعدتين بمسافة تعادل عرض الكتفين، وقدميك متجهتين للأمام بشكل مستقيم.
- احمل وحدتي الدمبل على جانبيك مع توجيه راحة يديك نحو الداخل.
- حافظ على صدرك مرفوعًا وعضلات بطنك مشدودة وانحناءً طفيفًا في أسفل ظهرك.

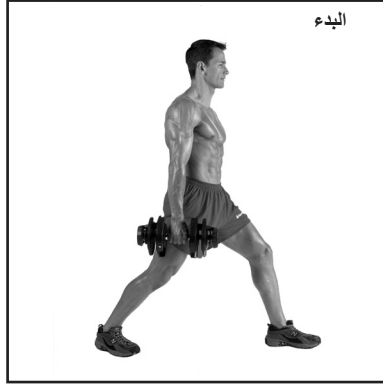
تمارين الساق

الاندفاعات الثابتة



الإجراء

- اخفض جسمك ببطء مع ثني الركبتين، وحافظ على كون الركبة الأمامية في خط واحد مع أصابع القدم في نفس الوقت.
- تحرك للأسفل وتوقف قبل ملامسة الركبة الخلفية للأرض.
- اعكس الحركة وعود إلى وضعية البداية.



البداية

البداية

- قف مع وضع قدم واحدة للأمام والقدم الأخرى للخلف في وضع بحيث عندما تتحرك إلى أسفل حركة الاندفاع، تكون قدمك الأمامية أسفل ركبتك وركبتك الخلفية أسفل وركك مباشرة.
- احمل وحدتي الدمبل على جانبيك مع توجيه راحة يديك نحو الداخل.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحناء طفيفاً في أسفل الظهر.



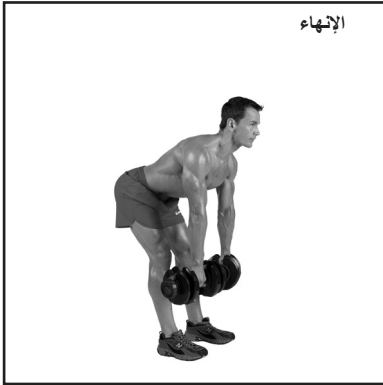
العضلات المستهدفة

عضلات الفخذ الأمامية (الرباعية)، وعضلات الأرداف (الألوية)، وعضلات الفخذ الخلفية (أوتار الركبة)، وعضلات المقربة

نصائح للنجاح

- ضع قدميك في وضع بحيث عندما تندفع لأسفل، تكون قدمك الأمامية أسفل ركبتك مباشرة وتكون ساقك الخلفية في خط مستقيم أسفل وركك.
- حافظ على رأسك وصدرك مرفوعين، مع انحناء طفيف في أسفل الظهر أثناء الحركة.
- مارس التمرين في جانب واحد فقط حتى تشعر بالتعب، ثم انتقل إلى الجانب الآخر.

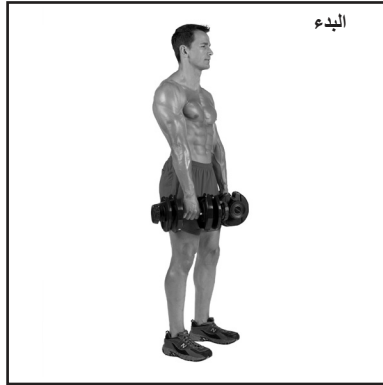
الرفعة الميتة بالساقين المتصلبتين



الإنهاء

الإجراء

- مع الحفاظ على وضعية ركبتك، قم بالانحناء ببطء إلى الأمام عند مفصل الوركين مع تحريك مؤخرتك إلى الخلف.
- توقف عندما تبدأ عضلات المؤخرة في الشد وقبل أن يبدأ ظهرك في التقوس.
- ركز على شد عضلات الفخذ الخلفية لدفع جسمك مرة أخرى إلى وضعية البداية.



البداية

البداية

- قف مع مباعدة قدميك بمسافة تعادل تقريباً عرض الكتفين.
- احمل وحدتي الدمبل أمام فخذيك مع توجيه راحة يديك للخلف.
- قف مع ثني ركبتك بشكل طفيف.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحناء طفيفاً جداً في أسفل ظهرك.



العضلات المستهدفة

عضلات الفخذ الخلفية وعضلات الأرداف والعضلات الناصبة للعمود الفقري

نصائح للنجاح

- يجب أن يتحرك جذعك من وضع الوقوف العمودي إلى الانحناء للأمام عند الوركين دون تقوس العمود الفقري في أي مرحلة من التمرين.
- حافظ على ركبتك مثنيتين قليلاً.
- لا تتحرك إلا في حدود قدرتك على أداء الحركة بشكل صحيح.
- يكون من المهم جداً أن تحافظ على صدرك مرفوعاً ولا تسمح لعمودك الفقري بالانحناء في أي وقت أثناء التمرين.

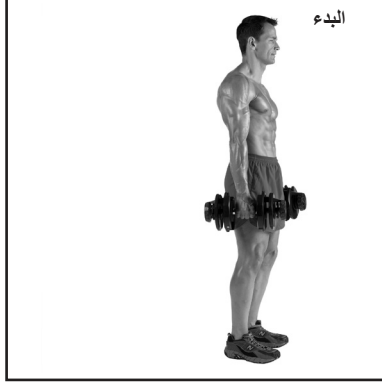
تمارين الساق

الاندفاع العكسي

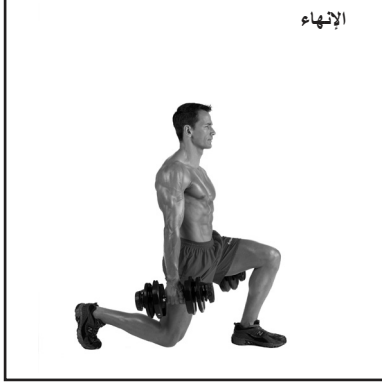
عضلات الفخذ الأمامية (الرباعية)، وعضلات الأرداف (الألوية)، وعضلات الفخذ الخلفية (أوتار الركبة)، والعضلات المقربة



- ضع قدميك في وضع بحيث عندما تندفع للخلف، تكون قدمك الأمامية أسفل ركبتيك مباشرة وتكون ساقك الخلفية في خط مستقيم أسفل وركبك.
- حافظ على رأسك وصدرك مرفوعين، مع انحناء طفيفة في أسفل الظهر أثناء الحركة.
- مارس التمرين في جانب واحد فقط حتى تشعر بالتعب ثم انتقل إلى الجانب الآخر.



البدء



الإنهاء

البدء

- قف موقدماك مضمومتان.
- احمل وحدتيّ الدمبل على جانبيك مع توجيه راحة يديك نحو الداخل.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحناؤاً طفيفاً في أسفل الظهر.

الإجراء

- ابدأ التمرين عن طريق شد عضلات الأرداف وتحريك ساقك ببطء من مفصل الورك. حرك ساقك بأكملها نحو الخلف، مع الحفاظ على ركبتيك ثابتة بزاوية ٩٠ درجة.
- حرك ساقك ببطء قدر استطاعتك، دون السماح بأي حركة في منطقة الخصر أو الركبة أو أسفل الظهر.
- عد إلى وضع البداية ببطء.

تمارين الصدر

تمرين ضغط الصدر المستوي

العضلات المستهدفة

العضلة الصدرية الكبرى والعضلة الدالية والعضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

وضعية البنش
مستوي



نصائح للنجاح

- حافظ على زاوية ٦٠-٩٠ درجة بين الجزء العلوي من الذراعين والجذع في بداية الحركة، وزاوية ٩٠ درجة من جذعك في أعلى الحركة.
- حافظ على ثني ركبتيك بحيث تكون قدميك في وضعية مستوية على الأرض أسفل ركبتيك مباشرة.
- لا تدع مرفقيك يتحركان خلف كتفيك عندما تقوم بخفض وحدتي الدمبل.
- حافظ على لوح الكتفين مضمومين معاً وحافظ على محاذاة العمود الفقري بشكل جيد.



البدء

البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل واستلق على البنش.
- اثن مرفقيك للخلف مع إبقاء ذراعيك على بُعد ٦٠-٩٠ درجة تقريباً من جانبيك، مع جعل مرفقيك في مستوى كتفيك.
- حافظ على ذراعيك في خط مستقيم مع وحدتيّ الدمبل اللتان تكونان فوق معصميك ومرفقيك.
- ارفع صدرك، وضم لوح كتفيك معاً، وحافظ على انحناء مريحة في أسفل ظهرك.



الإنهاء

الإجراء

- ارفع وحدتيّ الدمبل ببطء نحو الأعلى، وقم بفرد ذراعيك أثناء تحريك وحدتيّ الدمبل تجاه بعضها البعض، مباشرة فوق منتصف صدرك.
- لا تقم بفرد مرفقيك، بل حافظ على الشد في منطقة صدرك.
- عد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على ثبات معصميك وحركاتك بطيئة وتحت سيطرتك.

تمارين الصدر

تمرين ضغط الصدر المائل



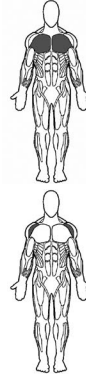
الإجراء

- ارفع وحدتيّ الدمبل ببطء نحو الأعلى، وقم بفرد ذراعيك أثناء تحريك وحدتيّ الدمبل تجاه بعضها البعض، مباشرة فوق منتصف صدرك.
- لا تقم بفرد مرفقيك، بل حافظ على الشد في منطقة صدرك.
- عد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على ثبات معصميك وحركاتك بطيئة وتحت سيطرتك.



البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل واستلق على البنش.
- اثن مرفقيك للخلف، مع إبقاء ذراعيك على بُعد ٦٠-٩٠ درجة تقريباً من جانبيك، مع جعل مرفقيك في مستوى كتفيك.
- ارفع صدرك، وضم لوحيّ كتفيك معاً، وحافظ على انحناءة مريحة في أسفل ظهرك.



العضلات المستهدفة

العضلة الصدرية الكبرى والعضلة الدالية والعضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

وضعية البنش

مائل بمقدار ٤٥ درجة

نصائح للنجاح

- حافظ على زاوية ٦٠-٩٠ درجة بين الجزء العلوي من الذراعين والجذع في بداية الحركة وزاوية أكثر قليلاً من ٩٠ درجة من جذعك في أعلى الحركة.
- حافظ على ثني ركبتيك بحيث تكون قدميك في وضعية مستوية على الأرض أسفل ركبتيك مباشرة.
- لا تدع مرفقيك يتحركان خلف كتفيك عندما تقوم بخفض وحدتيّ الدمبل.
- حافظ على لوح الكتفين مضمومين معاً وحافظ على محاذاة العمود الفقري بشكل جيد.
- حافظ على ذراعيك في خط مستقيم مع وحدتيّ الدمبل اللتان تكونان فوق معصميك ومرفقيك.

تمرين تفتيح الصدر على البنش المستوي



الإجراء

- حرك وحدتيّ الدمبل ببطء نحو الأمام، ثم لأعلى، مع الحفاظ على ذراعيك ثابتتين عند المرفق، وفي نفس الوقت وحدتيّ الدمبل تجاه بعضها البعض مباشرة فوق منتصف صدرك.
- حافظ على الشد في منطقة صدرك طوال الحركة.
- عد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على ثبات معصميك وحركاتك بطيئة وتحت سيطرتك.



البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل واستلق على البنش.
- قم بتدوير الجزء العلوي من ذراعيك بعيداً عن جذعك بحيث يشير مرفقيك وكفيك نحو الأعلى.
- حافظ على انحناء طفيف في الكوع وثبت معصمك في وضعية محايدة.
- ارفع صدرك، وضم لوحيّ كتفيك معاً، وحافظ على انحناءة مريحة في أسفل ظهرك.



العضلة الصدرية الكبرى والعضلة الدالية مستوي

- حافظ على زاوية ٦٠-٩٠ درجة بين الجزء العلوي من الذراعين والجذع في بداية الحركة وزاوية أكثر قليلاً من ٩٠ درجة من جذعك في أعلى الحركة.
- حافظ على ثني ركبتيك بحيث تكون قدميك في وضعية مستوية على الأرض أسفل ركبتيك مباشرة.
- لا تدع مرفقيك يتحركان خلف كتفيك عندما تقوم بخفض وحدتيّ الدمبل.
- حافظ على لوح الكتفين مضمومين معاً وحافظ على محاذاة العمود الفقري بشكل جيد.

تمارين الصدر



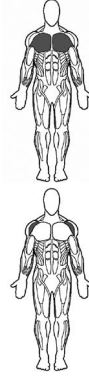
الإجراء

- حرك وحدتيّ الدمبل ببطء نحو الأمام، ثم لأعلى، مع الحفاظ على ذراعيك ثابتتين عند المرفق. حرك وحدتيّ الدمبل اتجاها بعضهما البعض مباشرةً فوق منتصف الجزء العلوي من صدرك.
- حافظ على الشد في منطقة صدرك طوال الحركة.
- عد ببطء إلى وضعية البدء.



البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل واستلق على البنش.
- قم بتدوير الجزء العلوي من ذراعيك بعيداً عن جذعك بحيث يشير مرفقيك وكفيك نحو الأعلى.
- حافظ على انحناء طفيف في الكوع وثبت معصمك في وضعية محايدة.
- ارفع صدرك، وضم لوحَي كتفيك معاً، وحافظ على انحناءة مريحة في أسفل ظهرك.



العضلات المستهدفة

العضلة الصدرية الكبرى والعضلة الدالية

وضعية البنش

مانتل بمقدار ٤٥ درجة

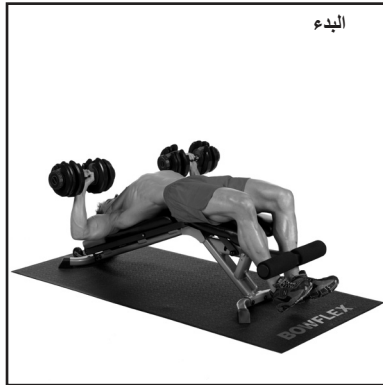
نصائح للنجاح

- حافظ على زاوية ٦٠-٩٠ درجة بين الجزء العلوي من الذراعين والجذع في بداية الحركة وزاوية أكثر قليلاً من ٩٠ درجة من جذعك في أعلى الحركة.
- حافظ على ثني ركبتيك بحيث تكون قدميك في وضعية مستوية على الأرض أسفل ركبتيك مباشرة.
- لا تدع مرفقيك يتحركان خلف كتفيك عندما تقوم بخفض وحدتيّ الدمبل.
- حافظ على لوحَي الكتفين مضمومين معاً وحافظ على محاذاة العمود الفقري بشكل جيد.



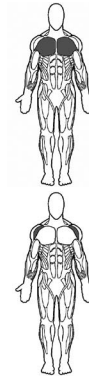
الإجراء

- ارفع وحدتيّ الدمبل ببطء نحو الأعلى، وقم بفرد ذراعيك أثناء تحريك وحدتيّ الدمبل تجاه بعضها البعض، مباشرةً فوق منتصف صدرك.
- لا تقم بفرد مرفقيك، بل حافظ على الشد في منطقة صدرك.
- عد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على ثبات معصميك وحركاتك بطيئة وتحت سيطرتك.



البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل واستلق على البنش.
- اثن مرفقيك للخلف، مع إبقاء ذراعيك على بُعد ٦٠-٩٠ درجة تقريباً من جانبيك، مع جعل مرفقيك في مستوى كتفيك.
- ارفع صدرك، وضم لوحَي كتفيك معاً، وحافظ على انحناءة مريحة في أسفل ظهرك.



العضلات المستهدفة

العضلة الصدرية الكبرى والعضلة الدالية والعضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

وضعية البنش

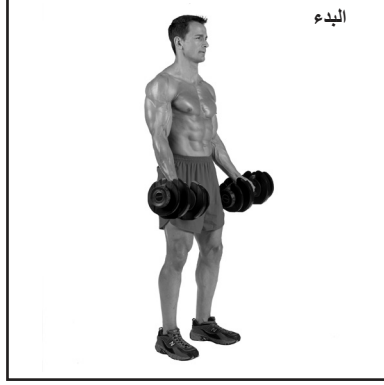
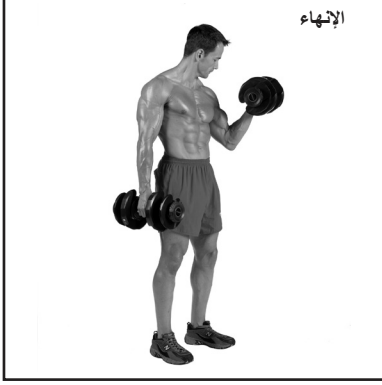
مانتل

نصائح للنجاح

- حافظ على زاوية ٦٠-٩٠ درجة بين الجزء العلوي من الذراعين والجذع في بداية الحركة، وزاوية ٩٠ درجة من جذعك في أعلى الحركة.
- حافظ على ثني ركبتيك بحيث تكون قدميك في وضعية مستوية على الأرض أسفل ركبتيك مباشرة.
- لا تدع مرفقيك يتحركان خلف كتفيك عندما تقوم بخفض وحدتيّ الدمبل.
- حافظ على لوحَي الكتفين مضمومين معاً وحافظ على محاذاة العمود الفقري بشكل جيد.
- حافظ على ذراعيك في خط مستقيم مع وحدتيّ الدمبل اللتان تكونان فوق معصميك ومرفقيك.

تمارين الذراع

تمرين الثني واقفاً



العضلات المستهدفة

العضلة ذات الرأسين (الباي) ومثنيات المرفق الأخرى

نصائح للنجاح

- حافظ على مرفقك إلى جانبيك.
- حافظ على معصميك مستقيمين.
- حافظ على عضلات جذعك مشدودة وحافظ على انحناء طفيفة جداً في أسفل ظهرك.

البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل مع توجيه يديك للأمام.
- قف مع وضع الجزء العلوي من ذراعيك بجانبك، ارفع صدرك وشد عضلات بطنك مع الحفاظ على انحناء طفيفة جداً في أسفل ظهرك.

- قم بتحريك وحدتيّ الدمبل للأمام، ثم لأعلى، ثم باتجاه كتفيك مع الحفاظ على مرفقك بجانبك نوالجزء العلوي من ذراعيك ثابتاً تماماً.
- عد ببطء إلى وضع البدء عن طريق أداء نفس الحركة القوسية.

تمرين الثني المركّز



العضلات المستهدفة

العضلة ذات الرأسين (الباي) ومثنيات المرفق الأخرى

وضعية البنش

مستوي

نصائح للنجاح

- لا تدع الجزء العلوي من الجسم يتحرك أثناء ثني المرفق.
- حافظ على معصمك مستقيماً.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات جذعك مشدودة وحافظ على انحناء طفيفة جداً في أسفل ظهرك.

البدء

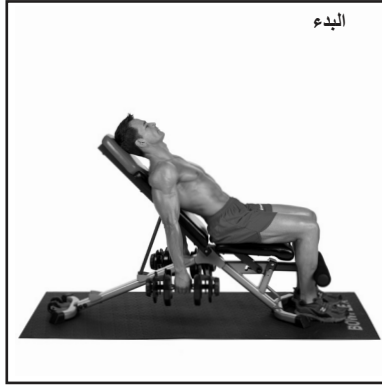
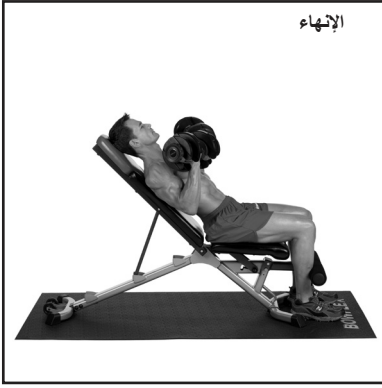
- اجلس على البنش بوضعية جانبية وضع قدميك بشكل مستوي على الأرض بحيث تكون أوسع قليلاً من عرض الكتفين.
- أمسك الدمبل وأرج الجانب الخلفي من الجزء العلوي من ذراعك على الجانب الداخلي من ساقك فوق الركبة مباشرة.
- يجب أن تكون الذراع التي تحمل الدمبل منحنية قليلاً مع الحفاظ على الشد في العضلة ذات الرأسين (الباي).
- حافظ على محاذاة جيدة للعمود الفقري.

الإجراء

- قم بثني الساعد باتجاه الجزء العلوي من الذراع، مع الحفاظ على الجزء العلوي من الذراع ولوح الكتف ثابتين تماماً.
- عد ببطء إلى وضع البدء دون إرخاء العضلة ذات الرأسين (الباي).

تمارين الذراع

تمرين الثني على البنش المائل



العضلات المستهدفة

العضلة ذات الرأسين (الباي) ومثنيات المرفق الأخرى

وضعية البنش

مانل بمقدار ٤٥ درجة

نصائح للنجاح

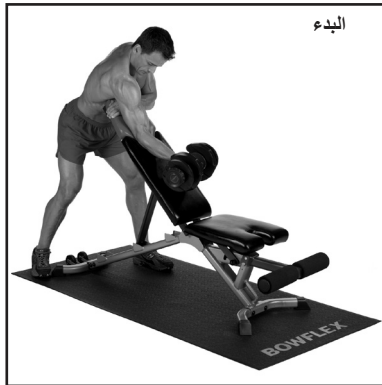
- حافظ على الشد في العضلة ذات الرأسين (الباي) طوال الحركة، ولا تسمح للذراع بالوصول إلى الامتداد الكامل.
- حافظ على معصمك مستقيماً.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات جذعك مشدودة وحافظ على انحناء طفيفة جداً في أسفل ظهرك.

الإجراء

- قم بثني ساعدك باتجاه الجزء العلوي من الذراع، مع الحفاظ على الجزء العلوي من الذراع ولوح الكتف ثابتين تماماً.
- عد ببطء إلى وضع البدء دون إرخاء العضلة ذات الرأسين (الباي).

- أمسك الدمبل واجلس على البنش المائل وضع قدميك بشكل مستوي على الأرض مباشرة تحت ركبتك.
- أمسك الدمبل مع ثني المرفق قليلاً مع الحفاظ على الشد في العضلة ذات الرأسين (الباي).
- حافظ على محاذاة جيدة للعمود الفقري مع رفع الصدر وشد عضلات البطن.

تمرين الثني على جهاز سكوت — تمرين الثني المركّز واقفاً



العضلة ذات الرأسين (الباي) ومثنيات المرفق الأخرى مانل بمقدار ٦٠ درجة

- لا تدع الجزء العلوي من الجسم يتحرك أثناء ثني المرفق.
- حافظ على معصمك مستقيماً.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات جذعك مشدودة وحافظ على انحناء طفيفة جداً في أسفل ظهرك.
- أوقف حركة الذراع في أعلى الحركة قليلاً قبل أن يصبح ذراعك مستقيماً لأعلى.
- حافظ على قدميك أوسع قليلاً من عرض الكتفين.

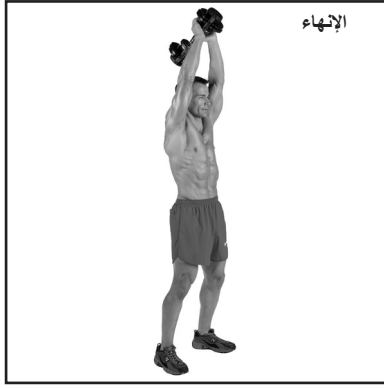
الإجراء

- قم بثني الساعد باتجاه الجزء العلوي من الذراع، مع الحفاظ على الجزء العلوي من الذراع ولوح الكتف ثابتين تماماً.
- عد ببطء إلى وضع البدء دون إرخاء العضلة ذات الرأسين (الباي).

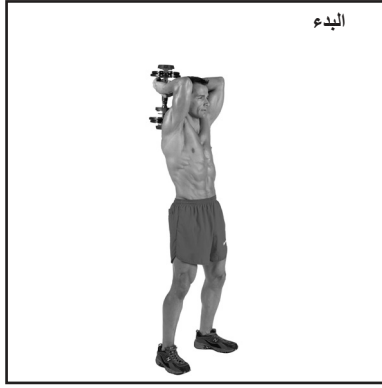
- أمسك الدمبل وأرج الجانب الخلفي من الجزء العلوي من ذراعك على الجانب العلوي من وسادة البنش.
- يجب أن تكون الذراع التي تحمل الدمبل منحنية قليلاً مع الحفاظ على الشد في العضلة ذات الرأسين (الباي).
- ضع الذراع الأخرى بين البنش والجزء العلوي من الذراع.
- حافظ على محاذاة جيدة للعمود الفقري.

تمارين الذراع

تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي) فوق الرأس



الإنهاء



البدء



العضلات المستهدفة العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

نصائح للنجاح

- حافظ على ركبتيك مثنيتين قليلاً مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين تقريباً.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وكتفيك مضمومين معاً وانحناءة طفيفة في أسفل ظهرك.
- حافظ على الجزء العلوي من ذراعيك وكتفيك ثابتين ومعضميك مستقيمين.
- قم بشد العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي) طوال التمرين، باستخدام حركة تحت السيطرة.

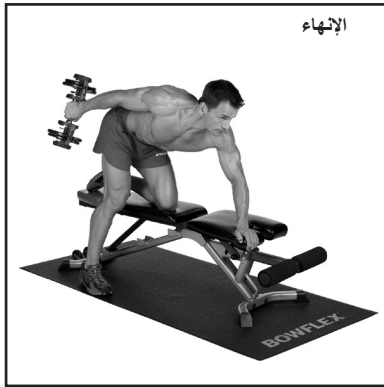
الإجراء

- مع الحفاظ على ثبات الجزء العلوي من ذراعيك، قم بفرد مرفقيك ببطء مع تحريك ذراعيك في حركة قوسية إلى الأعلى، فوق رأسك.
- أوقف الحركة قبل أن تصبح ذراعيك مستقيمة تماماً، ثم قم بعكس الحركة وُعد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على الشد في العضلة.

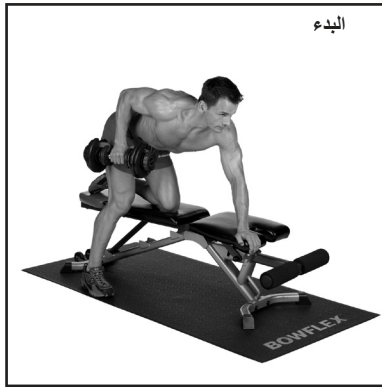
البدء

- قف مع ثني ركبتيك قليلاً ووضع قدميك متباعدتين بمقدار عرض الكتفين.
- ضع كلتا يديك على الحافة الداخلية لجانب واحد من أوزان الدمبل.
- ارفع ذراعيك فوق رأسك مع ثني المرفق بزاوية ٩٠ درجة تقريباً.

تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي) في وضع البنش



الإنهاء



البدء



العضلات المستهدفة العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

وضعية البنش مستوي

نصائح للنجاح

- حافظ على محاذاة العمود الفقري.
- حافظ على ذراعك إلى جانبك ومعضمك مستقيماً طوال الحركة بأكملها.
- قم بشد العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي) طوال التمرين وتحكم في الحركة.

الإجراء

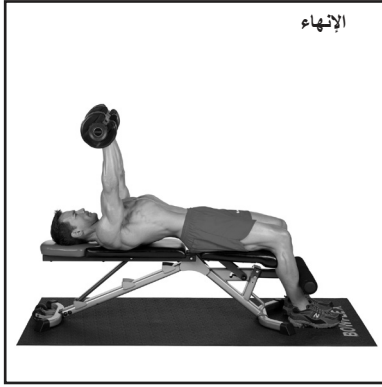
- قم بفرد مرفقك مع الحفاظ على الجزء العلوي من ذراعك ثابتاً تماماً.
- عندما يصبح الذراع مستقيماً تماماً، عد ببطء إلى وضعية البدء.

البدء

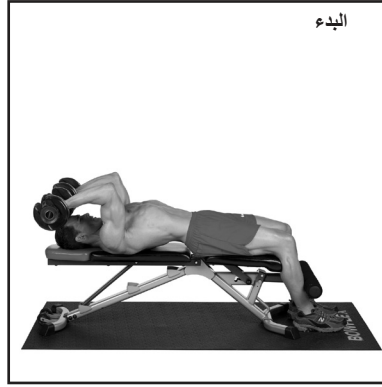
- اركع على ساق واحدة على البنش، ثم قم بالانحناء للأمام عند الوركين وضع يد واحدة على البنش.
- ادعم نفسك بوضع ذراع واحدة على البنش واحمل الدمبل باليد الأخرى مع توجيه راحة يدك نحو الداخل.
- مع الحفاظ على مرفقك مثنياً، ضع الجزء العلوي من ذراعك إلى جانبك، بحيث يكون موازياً للأرض.

تمارين الذراع

تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي) في وضع الاستلقاء



الإنهاء



البدء



العضلات المستهدفة
العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

وضعية البنش
مستوي

نصائح للنجاح

- حافظ على الجزء العلوي من الذراع ثابتاً.
- حافظ على معصمك مستقيماً.
- قم بشد العضلة ثلاثية الرؤوس (التراي) طوال التمرين وتحكم في الحركة حتى الأسفل.
- حافظ على ثني ركبتك وتنبيت قدميك على الأرض مباشرة أسفل ركبتك.

الإجراء

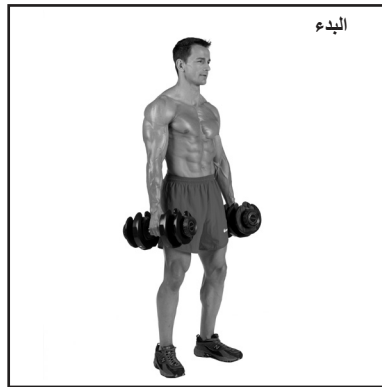
- حافظ على ثبات الجزء العلوي من الذراعين أثناء تحريك اليدين في حركة قوسية إلى الأعلى.
- أوقف الحركة قليلاً قبل فرد مرفقك. لا تقم بفرد مرفقك!
- قم بعكس الحركة القوسية ببطء إلى وضعية البدء.

- استلق على البنش مع إراحة رأسك على البنش.
- أمسك وحدتيّ الدمبل وحرك الجزء العلوي من ذراعك لأعلى حتى تصل إلى وضع يكون فيه مرفقك متجهاً لأعلى وتكون يديك اللتين تحملان وحدتيّ الدمبل فوق جبهتك مباشرة.
- ارفع صدرك وضم لوحك ككتفك معاً.
- حافظ على انحناء طفيفة جداً في أسفل الظهر.



الإجراء

- قم بتحريك وحدتيّ الدمبل للأمام، ثم لأعلى، ثم باتجاه كتفك مع الحفاظ على الجزء العلوي من الذراع ثابتاً تماماً.
- حافظ على راحة اليد متجهة إلى الداخل دون تدوير الجزء السفلي من الذراع.
- عد ببطء إلى وضعية البدء.



البدء



العضلة ذات الرأسين (الباي) والعضلة العضدية الكعبرية والعضلة العضدية

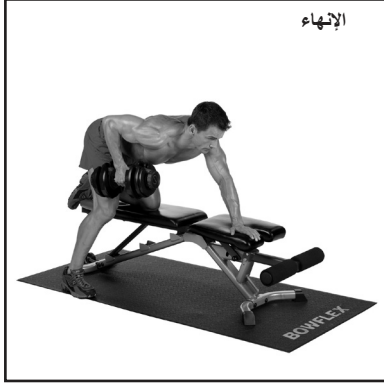
- حافظ على الجزء العلوي من ذراعك ثابتتين ومعصمك مستقيماً طوال التمرين بأكمله.
- حافظ على صدرك مرفوعاً، وعمودك الفقري مستقيماً، وانحناء طفيفة في أسفل الظهر.

البدء

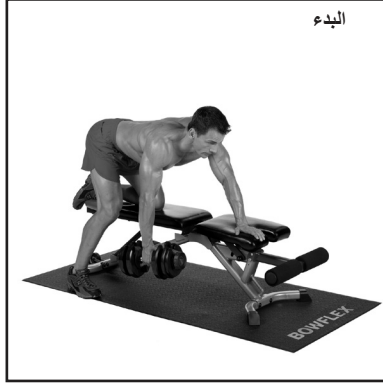
- قف مع مبادعة قدميك بمقدار عرض الكتفين وثني ركبتك قليلاً.
- أمسك وحدتيّ الدمبل مع توجيه راحة يديك إلى الداخل تجاه بعضهما البعض.
- ثبت الوركين والركبتين والعمود الفقري.

تمارين الظهر

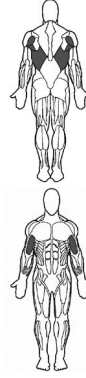
السحب بذراع واحدة — سحب متناوب



الإنهاء



البدء



العضلات المستهدفة

العضلة الظهرية العريضة، والعضلة المدورة الصغرى، والعضلة الدالية الخلفية، والعضلة ذات الرأسين (الباي)

وضعية البنش

مستوي

نصائح للنجاح

- تثبت جسمك في وضعية معينة بحيث يتركز الجهد على العضلة الظهرية العريضة أثناء تأدية الحركة بتمديد مرفقك إلى الأعلى.
- حافظ على الدميل في خط مستقيم أسفل معصمك ومرفقك أثناء أداء بالحركة.
- حافظ على عمودك الفقري مستقيماً، وعضلات بطنك مشدودة، وانحناءة طفيفة في أسفل ظهرك.
- لا تدع عمودك الفقري يدور من جانب إلى آخر، وحافظ على ارتفاع الكتفين متساوياً أثناء الحركة.

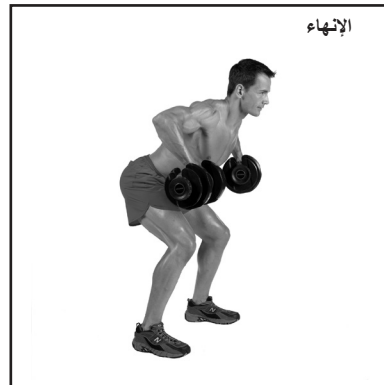
الإجراء

- ابدأ الحركة عن طريق ضم لوح كتفك للخلف، مع تحريك مرفقك في نفس الوقت للخلف، ثم للأعلى.
- استمر في تحريك المرفق إلى أعلى قليلاً، فوق ارتفاع جذعك مع الحفاظ على الساعد في خط مستقيم أسفل المرفق.
- أثناء التحكم في المقاومة، قم بخفض الذراع مرة أخرى إلى وضعية البدء مع السماح للوح كتفك بالانزلاق للأمام دون انحناء الظهر.

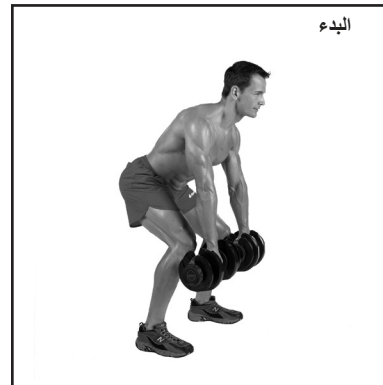
البدء

- ضع ركبة واحدة على البنش وضع القدم الأخرى على الأرض مباشرة أسفل الورك.
- ضع يدك الحرة على البنش أمامك قليلاً في وضع يسمح لك بتثبيت الجزء العلوي من جسمك.
- اسمح للذراع التي تحمل الدميل بالتدلي للأسفل بشكل مستقيم، مع الحفاظ على التحكم في ظهرك وكتفك.
- أمسك الدميل بقبضة محايدة مع توجيه راحة يدك نحو البنش.

السحب الواسع



الإنهاء



البدء



العضلات المستهدفة

العضلة الدالية الخلفية، والجزء الخلفي من العضلة الدالية الوسطى، وعضلة الكفة المدورة الخلفية، والعضلة الظهرية العريضة العلوية، والعضلة المدورة الصغيرة

نصائح للنجاح

- ضع قدميك في وضع مريح واجعل المسافة بينهما يعرض الكتفين.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحناءة طفيفة جداً في أسفل الظهر.
- قم بالانحناء للأمام قليلاً عند منطقة الورك مع الحفاظ على استقامة الجزء العلوي من الجسم.
- يجب أن يشير ساعديك دائماً في نفس اتجاه وحدتي الدميل.

الإجراء

- اسمح لذراعيك بالانحناء أثناء قيامك بذلك، وحرك مرفقيك للخارج والخلف مع الحفاظ على زاوية ٧٠-٩٠ درجة بين الجزء العلوي من ذراعيك وجذعك.
- تحرك حتى يصبح مرفقيك خلف كتفيك قليلاً، ثم قم بعكس الحركة ببطء مع الحفاظ على عضلات الكتف الخلفية مشدودة أثناء الحركة بأكملها.

البدء

- أثناء الوقوف ممسكاً بحدتي الدميل، قم بالانحناء للأمام عند الورك مما يسمح للذراعين بالامتداد بشكل مستقيم في اتجاه المقاومة.
- حافظ على عمودك الفقري في وضع ثابت.
- قم بتدوير كتفك بحيث تصبح راحتا يديك متجهتين للخلف.

تمارين الظهر

الرفع الميت

الإنهاء



الإجراء

- بتحكم، اجلس القرفصاء ببطء عن طريق إرجاع الوركين إلى الخلف بينما تبدأ الركبتان في الانحناء.
- حافظ على الصدر مرتفعًا والظهر مسطحًا بينما يستمر الوركين في التحرك للخلف.
- انخفض إلى ما يقرب ٩٠ درجة عند الركبتين ما لم يتم تحديد خلاف ذلك.
- عد إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على الصدر مرفوعًا أثناء تحريك الوركين إلى الأمام وتمديد الركبة.

البدء

- قم بموضوعة قدميك بمحاذاة الدميل بواجعل المسافة بينهما بمقدار عرض الكتفين تقريبًا.
- وجه أصابع قدميك للخارج قليلاً ووجه فخذيك بنفس الزاوية الخارجية للقدمين.
- أمسك وحدتيّ الدميل مع توجيه راحتيّ يديك إلى الخلف.



العضلات المستهدفة

عضلات الأرداف (الألوية)، والعضلات المقربة، وعضلات الفخذ الخلفية (أوتار الركبة)، وعضلات الفخذ الأمامية (الرباعية)، والعضلات الناصبة العمود الفقري، وعضلات الترايبس

نصائح للنجاح

- حافظ على ركبتيك متجهتين في نفس اتجاه القدمين.
- حافظ على الرأس والرقبة في خط واحد مع الجذع.
- انتبه جيدًا إلى جميع مشكلات المحاذاة والاستقرار في كل جزء مع كل تكرار.
- حافظ على الضغط في منتصف القوسين/القدمين، وليس أصابع القدمين أو الكعبين.

تمارين البطن

تمرين ضغط البطن

الإنهاء



الإجراء

- شد عضلات بطنك وقم بثني جذعك فقط، وحرك أضلاعك السفلية ببطء نحو الوركين.
- تحرك بقدر ما تستطيع دون تحريك الوركين والرقبة.
- يجب ألا يفقد الجزء السفلي من الظهر الاتصال بالبنش عند القيام بعملية الضغط الكامل.
- قم بعكس الحركة ببطء، وعد إلى وضعية البدء مع الحفاظ على الشد في عضلات البطن طوال الحركة.

البدء



البدء

- أمسك الدميل بكتنا يديك، كما هو موضح.
- استلق بشكل مسطح على البنش مع حمل الدميل فوق الجزء العلوي من صدرك.
- ضع ساقيك خلف الوسائد الأسطوانية، كما هو موضح، للحصول على دعم إضافي، مع وضع قدميك بشكل مستوي على الأرض.
- يمكن أن يكون أسفل ظهرك في البداية مستويًا أو في تقوسه الطبيعي.



العضلات المستهدفة

العضلة المستقيمة البطنية والمائلة

وضعية البنش

مستوي

نصائح للنجاح

- لا ترفع رأسك أو ذقنك. ينبغي أن يتبع رأسك حركة الأضلاع، وليس قيادتها.
- حافظ على وضعية الرقبة الطبيعية.
- تحرك ببطء للتخلص من الزخم.
- اجعل الزفير في الأعلى والشهيق في الأسفل، دون المبالغة في التنفس.

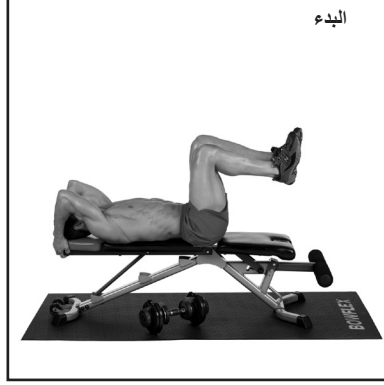
تمارين البطن

تمرين الضغط العكسي



الإجراء

- شد عضلات بطنك ثم قم بثني وركيك ببطء باتجاه قفصك الصدري.
- تحرك بقدر ما تستطيع دون استخدام ساقيك للحصول على الزخم، ولا قم برفع لوحك كتفك عن البنش.
- قم بعكس الحركة ببطء والعودة إلى وضعية البداية دون الاسترخاء.



البداية

الإجراء

- استلق على ظهرك مع إراحة رأسك على البنش.
- اثن ركبتيك بشكل كامل.
- حدد هذه الوضعيات وحافظ عليها طوال التمرين.
- قم بالوصول إلى ما فوق رأسك وأمسك البنش بكل يد.
- اجعل الرقبة في وضع استرخاء.



العضلات المستهدفة

منطقة البطن، بما في ذلك العضلة المستقيمة البطنية والعضلة المائلة

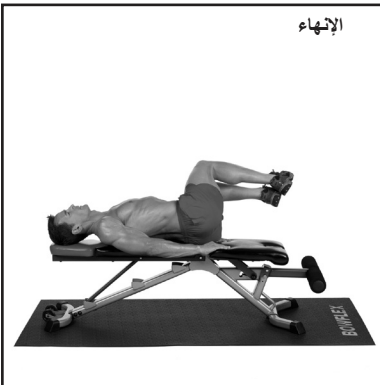
وضعية البنش

مستوي

نصائح للنجاح

- شد عضلات بطنك قبل أن تتحرك.
- حافظ على ركبتيك ووركك ثابتين.
- اجعل الزفير في الأعلى والشهيق في الأسفل، دون المبالغة في التنفس.
- انقبض في الحركة لأقصى مدى ممكن.
- اخفض جسمك بتحكم.
- اجعل مقدار انثناء الوركين وفقاً لدرجة الصعوبة المطلوبة.
- يُفضّل للمبتدئين أن يكون الوركين مثنيين بالكامل، بحيث تقترب الساقان من عضلات البطن.

تدوير الجذع في وضع الاستلقاء



الإنهاء

الإجراء

- شد منطقة البطن بأكملها ثم قم بتدوير ساقيك ووركك ببطء إلى أحد الجانبين.
- تحرك ببطء وبطريقة متحكم بها، مع الحرص على عدم السماح لساقيك ووركك بالدوران بشكل غير متحكم به إلى الجانب.
- عد إلى وضعية البدء.
- مارس التمرين في جانب واحد حتى تشعر بالتعب ثم انتقل إلى الجانب الآخر.



البداية

الإجراء

- استلق بشكل مستوي على البنش.
- قم بثني الوركين والركبتين بحوالي 90 درجة.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحساء طفيفة في أسفل ظهرك.
- أمسك بجوانب البنش.



العضلات المستهدفة

عضلات العمود الفقري والجذع العميقة

وضعية البنش

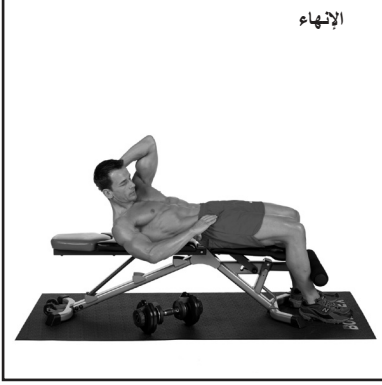
مستوي

نصائح للنجاح

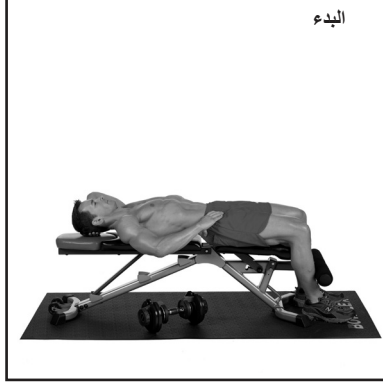
- بعد هذا التمرين مهماً ولكنه قد يصبح محفوفاً بالمخاطر إذا تمت ممارسته بشكل غير صحيح.
- حافظ على صدرك مرفوعاً دائماً وحافظ على استقامة العمود الفقري بشكل جيد مع وجود انحناء طفيفة جداً في أسفل الظهر.
- لا تعني زيادة نطاق الحركة بالضرورة أنها أفضل، وخاصة في هذا التمرين.
- تحرك فقط بالقدر الذي تستطيع عضلاتك تحمله. حاول التخلص من الزخم غير المسيطر عليه.

تمارين البطن

تمرين الضغط الجانبي الملتوي



الإنهاء



البدء



العضلة المائلة والعضلة المستقيمة البطنية
مستوي

- اجعل الزفير في الأعلى والشهيق في الأسفل.
- يجب أن يتبع رأسك حركة القفص الصدري. حافظ على وضعية الرقبة الطبيعية.
- تحرك ببطء للتخلص من الزخم.
- تحرك بقدر ما تستطيع دون تحريك الوركين أو الرقبة.

- شد عضلات بطنك وتحرك في اتجاه قُطري، مع تحريك أضلاعك ببطء نحو الورك المقابل.
- يجب ألا يفقد الجزء السفلي من الظهر الاتصال بالبنش عند القيام بعملية الضغط الكامل.
- قم بعكس الحركة ببطء إلى وضع البدء دون إرخاء عضلات البطن.

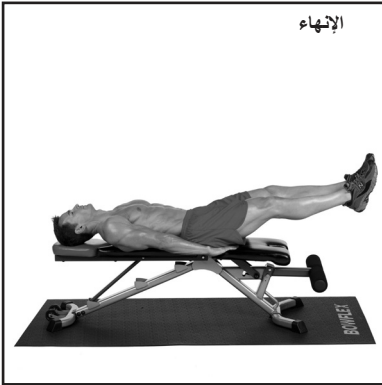
- استلق بشكل مستوي على البنش وضع إحدى يديك خلف الرأس في الجانب المقصود.
- ضع الأرجل خلف الوسائد الاسطوانية للحصول على دعم إضافي، كما هو موضح.
- يمكن أن يكون أسفل ظهرك في البداية مستويًا أو في تقوسه الطبيعي.

العضلات المستهدفة

منطقة البطن، بما في ذلك العضلة المستقيمة البطنية والعضلة المائلة عضلات الفخذ الأمامية (الرباعية)

وضعية البنش

مستوي



الإنهاء



البدء



نصائح للنجاح

- شد عضلات بطنك قبل أن تتحرك.
- اجعل الزفير في الأعلى والشهيق في الأسفل، دون المبالغة في التنفس.
- انقبض في الحركة لأقصى مدى ممكن.
- حافظ على ظهرك مستويًا على البنش.

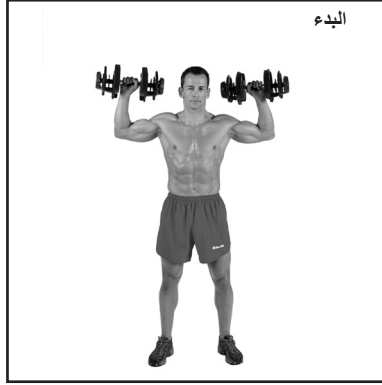
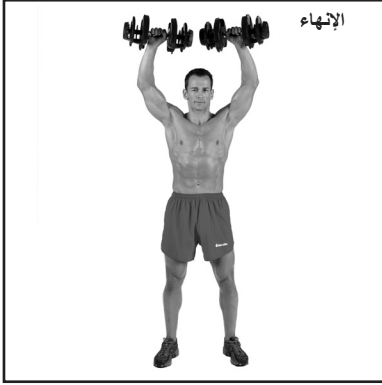
الإجراء

- شد عضلات بطنك ومدد وركبك وركبتك ببطء.
- حرك ساقيك بعيدًا عنك مع الحفاظ عليهما موازيين للأرض.
- حافظ على ظهرك مستويًا على البنش طوال الحركة.
- قم بعكس الحركة ببطء والعودة إلى وضعية البداية دون الاسترخاء.

- استلق على ظهرك مع إراحة رأسك على البنش.
- شد عضلات بطنك وافرد ظهرك على البنش.
- اثنِ ركبتيك ووركبك بزاوية ٩٠ درجة.
- قم بالوصول إلى الجانب وأمسك البنش بكل يد.
- اجعل الرقبة في وضع استرخاء.

تمارين الكتف

ضغط الكتف واقفاً



العضلات المستهدفة

العضلة الدالية الأمامية، وعضلات الترابيس العلوية، والعضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

نصائح للنجاح

- حافظ على ركبتيك مثبتتين قليلاً.
- حافظ على عضلات البطن مشدودة واستقامة العمود الفقري بشكل جيد.
- لا تزيد من انحناء أسفل الظهر عند رفع ذراعيك.
- حافظ على عمودك الفقري ثابتاً.

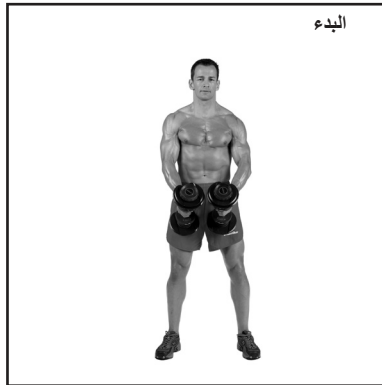
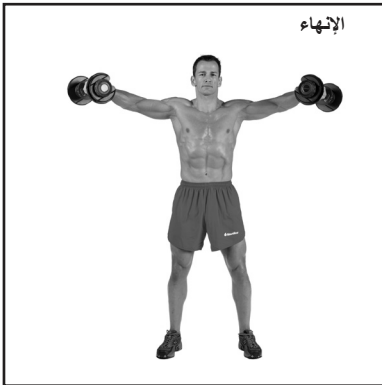
الإجراء

- قم بفرد ذراعيك ببطء فوق رأسك، مع التركيز على تحريك مرفقك للأعلى وإلى الداخل باتجاه أذنك.
- قم بفرد ذراعيك ببطء فوق رأسك، مع التركيز على تحريك مرفقك للأعلى وإلى الداخل باتجاه أذنك.
- عد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على الشد في عضلات كتفك الأمامية طوال الحركة.

البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل وقف بشكل مستقيم.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحناء طفيفة في أسفل ظهرك.
- ارفع وحدتيّ الدمبل إلى مستوى الكتف، مع إبقاء راحتيّ يديك متجهتين للأمام.
- يجب أن يكون الجزء العلوي ذراعيك على بعد ٩٠ درجة من جذعك ويجب أن يكون مرفقك منحنيين بزواوية ٩٠ درجة، كما هو موضح.

الرفع الجانبي



العضلة الدالية الأمامية والوسيطي

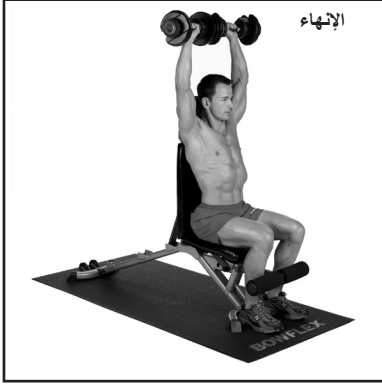
- لا تسمح بتأرجح ذراعيك في الاتجاه نحو الأعلى أو تحرك الجذع أثناء الحركة.
- حافظ على محاذاة جيدة للعمود الفقري.

البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل مع توجيه راحتيّ اليدين نحو بعضها البعض.
- قف مع مباعضة قدميك بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكتفين.
- حافظ على محاذاة العمود الفقري بشكل مستقيم مع رفع الصدر وشد عضلات البطن وانحناء طفيفة في أسفل الظهر.
- ارفع ذراعيك مباشرةً نحو الخارج، ثم إلى الأعلى، حتى يصل ارتفاعهما تقريباً إلى مستوى الكتف.
- ارفع يدك ومرفقك بنفس السرعة.
- قم بتدوير أو لف ذراعيك أثناء رفعهما.
- حافظ على جانب ذراعك/مرفقك متجهاً للخارج/للأعلى طوال الحركة.

تمارين الكتف

الضغط أعلى الرأس أثناء الجلوس



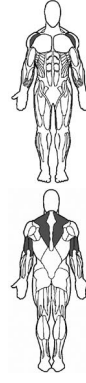
الإجراء

- قم بفرد ذراعيك ببطء فوق رأسك، مع التركيز على تحريك مرفقيك للأعلى وإلى الداخل باتجاه أذنيك.
- عد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على الشد في عضلات كتفك الأمامية طوال الحركة.



البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل واجلس بشكل مستقيم.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحناءة طفيفة في أسفل ظهرك.
- ارفع وحدتيّ الدمبل إلى مستوى الكتف، مع إبقاء راحتيّ يديك متجهتين للأمام.
- يجب أن يكون الجزء العلوي ذراعيك على بعد ٩٠ درجة من جذعك ويجب أن يكون مرفقيك منحنيين بزواوية ٩٠ درجة، كما هو موضح.



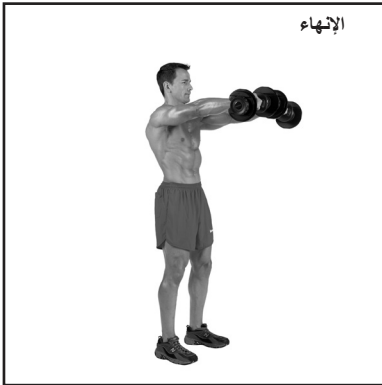
العضلات المستهدفة

العضلة الدالية الأمامية، وعضلات الترابيس العلوية، والعضلة ثلاثية الرؤوس (التراي)

نصائح للنجاح

- حافظ على قدميك مستويتين على الأرض وتحت ركبتيك مباشرة.
- حافظ على عضلات البطن مشدودة واستقامة العمود الفقري بشكل جيد.
- لا تزيد من انحناءة أسفل الظهر عند رفع ذراعيك. حافظ على عمودك الفقري ثابتاً.

الرفع الأمامي



الإجراء

- حافظ على ذراعيك مستقيمتين وراحتيّ يديك متجهتين لأسفل، ثم حرك ذراعيك للأمام ثم لأعلى حتى مستوى الكتف.
- عد ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على الشد في عضلات كتفك الأمامية طوال الحركة.



البدء

- أمسك وحدتيّ الدمبل وقف بشكل مستقيم.
- يجب أن تكون المسافة بين القدمين مساوية تقريباً لعرض الكتفين.
- حافظ على صدرك مرفوعاً وعضلات بطنك مشدودة وانحناءة طفيفة في أسفل ظهرك.
- احمل وحدتيّ الدمبل أمامك مع توجيه راحة يديك للخلف.



العضلات المستهدفة

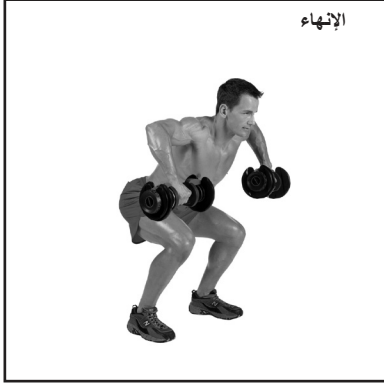
العضلة الدالية الأمامية

نصائح للنجاح

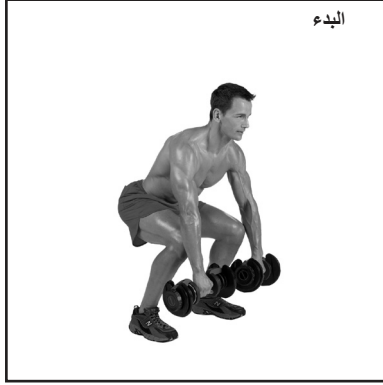
- حافظ على ركبتيك مثنيتين قليلاً.
- حافظ على عضلات البطن مشدودة واستقامة العمود الفقري بشكل جيد.
- لا تزيد من انحناءة أسفل الظهر عند رفع ذراعيك. حافظ على عمودك الفقري ثابتاً.

تمارين الكتف

السحب بعضلة دلتا الخلفية



الإنهاء



البدء



العضلات المستهدفة

الجزء الخلفي من العضلة الدالية الوسطى، والعضلة الدالية الخلفية، وعضلة الكفة المدورة الخلفية، وعضلة الترايبس، والعضلة المعينية.

نصائح للنجاح

- حافظ على ثبات عمودك الفقري ووركك ولا تسمح لجسمك بالتأرجح أثناء الحركة.
- بالنسبة لتمرين السحب العادية، يمكنك اختيار ترك لوحَي الكتفين يطفوان للأمام والخلف بشكل طبيعي. ومع ذلك، لمزيد من التركيز على العضلة الدالية الخلفية، حافظ على لوحَي الكتفين مضغوطين معًا طوال الحركة.
- حافظ على عضلات بطنك مشدودة وصدرك مرفوعًا وحافظ على انحناءة طفيفة في أسفل ظهرك.

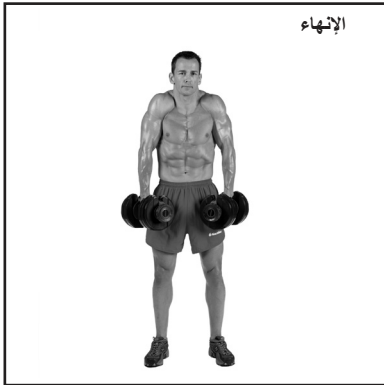
الإجراء

- اسمح لذراعك بالانحناء أثناء تحريك مرفقك إلى الأعلى مع الحفاظ على زاوية 60-80 درجة بين ذراعك وجذعك.
- يجب أن يشير ساعدك دائمًا في نفس اتجاه وحتَيّ الدمبل.
- تحرك حتى يصبح مرفقك خلف كتفك قليلاً، ثم قم بعكس الحركة ببطء، مع الحفاظ على الشد في عضلات الكتف الخلفية أثناء الحركة بأكملها.

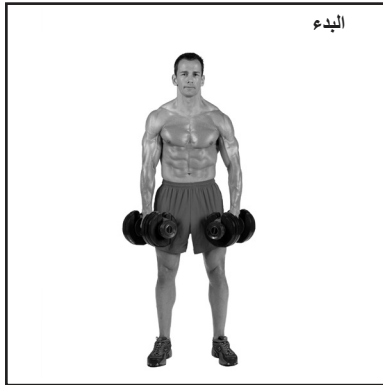
البدء

- قف مع مباعدة قدميك بمسافة تعادل تقريبًا عرض الكتفين.
- أمسك وحتَيّ الدمبل مع توجيه راحتي يديك للخلف.
- قم بالانحناء للأمام عند الركبتين والوركين بحيث تتدلى ذراعك قليلاً أمام ركبتيك ممسكين بوحديّ الدمبل.
- حافظ على رأسك/رقبتك في خط واحد مع عمودك الفقري، كما هو موضح.

تمرين رفع الأكتاف



الإنهاء



البدء



العضلات المستهدفة

عضلة الترايبس العلوية

نصائح للنجاح

- لا تقم بثني الرقبة إلى الخلف أو الأمام أثناء رفع الكتفين.
- حافظ على عضلات البطن مشدودة واستقامة العمود الفقري بشكل جيد.
- تأكد من رفع كلا الكتفين بالتساوي.

الإجراء

- ارفع كتفك نحو مؤخرة رأسك، مع التأكد من عدم تحريك رقبتك/رأسك من وضعيتهما.
- قم بارجاع الكتفين ببطء إلى وضعية البدء، مع الحفاظ على الشد في عضلات الكتف والرقبة العلوية طوال الحركة دون انحناء أو تقوس العمود الفقري العلوي.

البدء

- أمسك وحتَيّ الدمبل وقف بشكل مستقيم.
- يجب أن تكون المسافة بين القدمين مساوية تقريبًا لعرض الكتفين.
- حافظ على صدرك مرفوعًا وعضلات بطنك مشدودة وانحناءة طفيفة في أسفل ظهرك.
- أمسك وحتَيّ الدمبل بشكل طبيعي على جانبيك.

感謝您選擇 BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

開始訓練前，請找到產品上白色條碼貼紙上的器材序號，將序號填入以下空格。

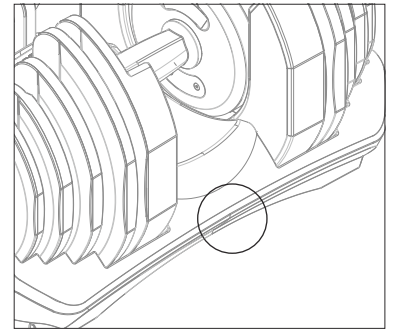
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置

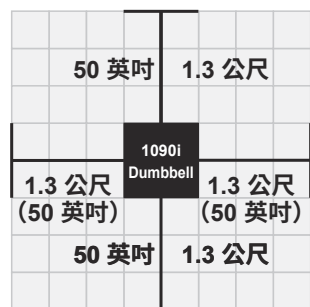


⚠ 注意

- 請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。
- 使用前請詳閱所有警告及說明，並接受正確的指導。請遵循本器材的用途。
- 一旦警告貼紙鬆脫、無法辨識或脫落，請向您的當地經銷商索取標籤以便更換。
- 請勿讓 13 歲以下的兒童接近本肌力訓練器材。青少年須在成人全程監督下使用本器材。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用前請先檢查器材。切勿使用已損壞或無法操作的器材。
- 使用本器材時，切勿超過承重限制。
- 請確保所有調節裝置已確實插入，且在使用前已正確調整，以避免造成傷害。
- 訓練方式不正確或訓練過度皆有可能損害健康。若感覺昏厥或暈眩，請停止訓練。開始進行訓練課程之前，請接受體檢。
- 身體、衣物、頭髮及健身配件皆須與所有活動零件保持距離。
- 請確保訓練機穩固放在地面上，且在使用前已調整好不平坦的置放表面。
- 確保僅在氣候受到控制的室內使用您的設備。
- 請務必在每段訓練之間妥善存放所有配件。這有助於確保您和家中每個人的安全，並有助於延長器材的使用壽命。
- 為確保維持使用本產品安全，請定期檢查組件是否有磨損。過度磨損或是無法操作的組件應該立即更換，或是停止使用產品，直到維修完成為止。
- 在訓練過程中切勿過度用力。
- 該設備僅供居家室內使用，請勿在任何商業、租賃、學校或機構環境中使用。
- 開始進行訓練課程之前，請諮詢您的醫師。如果您感到胸部疼痛或緊張，呼吸困難或感到虛弱，請停止訓練。再次使用本訓練機前，請與您的醫生聯繫。
- 定期檢查和測試鎖定機構是否功能良好。遵循本手冊中所包含的測試程序。
- 在開始您的運動之前，請確保您的周圍環境沒有可能的干擾和第三方。您的運動可用空間應在所有方向都比運動最大範圍多出 60 公分（2 英尺）。

⚠ 附加警告 – 可調節器材（自由重量）

- 請勿接合鎖定機構，並使用手柄嘗試將主體和底座一起抬起。若要將主體和底座一起抬起，請接合鎖定機構，並使用整合在底座組件中的升降手柄。
- 當主體已從底座移除時，請勿嘗試強制調整旋鈕旋轉。
- 不要掉落在地板上。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 在操作過程中，請勿讓設備強力撞擊。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿靠在器材的手柄上或使用它們來支撐您的體重，例如將其作為底座來做伏地挺身。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿嘗試拆卸器材的手柄或基座組件。
- 器材非常重。如果您不使用選購的支架，請將器材組件直接放在地板上以獲得最佳支撐。
- 如果與啞鈴支架一起使用，請在支架的每側至少保持 1.3 公尺（50 英寸）的距離。這是建議的安全距離，用於進入和通過，以及緊急離開機器。



自由區域

運動空間

- 在平坦穩定的基底上訓練。周圍的每一側都應有 1.3 公尺 (50 英吋) 的無障礙空間。
- 請勿在會阻礙任何通風口或通氣孔的區域訓練。本器材不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

注意！

若出現胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等現象，請立即停止運動，並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。

技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高) **44.4 x 24.2 x 25.3 公分 / 17.5 x 9.5 x 10 英吋**

產品重量 **41.9 公斤 / 92.3 磅**



從現在開始，您可以方便組裝器材。有關組裝、操作、程式、疑難排解和保養的詳細說明，請掃描左側的 QR code，即可查看完整手冊。

如果掃描 QR code 失敗，請瀏覽以下網站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲觀看組裝影片，請訪問：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

保固

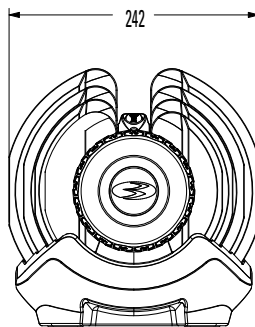
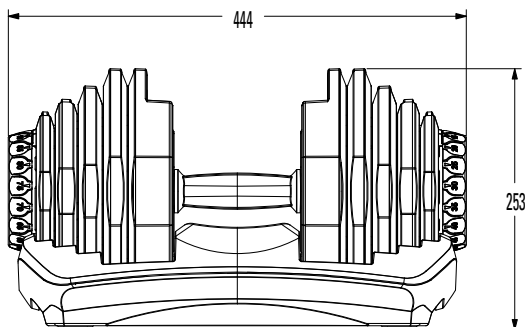
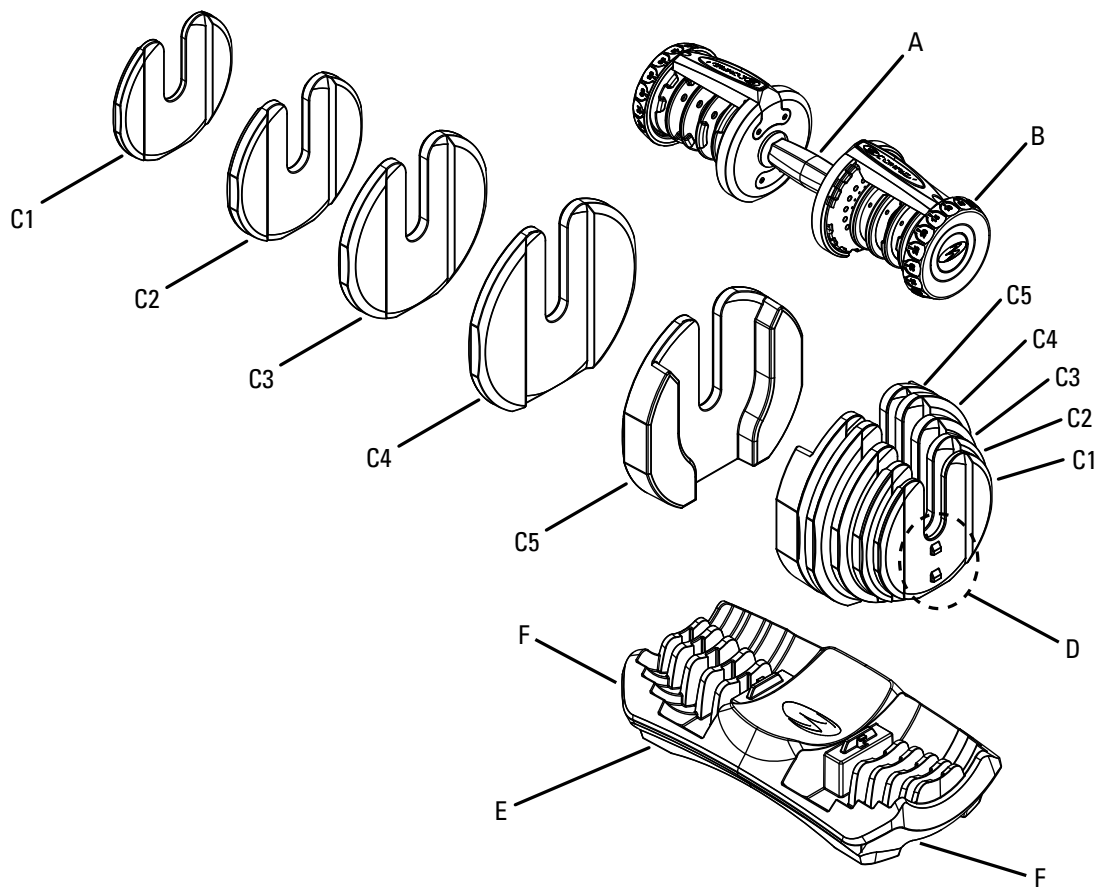
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

功能

- A. 握把
- B. 調整旋鈕
- C. 配重片
 - 1. 2.5 LBS (1.1 KG)
 - 2. 5 LBS (2.3 KG)
 - 3. 7.5 LBS (3.4 KG)
 - 4. 10 LBS (4.5 KG)
 - 5. 15 LBS (6.8 KG)
- D. 配重鎖扣
- E. 底座
- F. 提把



有 17 檔配重增量：

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

使用說明

! 請勿摔落啞鈴。摔落啞鈴可能會損壞配重片和/或鎖定機構，並且可能會導致配重片在沒有警告的情況下從握把脫落（掉落）。這樣可能會造成嚴重傷害，並會使保固失效。

1. 取出啞鈴後，檢查啞鈴和包裝材料是否有任何損壞。
2. 輕輕按下握把組件，確保它完全固定在底座內。旋轉每個調整旋鈕幾圈，確保它能在兩個方向上自由旋轉。確保調整旋鈕每個配重增量處都有明顯的「咔嗒」聲。這個「咔嗒」聲會幫助您找到正確的對齊位置，選擇所需的配重增量。
3. 配重增量範圍從 10 lbs 到 90 lbs (4.5 kg 到 41 kg)，兩個調整旋鈕的範圍相同。要正確選擇所需的重量（例如 20 lbs [9 kg]），旋轉兩個調整旋鈕，直到該數字 (20) 與位於 BowFlex 名牌外圍的箭頭對齊（見圖 1）。
4. 確認調整旋鈕的正常旋轉後，將每個調整旋鈕調整至數字 10，並使其與 BowFlex 名牌上的箭頭對齊。
5. 將兩個調整旋鈕設為 10，然後垂直地將握把從啞鈴底座中提起。這樣只會將握把從底座中移除，並讓所有配重片保持在底座內（見圖 2）。沒有配重片的握把提供的初始重量為 10 lbs (4.5 kg)。
6. 您可以透過順時針旋轉每個調整旋鈕來增加選定的重量。
7. 啞鈴握把和配重片是對稱的。握把可以插入，無論哪一端面向使用者，只要兩端的重量數字設定相同即可。

注意：取出或放回啞鈴時，請垂直操作，動作須與底座垂直。在啞鈴完全脫離未選擇的配重片之前，請勿將啞鈴傾斜或橫向移動（與底座平行）。

! 請勿依賴啞鈴握把或將其作為支撐來承重，例如將其當作伏地挺身的支撐底座。這樣做會損壞配重片和/或鎖定機構，並且可能會導致配重片在沒有警告的情況下從握把脫落（掉落）。這樣可能會造成嚴重傷害，並會使保固失效。

! 使用前請檢查啞鈴。請勿使用有磨損或損壞部件的啞鈴。如需維修資訊，請聯絡 BowFlex 客服。

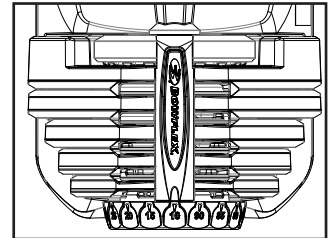


圖 1

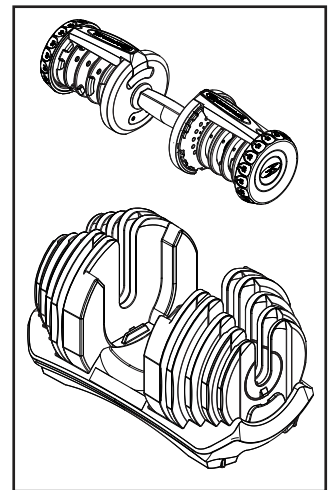


圖 2

了解和測試鎖定機構的功能

BowFlex SelectTech 啞鈴具有專有的鎖定機構，旨在確保配重片正確且完全選擇，並確保在運動過程中配重片不會脫落。

! 完全了解此機構的功能，並定期測試以確保其運作正常。

功能

鎖定機構提供兩個主要功能：

1. 當啞鈴握把完全插入並與啞鈴底座接合時，該機構才會允許調整旋鈕旋轉。
2. 如果任一調整旋鈕未完全接合所選擇的配重片，該機構會將啞鈴握把鎖定於底座。

作用

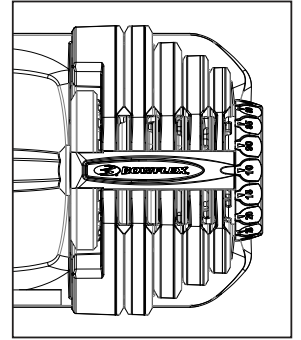
鎖定機構有兩個重要作用：

1. 當啞鈴不在底座內時，該機構將防止配重片脫落。
2. 此機構可防止配重片未確實選擇、無法完全支撐，且固定銷未完全鎖入的情況。

此鎖定機構關係安全，務必了解其運作原理，並定期測試確保功能正常。

測試鎖定機構的正確功能

1. 將啞鈴握把放入啞鈴底座中，將兩個調整旋鈕旋轉至數字 10。當您感覺到調整旋鈕落入一個凹槽（稱為定位點）時，就表示您已經完全且正確地選擇了該數字。您還會聽到一個輕微但清晰的「咔嗒」聲，這個聲音對應於每個數字的定位點。
2. 您應該能夠將握把從底座中拔出，同時將所有配重片留在底座內。
3. 當握把從底座中移除後，用另一隻手嘗試輕輕旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。當啞鈴握把從底座提起時，機構中的固定銷將會鎖住旋轉組件。請對所有調整旋鈕進行此測試。



⚠ 請勿用力過猛嘗試旋轉鎖定的調整旋鈕。用力過大可能會損壞鎖定機構。

4. 在確認上述鎖定機構正確運作後，將啞鈴握把完全插回底座中。
5. 將握把放回底座後，將一側調整旋鈕轉至數字 10 與 15 之間的位置。此為不完全的重量選擇，旋鈕尚未對準任何定位點（咔嗒聲）。
6. 在這個不正確的位置，嘗試輕輕提起握把，將其從底座中取出。您會發現握把被鎖定在底座上，無法輕易取出，這與正常情況下輕壓即可取出不同。
7. 將不正確選擇的調整旋鈕恢復到完整且正確的重量選擇，並確保啞鈴握把可以再次取出。
8. 請對所有調整旋鈕重複此測試。
9. 確保整個啞鈴握把組件已正確擰緊。將調整旋鈕設為 10 磅，並將握把組件從底座中移除。抓住兩個調整旋鈕，輕微地推拉旋鈕，使其向握把靠近或遠離。旋鈕不應該有遊動空間，所有選擇盤應該緊密連接。
10. 您現在已經測試過鎖定機構的功能。我們建議您每月重複此測試，以確保鎖定機構正確運行。

如果啞鈴鎖定機構在上述測試過程中無法正常運作，請執行以下步驟：

1. 立即停止使用產品，直到獲得授權的維修服務。
2. 聯絡您的 BowFlex 零售商，或直接撥打 1-800-628-8458 與 BowFlex 客服聯絡進行維修。

維護

BowFlex SelectTech 啞鈴維護

⚠ 設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的部件應立即更換，或在維修完成前停止使用設備。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

BowFlex SelectTech 啞鈴是一款維護需求極低的產品。然而，為了保持產品的最佳性能和外觀，您需要執行以下步驟：

1. 如果您的 SelectTech 啞鈴握把組件、配重片或底座變髒，您可以使用稍微濕潤的布，並加上一些溫和的肥皂與溫水擦拭，然後再用乾布擦乾。
2. SelectTech 啞鈴已經內部潤滑，因此不需要進一步的內部潤滑。配重片與選擇盤的接觸面未經潤滑，但其摩擦力非常低，通常不需要潤滑。若您認為需要潤滑配重片或選擇盤，請僅使用矽膠潤滑劑，最好選擇「食品級」的潤滑劑。

⚠ 請勿使用任何溶劑、強效清潔劑、化學品或漂白劑來清潔產品，這樣可能會損壞材料，並影響產品的性能或強度。

請勿嘗試拆解啞鈴握把或底座組件。此類零組件並非供使用者自行維修之設計。如經擅自拆解，將導致保固失效。如需維修，請直接聯絡 BowFlex 客服。

故障排除

問題	解決方案
啞鈴握把在未選擇配重片時無法完全插入底座（握把未安裝配重片）。	確保兩個調整旋鈕都設在數字 5。
啞鈴握把在已選擇配重片時無法完全插入底座（握把已安裝配重片）。	<ol style="list-style-type: none">1. 檢查是否選擇了兩側不同的重量（例如，一個調整旋鈕設為 5，另一個設為 7.5）。如果是這樣，您必須將啞鈴以相同的方向放回底座，這樣可以讓配重片回到底座中正確的空位。2. 確認未選擇的配重片（留在底座中的配重片）是否放置在正確的位置，並且沒有被移動到其他支撐槽中。這可能會阻礙啞鈴重新放入底座。
握把在底座中時調整旋鈕無法旋轉。	<ol style="list-style-type: none">1. 確認啞鈴握把是否完全插入底座。如果沒有完全插入，鎖定機構將無法釋放，並可能導致調整旋鈕無法旋轉。2. 檢查是否有配重片被倒裝進入底座，並且「固定銷」面向啞鈴握把。所有配重片必須將選擇舌片朝外，面向啞鈴握把。3. 檢查啞鈴底座內是否有灰塵、碎屑或其他障礙物。您可能需要將配重片從底座中取出來進行檢查。記得將每個配重片放回其適當位置，並確保選擇舌片朝外，遠離啞鈴握把。
配重片未固定在握把上，可能會掉落。	<ol style="list-style-type: none">1. 確認所有的配重片都將「固定銷」朝外，面向啞鈴握把。如果有一個或多個配重片倒裝進入，並且「固定銷」面向內部，即朝向握把，則握把可能會被卡住，並且配重片可能會卡進握把內。2. 確認未選擇的配重片（留在底座中的配重片）是否放置在正確的位置，並且沒有被移動到其他支撐槽中。這可能會阻礙啞鈴重新放入底座。

SelectTech 啞鈴鎖定機構測試

在更換任何 BowFlex SelectTech 啞鈴部件後，使用啞鈴進行鍛煉前，請確保執行以下測試：



這是配重片鎖定機構的功能測試。

1. 將啞鈴握把放入啞鈴底座中，將兩個調整旋鈕旋轉至最低數字（見圖 1）。當您感覺到調整旋鈕落入一個凹槽（稱為定位點）時，就表示您已經完全且正確地選擇了該數字。您還會聽到一個輕微但清晰的「咔嗒」聲，這個聲音對應於每個數字的定位點。
2. 您應該能夠將握把從底座中拔出，同時將所有配重片留在底座內（見圖 2）。
3. 當握把從底座中移除後，用另一隻手嘗試牢固地旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。
4. 將啞鈴放回底座，並將調整旋鈕旋轉至下個較低的重量設定。將啞鈴抬起約 1 英吋 (2.5 cm)。
5. 當握把仍在底座上方時，嘗試輕輕旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。當啞鈴握把從底座拔出時，機構中的固定銷將會鎖住旋轉組件。請對所有調整旋鈕進行此測試。
6. 請對啞鈴的所有重量設定重複此測試。



如果有任何旋鈕在底座外旋轉，請勿使用該啞鈴，並聯絡 Bowflex 客服。

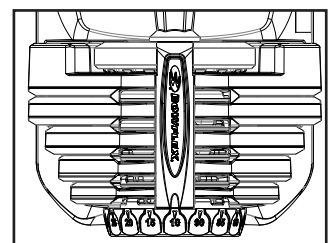


圖 1

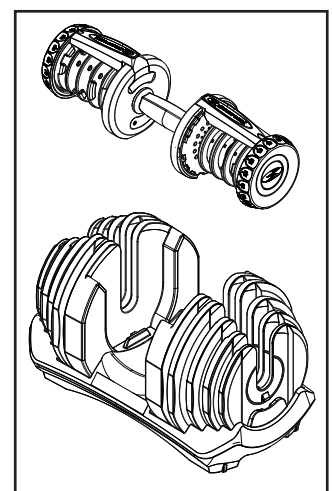


圖 2

腿部鍛煉

鍛煉肌肉

股四頭肌、臀大肌、大腿後側肌群和內收肌



成功秘訣：

- 保持膝蓋與腳趾同向。
- 保持頭部、頸部與軀幹對齊。
- 在每次動作和每個重複的過程中，密切注意所有對齊和穩定性問題。

開始



完成



開始

- 雙手握住啞鈴，站立時雙腳略寬於肩寬。
- 略微旋轉髖部，腳和膝蓋也應與此位置對齊。
- 抬起胸部，收緊腹部，保持下背部微拱來穩定核心。

動作

- 保持動作穩定，慢慢屈膝下蹲，髖部向後移動，膝蓋開始彎曲。
- 保持胸部上抬、背部平直，髖部繼續向後移動。
- 下蹲至膝蓋約 90 度，除非另有指示。
- 返回起始位置。
- 請勿在深蹲動作頂端鎖死膝蓋。

提踵

腓腸肌和比目魚肌



- 保持髖部與膝蓋穩定。
- 盡可能地抬高腳跟，同時保持平衡。

開始



動作

- 雙腳與肩同寬站立，雙腳正對前方。
- 雙手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背部微拱。

- 慢慢抬起腳跟，將重心轉移至腳尖，盡可能將腳跟抬高。
- 慢慢回到起始位置，並保持小腿肌肉的張力。

注意事項：照片中顯示的是可選配件。

腿部鍛煉

靜態弓步蹲

鍛煉肌肉

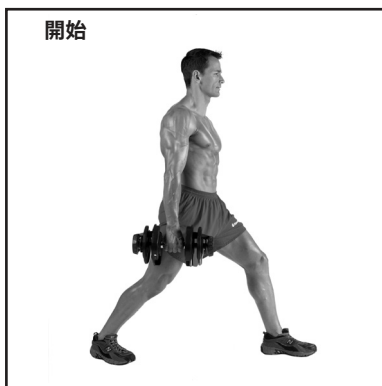
股四頭肌、臀大肌、大腿後側肌群和內收肌



成功秘訣

- 將雙腳擺在合適的位置，當您下蹲時，前腳應位於膝蓋正下方，後腿與髖部對齊。
- 在運動過程中保持頭部和胸部上抬，下背部微拱。
- 完成單側訓練至疲勞後，再換另一側。

開始

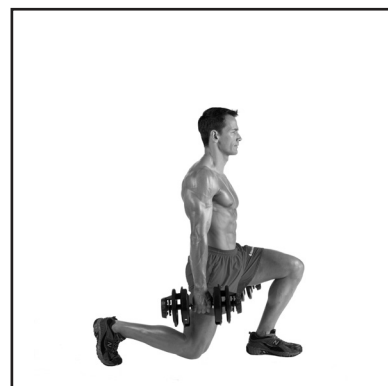


開始

- 一腳向前，一腳向後站立，確保當您蹲至最低點時，前腳膝蓋正下方是腳，後膝與髖部保持直線對齊。
- 雙手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。

動作

- 慢慢屈膝下蹲，保持前膝與腳趾對齊。
- 向下移動，直到後膝即將接觸地面時停止。
- 反向移動，回到起始站立位置。



硬腿硬舉

鍛煉肌肉

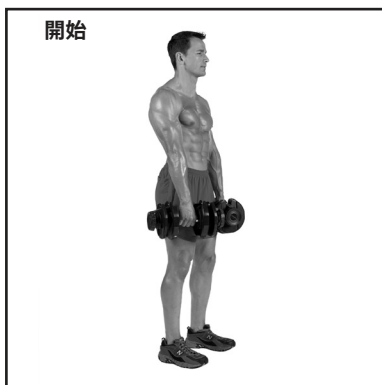
腿後肌群、臀大肌及脊柱豎直肌



成功秘訣

- 在動作過程中，軀幹應由直立過渡至髖部主導的前傾，但須避免脊椎產生圓背現象。
- 保持膝蓋輕微彎曲。
- 動作幅度應限制在您能正確完成的範圍內。
- 動作期間應保持挺胸，並避免脊椎出現圓背。

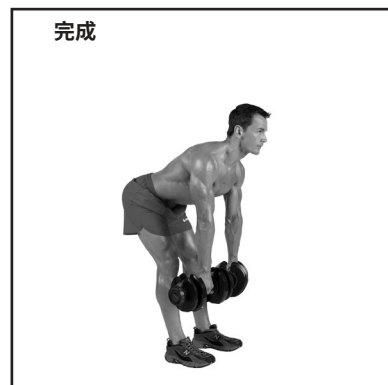
開始



開始

- 站立，雙腳與肩同寬。
- 雙手握住啞鈴，放在大腿前方，掌心朝後。
- 站立時膝蓋保持輕微彎曲。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。

完成



動作

- 保持膝蓋位置不動，從髖部緩慢前傾，將臀部向後推。
- 當腿後肌群開始緊繃且背部尚未開始彎曲時停止動作。
- 專注於收緊腿後肌群，並利用這股力量將自己拉回起始位置。

腿部鍛煉

反向弓步蹲

股四頭肌、臀大肌、大腿後側肌群和內收肌



- 雙腳站穩，調整至當進行後弓步時，前腳膝蓋正上方對齊前腳掌，後腿則與髖部垂直對齊。
- 在運動過程中保持頭部和胸部上抬，下背部微拱。
- 完成單側訓練至疲勞後，再換另一側。

開始



開始

- 雙腳併攏站立。
- 雙手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。

完成



動作

- 透過收緊臀部肌肉並慢慢地從髖部開始旋轉腿部，啟動動作。將整條腿向後移動，保持膝蓋穩定，維持90度角。
- 慢慢地將腿移動到最遠的位置，並確保腰部、膝蓋或下背部不會有任何移動。
- 慢慢返回起始位置。

胸部鍛煉

平板胸推

鍛煉肌肉

大胸肌、三角肌和三頭肌

健身椅位置

平放



成功秘訣

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為60-90度，並在動作頂端保持90度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 保持肩胛骨夾緊並保持良好的脊柱對齊。

開始



開始

- 握住啞鈴，並躺回健身椅上。
- 彎曲肘部，將手臂約60-90度張開，肘部與肩膀齊平。
- 保持雙臂與啞鈴對齊，並位於手腕和肘部上方。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。

完成



動作

- 慢慢推起啞鈴，伸直雙臂，同時將啞鈴移向胸部中央。
- 不要將肘部鎖死，保持胸部的張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

胸部鍛煉

上斜胸推

鍛煉肌肉

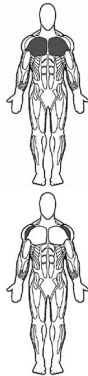
大胸肌、三角肌和三頭肌

健身椅位置

上斜 45 度

成功秘訣

- 在動作開始時，上臂與軀幹的角度應為 60-90 度，並在動作的最高點保持略大於 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 保持肩胛骨夾緊並保持良好的脊柱對齊。
- 保持雙臂與啞鈴對齊，位於手腕和肘部上方。



開始



開始

- 握住啞鈴，並躺回健身椅上。
- 彎曲肘部，將手臂約 60-90 度地張開，肘部與肩膀齊平。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。

完成



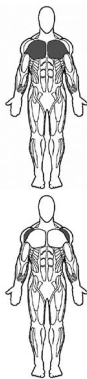
動作

- 慢慢地將啞鈴向上推，伸直雙臂，同時將啞鈴向中心靠攏，直接對準胸部中央。
- 不要將肘部鎖死，保持胸部的張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

平板胸飛

大胸肌和三角肌
平放

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 60-90 度，並在動作的最高點保持略大於 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。



開始



開始

- 握住啞鈴，仰躺於健身椅上。
- 將上臂向外旋轉，使肘部與手掌朝上。
- 保持肘部微彎，手腕維持中立穩定姿勢。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。

完成



動作

- 慢慢地將啞鈴向前，然後向上移動，保持肘部穩定，將啞鈴向內靠攏，對準胸部中央。
- 在動作過程中保持胸部張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

胸部鍛煉

鍛煉肌肉

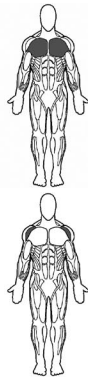
大胸肌和三角肌

健身椅位置

上斜 45 度

成功秘訣

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 60-90 度，並在動作的最高點保持略大於 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 保持肩胛骨夾緊並保持良好的脊柱對齊。



開始

- 握住啞鈴，仰躺於健身椅上。
- 將上臂向外旋轉，使肘部與手掌朝上。
- 保持肘部微彎，手腕維持中立穩定姿勢。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。



完成

動作

- 慢慢將啞鈴向前移動，再向上推，保持肘部穩定。將啞鈴向內移動，並對準上胸部中央。
- 在動作過程中保持胸部張力。
- 慢慢返回起始位置。

下斜胸推

鍛煉肌肉

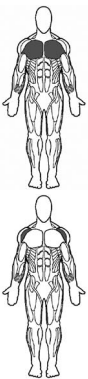
大胸肌、三角肌和三頭肌

健身椅位置

下斜

成功秘訣

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 60-90 度，並在動作的最高點保持 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。
- 保持雙臂與啞鈴對齊，位於手腕和肘部上方。



開始

開始

- 握住啞鈴，仰躺於健身椅上。
- 彎曲肘部，將手臂約 60-90 度地張開，肘部與肩膀齊平。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。



完成

動作

- 慢慢地將啞鈴向上推，伸直雙臂，同時將啞鈴向中心靠攏，直接對準胸部中央。
- 不要將肘部鎖死，保持胸部的張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

手臂鍛煉

站姿彎舉

鍛煉肌肉

二頭肌及其他肘部屈肌

成功秘訣

- 保持肘部靠近身體。
- 保持手腕平直。
- 收緊軀幹肌肉，保持下背部微拱。



開始



完成



開始

- 雙手握住啞鈴，掌心朝前。
- 站立時，雙上臂貼近身體，抬起胸部，收緊腹部，保持下背部微拱。

- 彎曲啞鈴，將其向前再向上，並朝肩部移動，同時保持肘部貼近身體，雙上臂完全靜止。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

集中彎舉

鍛煉肌肉

二頭肌及其他肘部屈肌

健身椅位置

平放



開始



完成



開始

- 側坐於健身椅上，雙腳平放於地面，略寬於肩寬。
- 握住啞鈴，將上臂的後側放置在大腿內側，靠近膝蓋處。
- 握住啞鈴的手臂應微彎，保持二頭肌的張力。
- 保持良好的脊柱對齊。

動作

- 彎舉前臂向上臂靠近，保持上臂和肩胛骨穩定。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

手臂鍛煉

上斜健身椅彎舉

鍛煉肌肉

二頭肌及其他肘部屈肌

健身椅位置

上斜 45 度

成功秘訣

- 保持二頭肌張力，避免手臂完全伸直。
- 保持手腕平直。
- 保持胸部上抬，收緊軀幹肌肉，保持下背部微拱。



開始



- 握住啞鈴，坐在上斜的健身椅上，雙腳平放於地面，腳掌正對膝蓋下方。
- 握住啞鈴，保持手肘輕微彎曲，並保持二頭肌的張力。
- 保持良好的脊柱對齊，胸部上抬，腹部收緊。

完成



動作

- 彎舉前臂向上臂靠近，保持上臂和肩胛骨穩定。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

斯科特彎舉 — 站姿集中彎舉

二頭肌及其他肘部屈肌

上斜 60 度

- 彎曲肘部時，避免上半身晃動。
- 保持手腕平直。
- 保持胸部上抬，收緊軀幹肌肉，保持下背部微拱。
- 在動作的最高點稍微停止手臂的運動，直到手臂接近直立為止。
- 站立時，雙腳略微寬於肩寬。



開始



- 握住啞鈴，將上臂的後側靠在健身椅墊的上部。
- 握住啞鈴的手臂應微彎，保持二頭肌的張力。
- 將另一隻手臂放置於健身椅和上臂之間。
- 保持良好的脊柱對齊。

完成



動作

- 彎舉前臂向上臂靠近，保持上臂和肩胛骨穩定。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

手臂鍛煉

過頂三頭肌伸展

鍛煉肌肉

三頭肌



成功秘訣

- 保持膝蓋微彎，雙腳大約與肩同寬。
- 保持胸部上抬，肩膀夾緊，下背部微拱。
- 保持上臂和肩膀穩定，手腕保持直線。
- 在整個鍛煉過程中收緊三頭肌，並保持動作。

開始



開始

- 站立，膝蓋微彎，雙腳與肩同寬。
- 雙手放在啞鈴一側的內邊緣。
- 將手臂舉過頭頂，肘部約 90 度彎曲。

完成



動作

- 保持上臂穩定，伸直肘部，將手臂以弧形向上移動，超過頭頂。
- 在手臂未完全伸直時停止動作，然後慢慢返回起始位置，保持對三頭肌的張力。

鍛煉肌肉

三頭肌



健身椅位置

平放

成功秘訣

- 保持脊柱對齊。
- 在整個動作過程中，保持手臂貼近身體，並保持手腕平直。
- 在整個鍛煉過程中收緊三頭肌，並保持穩定。

開始



開始

- 一腿跪在健身椅上，髖部向前傾，將一隻手放在健身椅上支撐身體。
- 一隻手支撐在健身椅上，另一隻手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持肘部彎曲，將上臂拉至身側，保持與地面平行。

完成



動作

- 伸直肘部，保持上臂完全靜止。
- 當手臂完全伸直時，慢慢返回起始位置。

手臂鍛煉

臥式三頭肌伸展

鍛煉肌肉

三頭肌

健身椅位置

平放

成功秘訣

- 保持上臂不動。
- 保持手腕平直。
- 在整個鍛煉過程中收緊三頭肌，並保持動作穩定直到完全伸直。
- 膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌正對膝蓋下方。



開始



- 躺在健身椅上，頭部支撐在健身椅上。
- 握住啞鈴，將上臂舉起，肘部指向上方，握住啞鈴的位置應位於額頭上方。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨。
- 保持下背部微拱。

完成



動作

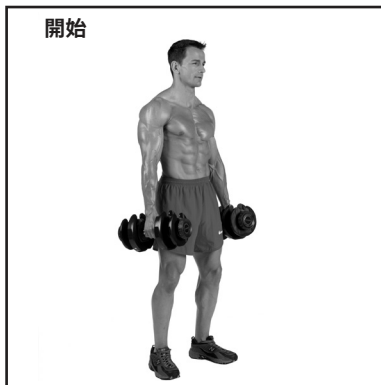
- 保持上臂穩定，同時將手部以弧形動作向上移動。
- 當手臂接近完全伸直時稍作停頓。不要將肘部完全鎖死！
- 慢慢逆向動作，返回起始位置。

二頭肌、肱橈肌和肱肌

- 在整個鍛煉過程中，保持上臂靜止，並保持手腕平直。
- 保持胸部上抬，脊椎直立，下背部微拱。



開始



開始

- 雙腳與肩同寬站立，膝蓋輕微彎曲。
- 握住啞鈴，掌心相對，朝內面對。
- 穩定腕部、膝蓋和脊椎。

動作

- 彎曲啞鈴，先向前，再向上，然後朝肩部移動，保持上臂完全靜止。
- 保持掌心朝內，並保持下臂不旋轉。
- 慢慢將手臂返回起始位置。

背部鍛煉

單臂划船 — 交替划船

鍛煉肌肉

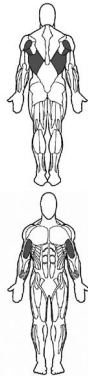
背闊肌、肩胛下肌、後三角肌和二頭肌

健身椅位置

平放

成功秘訣

- 穩定身體，將注意力集中於背闊肌，並透過伸展肘部向上帶動動作。
- 在動作過程中，保持啞鈴直接對齊在手腕和肘部正下方。
- 保持脊柱對齊，收緊腹部，下背部微拱。
- 不要讓脊柱左右旋轉，保持肩膀在動作過程中處於相同高度。



開始



開始

- 一膝跪在健身椅上，另一腳平放於地面，腳掌位於髖部正下方。
- 手自由放在健身椅上，稍微往前，這樣有助於穩定上半身。
- 讓握住啞鈴的手臂自然垂直，保持背部和肩膀穩定。
- 以中立握法握住啞鈴，掌心朝向健身椅。

完成



動作

- 啟動動作時，將肩胛骨夾緊，同時將肘部向後再向上移動。
- 繼續將肘部向上移動，直到稍微高於軀幹的高度，同時保持前臂與肘部對齊。
- 在控制阻力的過程中，將手臂慢慢回到起始位置，讓肩胛骨向前滑動，避免駝背。

寬距划船

鍛煉肌肉

後三角肌、中三角肌後部、外旋肌群、上背闊肌、肩胛下肌

成功秘訣

- 將雙腳置於舒適的與肩同寬位置。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 髖部稍微前傾，同時保持上半身對齊。
- 前臂應始終指向啞鈴的方向。



開始



開始

- 站立，握住啞鈴，髖部稍微前傾，讓手臂與阻力保持一致。
- 保持脊柱穩定。
- 旋轉肩膀，讓掌心面向後方。

完成



動作

- 隨著動作的進行，讓手臂彎曲，將肘部向外和向後移動，保持上臂和軀幹之間的角度為 70-90 度。
- 當肘部稍微超過肩膀時，反向動作並保持後肩肌肉的張力。

背部鍛煉

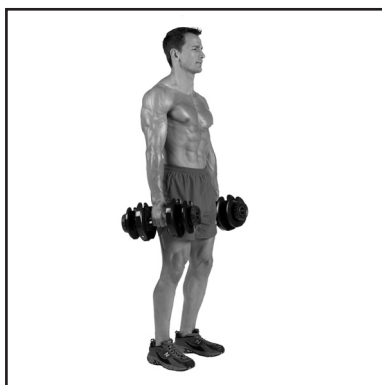
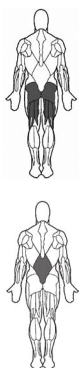
硬舉

鍛煉肌肉

臀大肌、內收肌、大腿後側肌群、股四頭肌、脊柱豎直肌和斜方肌

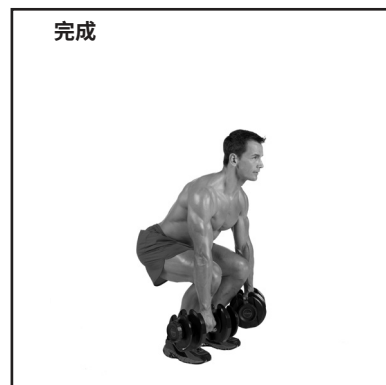
成功秘訣

- 保持膝蓋與腳同向。
- 保持頭部與頸部與軀幹對齊。
- 在每個動作的每一次重複過程中，密切注意對齊和穩定性問題。
- 在推動過程中，應該保持壓力集中在足弓的中部，而非腳趾或腳跟。



開始

- 雙腳與啞鈴對齊，站立時雙腳約與肩同寬。
- 將腳尖略微朝外打開，大腿方向與雙腳保持一致。
- 握住啞鈴，掌心朝後。



完成

動作

- 保持動作穩定，慢慢屈膝下蹲，髖部向外伸展，膝蓋開始彎曲。
- 保持胸部上抬、背部平直，髖部繼續向後移動。
- 下蹲至膝蓋約 90°，除非另有指示。
- 回到起始位置，保持胸部上抬，將髖部向前推，並伸直膝蓋。

腹部鍛煉

腹部捲曲

鍛煉肌肉

直肌和腹斜肌

健身椅位置

平放



開始

開始

- 不要抬起頭或下巴。您的頭部應該隨著肋部的運動一起移動，而不是先於上半身。
- 保持頸部放鬆。
- 動作要緩慢，避免依賴慣性。
- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。

- 雙手握住啞鈴，如圖所示。
- 平躺在健身椅上，將啞鈴放在上胸部上方。
- 雙腿放在滾輪墊後方，腳平放於地面，這樣可以增加支撐。
- 下背部可以平放，也可以微拱。



完成

動作

- 收緊腹部，僅彎曲上半身，將下肋部慢慢移向髖部。
- 在不移動髖部和頸部的情況下，盡量向前移動。
- 完全捲曲時，下背部應貼合健身椅。
- 慢慢反向動作，返回起始位置，並保持腹部的張力。

腹部鍛煉

反向腹部捲曲

鍛煉肌肉

腹部，包括直肌和腹斜肌

健身椅位置

平放

成功秘訣

- 在開始動作前收緊腹部。
- 保持膝蓋和髖部穩定。
- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。
- 在運動中盡可能收縮到極限。
- 在控制下進行下降動作。
- 髖部的彎曲程度可根據所需的難度進行調整。
- 初學者應完全彎曲膝蓋，使雙腿靠近腹部。



開始



開始

- 平躺，頭部支撐在健身椅上。
- 完全彎曲膝蓋。
- 在整個鍛煉過程中保持住。
- 雙手伸過頭頂，握住健身椅。
- 放鬆頸部。

動作



- 收緊腹部，慢慢將髖部向肋骨方向捲起。
- 在不依賴腿部助力的情況下盡可能完成動作，並避免肩胛骨捲起。
- 慢慢反向動作，回到起始位置，並保持腹部張力。

臥姿軀幹旋轉

鍛煉肌肉

深層脊柱肌群及軀幹肌肉

健身椅位置

平放

成功秘訣

- 這是一個重要的動作，但如果執行不當，可能會增加風險。
- 保持胸部上抬，始終保持脊柱的良好對齊，下背部微拱。
- 尤其在此動作中，活動幅度過大未必較佳。
- 僅在肌肉可控範圍內進行動作，並盡可能避免依賴慣性。



開始



開始

- 平躺在健身椅上。
- 彎曲髖部和膝蓋，約為 90 度。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 握住健身椅的兩側。

完成



動作

- 收緊整個腹部區域，並慢慢將雙腿和髖部旋轉到一側。
- 動作應緩慢且穩定控制，避免雙腿與髖部不受控地側轉。
- 返回起始位置。
- 完成單側訓練至疲勞後，再換另一側。

腹部鍛煉

扭轉側腹捲曲

腹斜肌和直肌
平放

- 上升時呼氣，下行時吸氣。
- 頭部應隨著肋部的運動移動。保持頸部放鬆。
- 動作要緩慢，避免依賴慣性。
- 在不移動髖部和頸部的情况下，盡量向前移動。



開始



完成



- 平躺在健身椅上，將一隻手放在動作側的後腦勺。
- 如圖所示，將雙腿放在滾輪墊後方以增加支撐。
- 下背部可以平放在健身椅上，或保持微拱。

- 收緊腹部，並以對角線方向移動，將下肋部慢慢移向對側的髖部。
- 完全捲曲時，下背部應貼合健身椅。
- 慢慢回到起始位置，保持腹部張力。

鍛煉肌肉

腹部，包括直肌、腹斜肌和股四頭肌

健身椅位置

平放



成功秘訣

- 在開始動作前收緊腹部。
- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。
- 在運動中盡可能收縮到極限。
- 保持背部平貼於健身椅上。

開始



- 平躺，頭部支撐在健身椅上。
- 收緊腹部，並將背部平貼於健身椅上。
- 彎曲膝蓋和髖部至約 90 度。
- 雙手伸向兩側，握住健身椅。
- 放鬆頸部。

完成



動作

- 收緊腹部，慢慢伸展髖部和膝蓋。
- 讓雙腿平行於地面向外移動。
- 在整個運動過程中，保持背部平貼於健身椅上。
- 慢慢反向動作，回到起始位置，並保持腹部張力。

肩部鍛煉

站姿肩推

鍛煉肌肉

前三角肌、上斜方肌和三頭肌

成功秘訣

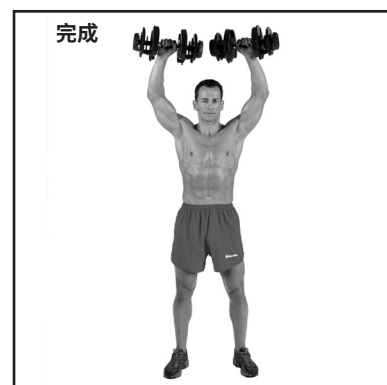
- 保持膝蓋輕微彎曲。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 舉臂時，避免增加下背部彎曲。保持脊柱穩定。



開始

開始

- 握住啞鈴，站直。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 將啞鈴舉至與肩同高，掌心朝前。
- 上臂應與軀幹呈 90 度角，肘部彎曲至 90 度，如圖所示。



完成

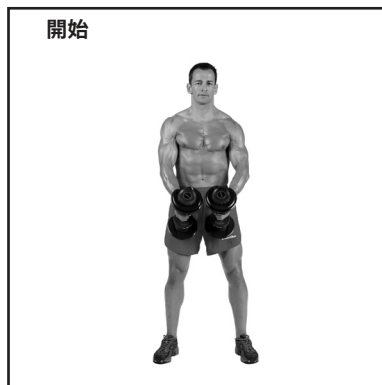
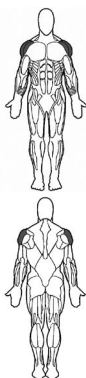
動作

- 慢慢伸直手臂，將啞鈴舉過頭頂，專注於將肘部向上內收，朝耳朵方向移動。
- 慢慢伸直手臂，將啞鈴舉過頭頂，專注於將肘部向上內收，朝耳朵方向移動。
- 慢慢返回起始位置，保持前肩肌肉的張力。

側平舉

前三角肌和中三角肌

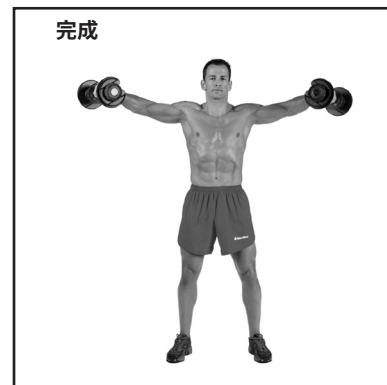
- 在動作過程中，請勿擺動手臂向上，也避免軀幹產生旋轉。
- 保持良好的脊柱對齊。



開始

開始

- 握住啞鈴，掌心相對。
- 站立，雙腳略寬於肩寬。
- 保持脊柱直立，胸部上抬，腹部收緊，下背部微拱。



完成

- 直接將手臂往外舉，再往上舉，直到與肩同高。
- 以相同速度舉起手和肘部。
- 在舉起手臂的過程中，避免轉動或旋轉手臂。
- 在整個動作過程中，手臂與肘部側面應始終朝外（或朝上）。

肩部鍛煉

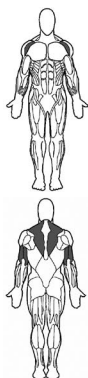
坐姿過頂推舉

鍛煉肌肉

前三角肌、上斜方肌和三頭肌

成功秘訣

- 雙腳平放於地面，腳掌正對膝蓋下方。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 舉臂時，避免增加下背部彎曲。保持脊柱穩定。



開始



開始

- 握住啞鈴，坐直。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 將啞鈴舉至與肩同高，掌心朝前。
- 上臂應與軀幹呈 90 度角，肘部彎曲至 90 度，如圖所示。

完成



動作

- 慢慢伸直手臂，將啞鈴舉過頭頂，專注於將肘部向上內收，朝耳朵方向移動。
- 慢慢返回起始位置，保持前肩肌肉的張力。

前平舉

鍛煉肌肉

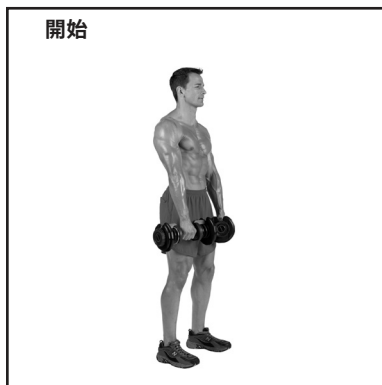
前三角肌

成功秘訣

- 保持膝蓋輕微彎曲。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 舉臂時，避免增加下背部彎曲。保持脊柱穩定。



開始



開始

- 握住啞鈴，站直。
- 雙腳應該約與肩同寬。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 將啞鈴握在身前，掌心朝後。

完成



動作

- 保持手臂伸直，掌心朝下，將手臂向前舉起，再向上移動至與肩同高。
- 慢慢返回起始位置，保持前肩肌肉的張力。

肩部鍛煉

後三角肌划船

鍛煉肌肉

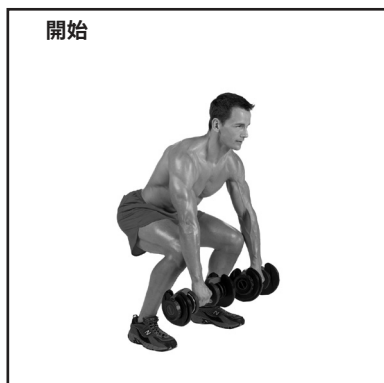
中三角肌後部、後三角肌、外旋肌群、斜方肌和菱形肌



成功秘訣

- 保持脊椎和髖部穩定，避免身體晃動。
- 對於正常的拉力鍛煉，您可以選擇讓肩胛骨自然前後移動。然而，若要更強調後三角肌，則應在整個動作中保持肩胛骨夾緊。
- 保持腹部收緊，胸部上抬，下背部微拱。

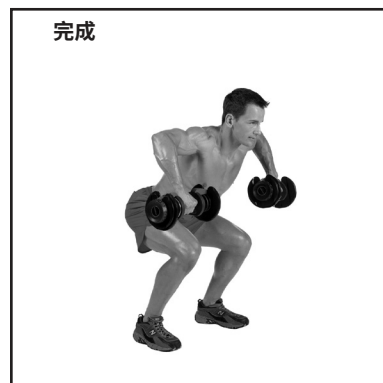
開始



開始

- 站立，雙腳與肩同寬。
- 握住啞鈴，掌心朝後。
- 彎曲膝蓋和髖部，讓手臂自然下垂於膝部前方，並握住啞鈴。
- 保持頭部/頸部與脊椎對齊，如圖所示。

完成



動作

- 隨著肘部向上移動，讓手臂彎曲，保持上臂和軀幹之間的角度約為60-80度。
- 前臂應始終指向啞鈴的方向。
- 直到肘部稍微超過肩膀，然後慢慢反向動作，並在整個動作過程中保持後肩肌肉的張力。

聳肩

鍛煉肌肉

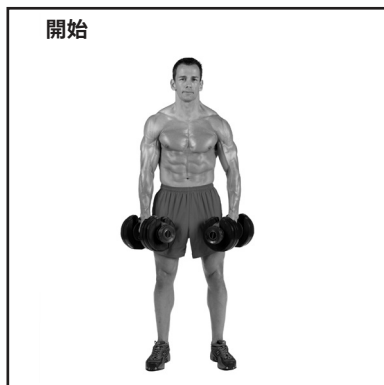
上斜方肌



成功秘訣

- 抬肩時避免頸部前後彎曲。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 確保雙肩均衡抬起。

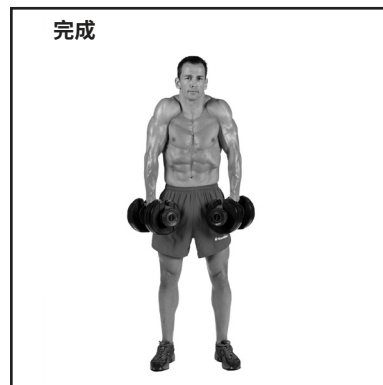
開始



開始

- 握住啞鈴，站直。
- 雙腳應該約與肩同寬。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 自然將啞鈴握於雙側。

完成



動作

- 將肩膀抬起至耳後，確保頸部/頭部位置保持穩定，不要移動。
- 慢慢將肩膀放回起始位置，並在整個過程中保持上肩和頸部肌肉的張力，避免駝背或上背部過度彎曲。

