



STRENGTH



RESISTANCE TUBES WORKOUT PROGRAMME



Welcome to Reebok Fitness Equipment



Congratulations for selecting a product from the Reebok Training Range

The key to any effective workout plan is diversity . . . which is what the Reebok Training Range is all about. The range encompasses products designed to deliver a balanced workout, concentrating on the three key elements of fitness; muscular strength (Reebok Strength Training and Reebok Ironwear), cardiovascular fitness (Reebok Jump Training and Reebok Step) and flexibility (Reebok Stretch Training). All products are accompanied by a specialist training programme, developed in conjunction with Reebok University.



Reebok University

Reebok University was established in 1993 as a place of higher learning for sports and fitness professionals. Bringing together some of the world's top professionals, Reebok University creates quality and well-researched educational programmes to help people reach their goals for health, fitness and performance. Choose your goal and your favourite activities and Reebok will provide the guidelines to obtain the results you want.

We are committed to providing complete customer care. If you have any questions or if your product is damaged, we will guarantee total satisfaction.

**UK customer hotline on 0870 330 0024
or e-mail info@reebokfitness.co.uk**

www.reebokfitness.co.uk



Reebok Strength Training Programme

Strength Training is one of the best ways to reshape and sculpt your body. The Reebok Strength Training Programme allows you to achieve your muscular strength and endurance goals. Whether your goal is to gain muscle tone, sculpt, or simply get stronger, Reebok Strength is perfect for all fitness levels.

If you have never done any strength training before you may want to start with no weight or a very light weight and increase your resistance as your strength increases over time. With a wide variety of fitness items throughout the Reebok Training range, you will always find a product to match your fitness level.

Training Goals

The chart shown right outlines your formula for success. Pick your goal and use the outline to find your current fitness level for strength training activities. Then use the Reebok Strength Training Programme in combination with your other favourite activities to reach your fitness goal.

	GOAL 1 Lose Weight	GOAL 2 Increase Muscle Tone	GOAL 3 Increase Flexibility	GOAL 4 Enhance Overall Health & Fitness
FITNESS LEVEL 1 <small>(Beginner - 1-3 months)</small>	3x / Week 10-20 Mins.	3x / Week 10 Mins.	3x / Week 20 Mins.	3x / Week 20-30 Mins.
	2x / Week 20 Mins.	2x / Week 10 Mins.	2x / Week 20 Mins.	2x / Week 20-30 Mins.
	3x / Week 10 Mins.	3x / Week 10 Mins.	2x / Week 10-20 Mins.	3x / Week 20-30 Mins.
FITNESS LEVEL 2 <small>(Intermediate - 3-6 months)</small>	4x / Week 20-30 Mins.	3x / Week 10 Mins.	3x / Week 20 Mins.	4x / Week 30 Mins.
	3x / Week 20 Mins.	4x / Week 20-30 Mins.	3x / Week 20 Mins.	3x / Week 20-30 Mins.
	4x / Week 10 Mins.	2x / Week 10 Mins.	4x / Week 10-20 Mins.	4x / Week 30-40 Mins.
FITNESS LEVEL 3 <small>(Advanced - 6 months - 1 year)</small>	5x / Week 30-40 Mins.	2x / Week 10 Mins.	3x / Week 20 Mins.	5x / Week 30 Mins.
	4x / Week 30 Mins.	3x / Week 10 Mins.	3x / Week 20 Mins.	4x / Week 20-30 Mins.
	5x / Week 15 Mins.	3x / Week 15 Mins.	5x / Week 10-20 Mins.	5x / Week 20-30 Mins.



Workout Advice

Warm Up

Prior to exercise, make sure you warm up thoroughly to protect against injury and prepare yourself for the activity to come. Warm up for 8 to 10 minutes by walking or jogging lightly on the spot or use a Reebok treadmill, bike or elliptical cross-trainer. Try to include some similar movements that make up your workout and keep the intensity low to moderate without leaving you feeling fatigued. Before starting the main workout, include stretches to target your tighter muscles. The duration of the warm up activity will depend on the intensity of your workout as well as your own fitness level.

- Ensure that you wear exercise footwear that gives good support and cushioning, eg. Reebok DMX, if necessary.
- Stop if you feel any pain or dizziness.
- Avoid locking or over extending knee and elbow joints.
- Keep breathing - don't hold your breath!
- Remember to work both sides of your body equally.
- Workout to the point of fatigue but not failure.
- Allow at least one day of rest between similar workouts.
- Rest for about 30 seconds between exercises depending on fitness level.
- Initially do 2 sets, increase to 3 or 4 as your fitness improves.

When doing repetitive resistance exercise make sure that you:

- Breath out on the exertion portion of the movement.
- Perform each repetition in a slow and controlled manner.
- Use a full range of motion but stay well within your joint's natural and comfortable range of movement.
- Take about 4 seconds to do one repetition i.e. take about 2 seconds to lift the weight and 2 seconds to lower it.
- Work up to 10 to 20 repetitions before increasing the difficulty. You can make an exercise harder by adding more weight, moving more slowly or increasing the range of motion (note point above).

Warning

Always check with your doctor before beginning any exercise programme, especially if you are pregnant or over 45. It is very important that you consult you doctor if you have cardiovascular risk factors, such as smoking, high blood pressure, high cholesterol, diabetes or a family history of heart disease.



english

www.reebokfitness.co.uk

Exercise Tips

- Start with one or two circuits of the following exercises in the order that they are shown. Increase to three circuits as your fitness improves.
- If you do this exercise programme more than twice a week, try alternating between exercises A and B from one session to the next.
- Always start the exercise with slight tension on the tube. The tension will increase as you go through the movement.
- For exercises where the tube is anchored away from your body, increase resistance as you get stronger by moving away from the point of attachment to stretch it further.
- Always ensure that the tube is anchored securely.



1. Lunges (A) - Thighs & Buttocks

Stand upright with one foot on the centre of the tube and the handles held in front of your shoulders. The tube should come inside your elbows with your forearms vertical. Keeping your abdominal muscles drawn in and chest high, take a long step backward and lower your body until your back knee almost touches the floor. Step back so that your feet are together and repeat. Ensure that your hips stay square.



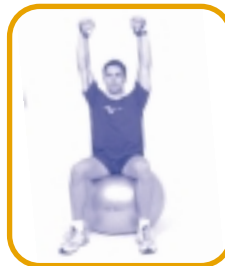
2. Chest Press (A) - Chest, Shoulders & Triceps

Attach the middle of the tube around a fixed object at chest height, or use the door attachment strap. Facing away from the anchored tube, stand upright between the tubes with elbows out to the sides. Draw in your abdominal muscles and put one foot in front of the other. Push forward until your arms are straight then return to start position with elbows level with your shoulders. Repeat.



3. Row (A) - Upper Back & Biceps

Attach the middle of the tube around a fixed object at chest height, or use the door attachment strap. Facing towards the anchored tube, stand upright with one handle in each hand. Draw in your abdominal muscles and put one foot behind the other. The tube should be under light tension. Pull you elbows back as far as is comfortable and return to the start position. Try sitting on a Reebok Gymball for maximum benefit.



4. Shoulder Press (B) - Shoulders & Triceps

Sit upright on a chair or Reebok gym ball with the middle of the tube securely under your buttocks. Hold the handles closely in front of your shoulders with the tube inside your elbows and your forearms vertical. Draw your abdominal muscles in and push up until your arms are straight. Lower back down to your shoulders and repeat. For additional resistance, try standing upright with the tube under your feet.



5. Squats (B) - Thighs, Buttocks & Lower Back

Stand upright with both feet on the centre of the tube, about shoulder width apart, and the handles held closely by your shoulders. Let your hips go back as you bend your knees. Keeping your weight evenly distributed over your toes and heels, squat down until your knees are at about 90 degrees. Exhale as you stand up. Your knees should not extend over your toes, if they do, allow your hips to go back further.



6. Upright Row (B) - Upper Back, Shoulders & Biceps

Stand upright with both feet on the centre of the tube, about shoulder width apart, and the handles held in front of your hips. With your palms facing you, lift your elbows until your hands come towards your chest. Lower to the start position and repeat. Ensure that your abdominal muscles are tight.



7. Wood Chop (B)

Attach the tube to a fixed object at head height or above. Stand with your right side to the tube, about 2m away from where it is attached. Stand upright with your feet two shoulder widths apart. Hold the handle with both hands at head level and to your right, with straight arms and light tension on the tube. Keeping your hips square and knees slightly bent, rotate upper body, bringing your hands across and down to your left hip. Return to start position and repeat. Turn around to switch sides.



8. Tricep Pushdown (B) - Triceps

Attach the middle of the tube around a fixed object above head height, or use the door attachment strap. Face towards the anchored tube with one handle in each hand. Place your elbows at your sides and keep them there during the exercise, your hands should now be in front of your chest with the tube slightly taught. With your palms face down, straighten your arms towards your thighs. Relax to start position and repeat. Keep your shoulders back during the movement.



9. Arm Curl (A) - Biceps

Stand upright with both feet about shoulder width apart on the centre of the tube. Grip a handle in each hand. Keep your abdominal muscles drawn in. With your palms facing forwards and your elbows at your sides, raise hands towards shoulders until elbows are fully bent. Lower to your sides and repeat. For more resistance attach the middle of the tube to a fixed object at floor level and step back for the required tension.



10. Lateral Raises (A) - Shoulders

Stand upright with one or both feet on the centre of the tube and grip the handles at the side of your hips. Draw in your abdominal muscles and, with your elbows slightly bent, raise your arms out to the sides until they are level with your shoulders. Lower to the start position and repeat.

english

www.reebokfitness.co.uk

Le Programme de Musculation Reebok

La musculation est une des meilleures façons de remodeler et de sculpter votre corps. Le programme Reebok de renforcement musculaire vous permet d'atteindre vos objectifs de force et d'endurance. Que votre objectif soit de tonifier vos muscles, de les sculpter ou de simplement augmenter votre force, Reebok Strength est la solution parfaite pour tous les niveaux de mise en forme.

Si vous n'avez jamais fait de programme de développement musculaire auparavant il vous faudra peut-être commencer en n'utilisant aucun poids ou un poids très léger, et augmenter progressivement la charge quand votre force se développera. Avec une grande variété d'articles de mise en forme dans la gamme Reebok Training, vous trouverez toujours un produit adapté à votre niveau.

Les Objectifs de L'entraînement

Le tableau à droite vous livre la formule de votre succès. Choisissez votre objectif et servez-vous des données pour déterminer votre niveau de forme actuel en ce qui concerne vos activités de musculation. Puis utilisez le Programme Reebok de Développement Musculaire en combinaison avec vos autres activités préférées pour atteindre vos objectifs de forme physique.

	Objectif 1 Perdre de poids	Objectif 2 Améliorer votre tonus musculaire	Objectif 3 Augmenter votre souplesse	Objectif 4 Améliorer votre équilibre général de santé et de fitness
NIVEAU DE FITNESS 1 Débutant	3x / Semaine 20-30 Min.	3x / Semaine 20 Min.	3x / Semaine 20 Min.	3x / Semaines 20-30 Min.
	3x / Semaine 20 Min.	3x / Semaines 20 Min.	3x / Semaines 20 Min.	3x / Semaines 20-30 Min.
	3x / Semaine 10 Min.	3x / Semaines 20 Min.	3x / Semaines 20-30 Min.	3x / Semaines 20-30 Min.
NIVEAU DE FITNESS 2 Intermédiaire	4x / Semaine 30-40 Min.	3x / Semaines 20 Min.	3x / Semaines 20 Min.	4x / Semaines 30 Min.
	3x / Semaine 20 Min.	4x / Semaines 20-30 Min.	3x / Semaines 20 Min.	3x / Semaines 20-30 Min.
	4x / Semaine 10 Min.	3x / Semaines 20 Min.	4x / Semaines 20-30 Min.	4x / Semaines 20-30 Min.
NIVEAU DE FITNESS 3 Avancé	5x / Semaine 30-40 Min.	3x / Semaines 30 Min.	3x / Semaines 30 Min.	5x / Semaines 30 Min.
	4x / Semaine 30 Min.	5x / Semaines 30 Min.	3x / Semaines 30 Min.	4x / Semaines 30-40 Min.
	5x / Semaine 15 Min.	3x / Semaines 35 Min.	3x / Semaines 30-40 Min.	5x / Semaines 30-40 Min.



Des Conseils Pour Votre Entraînement

L'échauffement

Avant de commencer vos exercices, assurez-vous de vous échauffer consciencieusement pour vous protéger contre toute blessure et pour vous préparer à l'activité qui suivra. Échauffez-vous pendant huit à dix minutes en marchant ou en courant sur place ou en vous servant d'un tapis de jogging Reebok, ou d'une bicyclette ou d'une machine polyvalente. Essayez d'inclure dans votre échauffement des mouvements similaires à ceux que vous emploieriez pendant votre séance et maintenez l'intensité de l'effort à un niveau faible ou modéré pour ne pas vous sentir fatigué. Avant de commencer l'entraînement à proprement parler, faites aussi des étirements pour détendre vos muscles les plus tendus. La durée de l'échauffement dépendra de l'intensité de votre entraînement et de votre niveau de condition physique.

- Assurez-vous de porter des chaussures de sport qui vous procure un bon maintien et une bonne protection, par exemple, Reebok DMX.
- Arrêtez-vous si vous sentez une douleur ou si vous avez la tête qui tourne.
- Évitez de bloquer ou de forcer sur vos articulations du genou ou du coude.
- Respirez : ne bloquez pas votre respiration !
- Rappelez-vous de bien faire travailler les deux côtés de votre corps de façon symétrique.
- Entraînez-vous jusqu'au moment où vous commencez à sentir que vos muscles fatiguent, mais pas jusqu'à ce qu'ils refusent de continuer.
- Accordez-vous au moins un jour de repos entre deux séances identiques.
- Reposez-vous pendant au moins 30 secondes entre les exercices selon votre niveau de condition physique.
- Au début, faites deux séries puis augmentez jusqu'à en faire trois ou quatre quand votre niveau d'entraînement se sera amélioré.

Quand vous faites des exercices répétitifs avec un poids assurez-vous:

- de bien expirer quand vous faites la portion du mouvement qui correspond à l'effort.
- d'aller jusqu'au bout du mouvement mais de bien rester dans les limites d'un mouvement naturel et confortable pour vos articulations.
- de parcourir toute l'ampleur du mouvement en un effort lent et contrôlé.
- de prendre à peu près 4 secondes pour faire une répétition, c'est-à-dire de prendre 2 secondes pour soulever le poids et 2 secondes pour le redescendre.
- de faire jusqu'à 10 à 20 répétitions avant d'augmenter la difficulté. Vous pouvez rendre un exercice plus difficile en ajoutant du poids, en bougeant plus lentement ou en augmentant l'ampleur du mouvement (prenez bien en compte la remarque précédente).

Attention

Consultez toujours votre docteur avant de commencer un programme d'entraînement, surtout si vous êtes enceinte, ou si vous avez plus de 45 ans. Il est très important que vous consultiez votre médecin si vous avez des risques cardiovasculaires c'est-à-dire si vous fumez, si votre pression artérielle est élevée, si vous avez beaucoup de cholestérol, du diabète ou des cas de maladie coronarienne dans votre famille.



français

www.reebokfitness.co.uk

Quelques conseils pour les exercices

- Commencez en faisant un ou deux circuits des exercices suivants dans l'ordre où ils sont exposés. Passez à trois circuits quand votre forme s'améliore.
- Si vous faites ce programme d'exercice plus de deux fois par jour, essayez d'alterner les exercices A et les exercices B d'une séance sur l'autre.

- Commencez toujours avec une tension peu importante sur le tube. La tension augmentera au fur et à mesure que vous ferez le mouvement.
- Pour les exercices où le tube est ancré loin de votre corps, augmentez la résistance au fur et à mesure que votre force augmente en vous éloignant du point d'ancrage pour étirer un peu plus le tube.
- Assurez-vous toujours que le tube est solidement ancré.



1. Les fentes (A) – les cuisses et les fessiers.

Tenez-vous droit avec un pied posé sur le centre du tube et les poignées tenues en face de vos épaules. Le tube doit être placé entre vos coudes avec vos avant-bras à la verticale. Gardez vos abdominaux contractés et votre torse en position haute, faites un grand pas vers l'arrière et abaissez votre corps jusqu'à ce que votre genou arrière touche presque le sol. Ramenez votre pied arrière parallèle au pied immobile et recommencez. Assurez-vous que vos hanches restent d'aplomb.



2. Les développés debout (A)

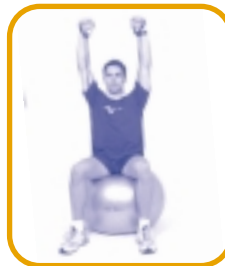
– la poitrine, les épaules et les triceps.

Attachez le milieu du tube à un objet fixe à hauteur de la poitrine, ou utilisez la bande qui vous permet de l'attacher à une porte. En tournant le dos au tube ainsi fixé, tenez-vous droit entre les tubes avec les coudes dirigés vers l'extérieur. Rentrez vos muscles abdominaux et mettez un pied devant l'autre. Poussez vers l'avant jusqu'à ce que vos bras soient tendus, puis revenez à la position initiale avec les coudes au niveau des épaules. Recommencez.



3. Le rowing (A) – le haut du dos et les biceps.

Attachez le milieu du tube à un objet fixe à hauteur de la poitrine, ou utilisez la bande qui vous permet de l'attacher à une porte. En vous plaçant face au tube ainsi fixé, tenez-vous droit avec une poignée dans chaque main. Rentrez vos muscles abdominaux et placez un pied derrière l'autre. Le tube devrait être légèrement sous tension. Tirez vos coudes vers l'arrière dans une position confortable et revenez à la position initiale. Vous pouvez essayer de vous asseoir sur une Gymball Reebok pour un effet bénéfique maximal.



4. Les développés assis (B) – les épaules et les triceps.

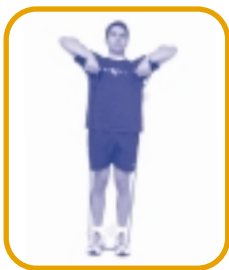
Asseyez-vous droit sur une chaise ou sur une Gymball Reebok avec le milieu du tube bien coincé sous vos fesses. Tenez les poignées devant et à proximité de vos épaules avec le tube entre vos coudes et vos avant-bras à la verticale. Rentrez vos muscles abdominaux et poussez vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Rebaaissez les bras au niveau des épaules et recommencez. Pour augmenter la résistance, essayez de vous tenir debout avec le tube sous les pieds.



5. Les squats (B)

- les cuisses, les fessiers et le bas du dos.

Tenez-vous droit avec vos deux pieds sur le centre du tube, écartés à la largeur d'épaules, et les poignées tenues près de vos épaules. Laissez partir vos hanches vers l'arrière tout en pliant les genoux. Tout en maintenant votre poids équitablement distribué sur vos doigts de pied et sur vos talons baissez-vous jusqu'à ce que vos genoux soient pliés approximativement à 90°. Expirez en vous redressant. Vos genoux ne doivent pas dépasser vos doigts de pied, le cas échéant, laissez vos hanches partir encore plus vers l'arrière.



6. Le rowing debout (B)

- le haut du dos, les épaules et les biceps.

Tenez-vous droit avec les deux pieds sur le centre du tube, écartés de la largeur de vos épaules, et avec les poignées tenues devant vos hanches. Avec les paumes tournées vers vous, levez vos coudes jusqu'à ce que vos mains soient devant votre poitrine. Redescendez à la position initiale et recommencez. Assurez-vous que vos muscles abdominaux sont contractés.

7. Wood Chop (B) - Tirage avec torsion

Attachez le tube à un objet fixe à hauteur de la tête ou au-dessus. Tenez-vous debout avec votre côté droit vers le tube, à une distance d'à peu près 2m du point d'attache du tube. Tenez-vous debout avec vos pieds écartés de deux fois la distance entre vos épaules. Tenez la poignée avec vos deux mains à hauteur de la tête et à votre droite, avec les bras tendus et une légère tension sur le tube. Gardez vos hanches d'aplomb et vos genoux légèrement pliés, tournez le haut de votre corps tout en amenant vos mains vers le bas en direction de la hanche gauche. Revenez à la position initiale et recommencez. Tournez-vous pour changer de côté.



8. Tirage vers le bas (B) - les triceps. Tricep

Attachez le milieu du tube à un objet fixe placé plus haut que votre tête, ou servez-vous de la bande qui vous permet de le fixer à une porte. Tenez-vous face au tube ainsi fixé avec une poignée dans chaque main. Placez vos coudes le long de vos côtés et ne les bougez pas pendant l'exercice, vos mains devraient maintenant être devant votre poitrine avec le tube légèrement sous tension. Avec vos paumes dirigées vers le sol, étendez vos bras vers vos cuisses. Revenez à la position initiale et recommencez. Gardez vos épaules vers l'arrière pendant le mouvement.



9. Les curls (A) - les biceps.

Tenez-vous droit avec vos pieds écartés approximativement à la largeur d'épaule sur le centre du tube. Prenez une poignée dans chaque main. Gardez vos muscles abdominaux contractés. Avec vos paumes orientées vers l'avant et vos coudes à vos côtés, levez vos mains vers vos épaules jusqu'à ce que vos coudes soient complètement pliés. Rebaïssez vos bras vers vos côtés et recommencez. Pour augmenter la résistance, attachez le milieu du tube à un objet fixe au niveau du sol et reculez-vous pour atteindre la tension nécessaire.



10. Elévation latérale des bras (A)

- les épaules.

Tenez-vous droit avec un ou deux pieds sur le centre du tube et tenez les poignées sur les côtés de vos hanches. Rentrez vos muscles abdominaux et, avec vos coudes légèrement pliés, levez vos bras vers les côtés jusqu'à ce qu'ils soient à hauteur des épaules. Revenez à la position initiale et recommencez.

français

www.reebokfitness.co.uk

Reebok Strength Training

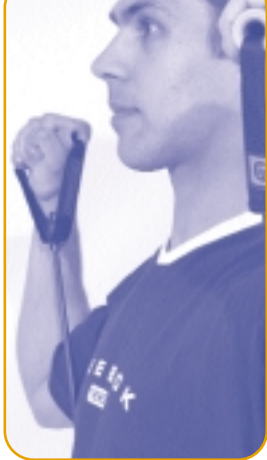
Reebok Strength Training ist einer der besten Wege um Ihren Körper zu definieren und in Form zu bringen. Das Reebok Strength Training ermöglicht es Ihnen, Ihre Muskelkraft zu erhalten und auszubauen, sowie Ihre Ausdauer zu verbessern. Ob Ihr Ziel nun die Muskeldefinition ist oder ob Sie einfach nur kräftiger werden wollen, Reebok Strength Training ist ideal für alle.

Wenn Sie noch nie vorher solch ein Training gemacht haben, beginnen Sie am besten ohne bzw. mit sehr leichten Gewichten. Je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie die Gewichte allmählich steigern. Bei der großen Auswahl an Reebok Fitness Produkten werden Sie immer ein Produkt finden, das ihrem Fitness – Level entspricht.

Trainingsziele

Die rechte Tabelle zeigt Ihnen den Weg zum Erfolg. Wählen Sie Ihr Trainingsziel und benutzen die Tabelle um das richtige Strength Training für Ihr momentanes Fitness-Level auszuwählen. Nutzen Sie das Reebok Strength Training in Kombination mit Ihren anderen bevorzugten Aktivitäten, um Ihr persönliches Trainingsziel zu erreichen.

	ZIEL 1 Gewichtverlust	ZIEL 2 Verbesserung der Muskelkraft	ZIEL 3 Steigerung der Beweglichkeit	ZIEL 4 Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens & der Gesundheit
FITNESS LEVEL 1 <small>Beginner</small>	2 X die Woche 20 – 25 Min.	3 X die Woche 20 Min.	3 X die Woche 20 Min.	3 X die Woche 20 – 25 Min.
	2 X die Woche 15 Min.	2 X die Woche 20 Min.	2 X die Woche 20 Min.	3 X die Woche 20 – 25 Min.
	3 X die Woche 15 Min.	3 X die Woche 20 Min.	3 X die Woche 15 – 20 Min.	3 X die Woche 20 – 25 Min.
FITNESS LEVEL 2 <small>Intermediate</small>	4 X die Woche 30 – 40 Min.	3 X die Woche 20 Min.	3 X die Woche 20 Min.	4 X die Woche 20 – 30 Min.
	3 X die Woche 20 Min.	4 X die Woche 15 – 20 Min.	3 X die Woche 20 Min.	3 X die Woche 20 – 30 Min.
	4 X die Woche 10 Min.	3 X die Woche 20 Min.	4 X die Woche 20 – 30 Min.	4 X die Woche 20 – 30 Min.
FITNESS LEVEL 3 <small>Advanced</small>	5 X die Woche 30 – 40 Min.	3 X die Woche 30 Min.	3 X die Woche 30 Min.	5 X die Woche 30 Min.
	4 X die Woche 30 Min.	5 X die Woche 20 Min.	3 X die Woche 30 Min.	4 X die Woche 30 – 40 Min.
	5 X die Woche 15 Min.	3 X die Woche 20 Min.	5 X die Woche 20 – 30 Min.	5 X die Woche 20 – 30 Min.



Trainingstipps

Aufwärmen

Vor jedem Training sollten Sie sich gründlich aufwärmen, um sich vor Verletzungen zu schützen und um sich auf die kommenden Aktivitäten vorzubereiten. Wärmen Sie sich 8 – 10 min. auf durch gehen, joggen auf der Stelle oder benutzen Sie ein Reebok Laufband, Heim- oder Elliptical Cross Trainer. Versuchen Sie möglichst gleichmäßige Bewegungsabläufe, mit niedriger bis mittlerer Intensität, in Ihr Warm Up einzubauen. Sie dürfen sich nach dem Warm Up nicht erschöpft fühlen. Bevor Sie mit dem eigentlichen Training anfangen, sollten Sie noch ein paar Dehnungen für Ihre verspannten Muskeln machen. Die Dauer ihres Warm Ups ist abhängig von der Intensität des Trainings und Ihrer persönlichen Fitness.

- Tragen Sie während des Warm Ups und des Trainings Sportschuhe, die Ihnen den nötigen Halt und die nötige Dämpfung geben, wie z. B. Reebok Sportschuhe mit DMX Dämpfung System.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schmerzen haben oder Ihnen schwindelig wird.
- Atmen Sie! Nicht den Atem anhalten.
- Denken Sie daran die Vorder- und Rückseite Ihres Körpers gleichmäßig zu trainieren.
- Übermäßiges Training ist zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Überstreckung der Knie - und Ellenbogengelenke.
- Gönnen Sie sich 1 Tag Ruhe zwischen Ihren Trainingseinheiten, um sich zu erholen.
- Legen Sie Pausen von ca. 30 Sek. zwischen Ihren Trainingseinheiten ein. Je nach persönlicher Fitness evtl. auch länger.
- Machen sie am Anfang erst 2 Wiederholungen und steigern Sie sich auf 3-4, je nach Fitnesslevel.

Bei kontinuierlichem Training mit Widerständen (Gewichte oder Tubes) beachten Sie bitte folgendes:

- Atmen Sie aus, wenn Sie Ihre Kraft einsetzen.
- Führen Sie jede Wiederholung langsam und kontrolliert aus.
- Nutzen Sie Ihren kompletten Bewegungsradius, aber überstrecken Sie Ihre Gelenke nicht.
- Nehmen Sie sich ca. 4 Sekunden für eine Wiederholung. 2 Sekunden um das Gewicht zu heben und 2 Sekunden um es herab zu lassen.
- Machen Sie 10 – 20 Wiederholungen bevor Sie das Gewicht steigern. Sie können die Übungen steigern, indem Sie das Gewicht erhöhen oder die Übungen langsamer ausführen (Beachten Sie die oben angeführten Punkte).

Warnung

Ziehen sie vor Beginn eines jeden Trainingsprogrammes einen Arzt zu Rate, speziell während der Schwangerschaft oder wenn Sie älter als 45 Jahre sind. Es ist sehr wichtig, daß Sie einen Arzt befragen wenn Sie Herz – Kreislauf Risikofaktoren ausgesetzt sind wie z. B. Rauchen, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Diabetis oder erbbedingten Herzkrankheiten.



deutsch

www.reebokfitness.co.uk

Übungstips

- Beginnen Sie mit 1 – 2 Durchgängen der folgenden Übungen. Steigern Sie sich mit zunehmenden Fortschritten.
- Trainieren Sie die folgenden Programme mehr als zweimal in der Woche, wechseln Sie jedesmal zwischen A + B.
- Beginnen Sie die Übungen immer mit leicht gespanntem Tube. Diese Spannung wird während der Übung erhöht.
- Für Übungen bei denen der Tube an einem festen Punkt ausserhalb Ihres Körpers fixiert wird können Sie den Widerstand erhöhen indem Sie sich weiter vom fixierten Punkt entfernen und den Tube länger ziehen.
- Versichern Sie sich immer das der Tube fest verankert ist!



1. Lunges (A) – Oberschenkel und Gesäß

Stehen Sie aufrecht mit einem Fuß in der Mitte des Tubes, die Griffe halten Sie vor Ihren Schultern. Achten Sie darauf, daß der Tube innen an Ihren Ellenbogen entlangführt und parallel zu Ihren Unterarmen führt. Halten Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt und den Oberkörper aufrecht. Machen Sie einen großen Schritt nach hinten und gehen Sie in die Knie, bis ihr hinteres Knie fast den Boden berührt. Machen Sie mit dem hinteren Bein wieder einen Schritt nach vorne und richten sich dabei wieder auf so das Ihre Füße wieder zusammenstehen. Achten Sie bei dieser Übung darauf, die Hüfte gerade zu halten.



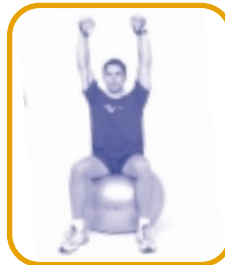
2. Chest Press (A) - Brust, Schultern & Trizeps

Bringen Sie die Mitte des Tubes an einem festen Objekt in Brusthöhe an. Stehen Sie aufrecht, mit dem Rücken zum Tube, Ellenbogen auf Schulterhöhe nach außen gerichtet. Nehmen Sie einen Griff in jede Hand, spannen Sie die Bauchmuskeln an und setzen Sie einen Fuß nach vorne. Drücken sie die Griffe nach vorne bis Ihre Arme gestreckt sind und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung.



3. Row (A) – oberer Rücken & Bizeps

Bringen Sie die Mitte des Tubes an einem festen Objekt in Brusthöhe an. Stehen Sie aufrecht, mit dem Gesicht zum Tube, einen Griff in jeder Hand. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sie die Ellenbogen auf Schulterhöhe. Der Tube sollte unter leichter Spannung stehen. Ziehen Sie Ihre Ellenbogen so weit wie möglich zurück und kehren Sie dann zur Startposition zurück. Versuchen Sie diese Übung auch zur Unterstützung sitzend auf einem Reebok Gym Ball.



4. Shoulder Press (B) - Schultern & Trizeps

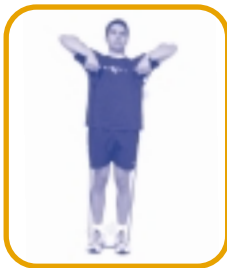
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder einen Reebok Gym Ball, die Mitte des Tubes unter Ihrem Gesäß. Halten Sie einen Griff in jeder Hand auf Schulterhöhe. Achten Sie darauf, daß der Tube innen an Ihren Ellenbogen entlangführt und parallel zu Ihren Unterarmen führt. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und drücken Sie die Griffe nach oben bis Ihre Arme gestreckt sind. Bringen Sie die Griffe wieder auf Schulterhöhe und wiederholen Sie die Übung. Für zusätzlichen Widerstand führen Sie diese Übung stehend auf dem Tube durch.



5. Squats (B)

- Oberschenkel, Gesäß & unterer Rücken

Stehen Sie aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander, auf der Mitte des Tubes. Die Griffe halten Sie nah an Ihren Schultern. Gehen Sie mit der Hüfte zurück während Sie in die Knie gehen. Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf Ihren Füßen, von den Zehen bis zur Ferse. Gehen Sie in die Hocke bis Ihre Knie einen Winkel von ca. 90° erreichen. Atmen Sie aus während Sie aufstehen. Ihre Knie sollten nicht über ihre Füße hinausragen. Sollte es doch der Fall sein, halten sie die Hüfte mehr nach hinten.



6. Upper Row (B)

- oberer Rücken, Schultern & Bizeps

Stehen Sie aufrecht, beide Füße auf der Mitte des Tubes, und halten Sie die Griffe vor Ihrer Hüfte. Mit den Handflächen nach innen heben Sie Ihre Ellenbogen an, bis die Hände vor Ihrer Brust sind. Senken Sie die Hände wieder zur Startposition und wiederholen Sie die Übung. Achten Sie darauf, daß Ihre Bauchmuskeln angespannt sind.



7. Wood Chop (B)

Befestigen Sie den Tube mit einem Griff an einem festen Punkt in oder über Kopfhöhe. Stellen Sie sich ca. 2 m von der Befestigung entfernt, mit Ihrer rechten Seite zum Tube. Stehen Sie aufrecht, die Füße ca. 2 mal schulterbreit auseinander. Halten Sie den Griff mit beiden Händen und gestreckten Armen in Kopfhöhe zu Ihrer rechten. Achten Sie darauf den Tube leicht zu spannen. Halten Sie die Hüfte gerade und die Knie leicht gebeugt. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und führen Ihre gestreckten Arme gleichzeitig quer nach unten zu Ihrer linken Hüftseite. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung. Drehen Sie sich um, um die Seite zu wechseln.



8. Trizep Pushdown (B) - Trizeps

Befestigen Sie die Mitte des Tubes über Kopfhöhe an einem festen Gegenstand. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Tube, einen Griff in jeder Hand. Halten Sie Ihre Ellenbogen während der Übung nah am Körper. Ihre Hände halten Sie vor Ihrer Brust. Der Tube sollte leicht gespannt sein. Mit den Handflächen nach vorne, strecken Sie Ihre Arme nach unten aus. Halten Sie bei der Übung die Schultern zurück. Kehren Sie in die Startposition zurück und wiederholen Sie die Übung.



9. Arm Curl (A) – Bizeps

Stehen Sie aufrecht, beide Füße schulterbreit auseinander, auf der Mitte des Tubes. Halten Sie in jeder Hand einen Griff und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Mit den Handflächen nach vorne und den Ellenbogen am Körper, heben Sie Ihre Hände zu den Schultern bis die Arme komplett gebeugt sind. Senken Sie die Arme wieder und wiederholen Sie die Übung. Für mehr Widerstand befestigen Sie die Mitte des Tubes an einem festen Gegenstand auf Bodenhöhe. Entfernen Sie sich vom Tube, bis der gewünschte Widerstand erreicht ist.



10. Lateral Rises (A) – Schultern

Stehen Sie aufrecht mit einem oder beiden Füßen auf der Mitte des Tubes. Halten Sie die Griffe seitlich auf Hüfthöhe. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beugen Sie leicht die Ellenbogen. Heben Sie Ihre Arme an, bis sie auf Schulterhöhe sind. Senken Sie Ihre Arme wieder zurück zur Ausgangsstellung und wiederholen Sie die Übung.

deutsch

www.reebokfitness.co.uk



Il Programma di Allenamento Reebok per Aumentare la Forza Fisica

Il programma di allenamento Reebok per aumentare la forza fisica rappresenta uno dei modi migliori per rimettersi in forma e scolpire il proprio corpo. Il programma di allenamento Reebok per aumentare la forza fisica ti consente di ottenere forza e resistenza, raggiungendo risultati duraturi nel tempo. Se il tuo obiettivo è quello di avere muscoli tonificati, un corpo scolpito o semplicemente diventare più forte, il programma della Reebok è ciò che fa per te, perché è l'allenamento perfetto per ogni livello di preparazione.

Se nella tua vita non hai mai seguito alcun programma di allenamento specifico per aumentare la forza fisica, ti consigliamo di iniziare senza utilizzare i pesi oppure scegliendone alcuni molto leggeri e di aumentare poi i pesi mano a mano che la tua forza aumenta.

Obiettivi per l'allenamento

Il grafico che trovi qui a destra ti illustra la formula per il tuo successo. Fissa il tuo obiettivo (obiettivo 1, 2...) ed utilizza il corrispondente schema sottostante per individuare il livello di allenamento che dovrai svolgere per seguire il programma di incremento della forza muscolare. Utilizza quindi il programma di allenamento Reebok per aumentare la forza fisica associandolo alle diverse attività sportive che ami praticare, in modo da raggiungere tutti i tuoi obiettivi per il fitness.

		Obiettivo 1 perdere peso	Obiettivo 2 aumentare il tono muscolare	Obiettivo 3 aumentare l'agilità	Obiettivo 4 aumentare separatamente azione e forza fisica
ALLENAMENTO LIVELLO 1	AVANZATO	3x / Settimana 29-39 Min.	3x / Settimana 29 Min.	3x / Settimana 29 Min.	3x / Settimana 29-39 Min.
	INTERMEDIO	2x / Settimana 29 Min.	3x / Settimana 29 Min.	2x / Settimana 29 Min.	3x / Settimana 29-39 Min.
	PRINCIPIANTI	3x / Settimana 10 Min.	3x / Settimana 29 Min.	3x / Settimana 29-39 Min.	3x / Settimana 29-39 Min.
ALLENAMENTO LIVELLO 2	AVANZATO	3x / Settimana 39-49 Min.	3x / Settimana 29 Min.	3x / Settimana 29 Min.	4x / Settimana 39 Min.
	INTERMEDIO	3x / Settimana 29 Min.	4x / Settimana 29-39 Min.	3x / Settimana 29 Min.	3x / Settimana 29-39 Min.
	PRINCIPIANTI	4x / Settimana 10 Min.	3x / Settimana 29 Min.	4x / Settimana 29-39 Min.	4x / Settimana 29-39 Min.
ALLENAMENTO LIVELLO 3	AVANZATO	3x / Settimana 39-49 Min.	3x / Settimana 39 Min.	3x / Settimana 39 Min.	5x / Settimana 39 Min.
	INTERMEDIO	4x / Settimana 39 Min.	3x / Settimana 39 Min.	3x / Settimana 39 Min.	4x / Settimana 39-49 Min.
	PRINCIPIANTI	3x / Settimana 15 Min.	3x / Settimana 39 Min.	3x / Settimana 39-49 Min.	3x / Settimana 39-49 Min.



Consigli per l'allenamento

Riscaldamento

Prima di eseguire un qualsiasi esercizio assicurati di aver completato la fase di riscaldamento, al fine di evitare infortuni e di preparare il fisico ad iniziare l'allenamento. Fai un riscaldamento di 8/10 minuti camminando o facendo jogging sul posto oppure pedalando su una delle biciclette della linea Reebok o utilizzando il nostro "Elliptical Trainer". Cerca di includere nella fase di riscaldamento alcuni esercizi analoghi a quelli che andrai ad eseguire durante l'allenamento vero e proprio, nonché di mantenere lo sforzo ad un'intensità moderata senza però affaticarti. Prima di iniziare l'allenamento principale, fai anche alcuni esercizi di stretching per sciogliere i muscoli più irrigiditi. La durata del riscaldamento deve variare a seconda dell'intensità dell'allenamento e del tuo livello di preparazione.

- Assicurarsi di indossare un paio di scarpe che garantiscano un buon sostegno e che riducano l'attrito con il terreno
- Interrompere l'esercizio qualora si avverta un qualsiasi dolore o vertigini.
- Evitare gli strappi muscolari e gli stiramenti alle ginocchia e alle articolazioni
- Continuare a respirare con regolarità – non trattenere il fiato! –
- Far lavorare sempre entrambe le parti del corpo in egual misura
- Allenarsi fino a raggiungere il "punto di fatica" ma senza sfinirsi
- Prendersi almeno un giorno di riposo tra sedute di allenamento simili
- Riposarsi per almeno 30 minuti tra un allenamento e l'altro
- All'inizio fare soltanto due sedute di allenamento, poi aumentare fino a tre o quattro, man mano che la preparazione fisica migliora.

Quando si eseguono ripetuti esercizi di resistenza, assicurarsi sempre di:

- Espirare durante l'esecuzione di una parte dell'esercizio.
- Eseguire ogni ripetizione dell'esercizio lentamente e controllando attentamente i movimenti.
- Eseguire un'ampia serie di movimenti ma cercando sempre di seguire i movimenti naturali del corpo, senza assumere posizioni innaturali.
- Prendersi almeno 4 secondi di tempo per eseguire ogni ripetizione: per esempio utilizzare 2 secondi per sollevare il peso e 2 secondi per rimetterlo a terra.
- Eseguire almeno 10 o 20 ripetizioni prima di aumentare la difficoltà dell'esercizio. Si può eseguire un esercizio più impegnativo incrementando i pesi, oppure muovendosi più lentamente o aumentando la serie di movimenti (vedere nota in alto)

Attenzione

Sottoporsi sempre a visita medica prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento, soprattutto se si è in stato interessante o si hanno superato i 45 anni di età. E' fondamentale poi sempre consultare il medico qualora vi siano fattori di rischio per l'insorgere di malattie cardiovascolari, quali tabagismo, pressione alta, alto tasso di colesterolo nel sangue, diabete o precedenti in famiglia di malattie cardiache.



italiano

www.reebokfitness.co.uk

Indicazioni per gli Esercizi

- Iniziare eseguendo una o due serie dei seguenti esercizi nell'ordine indicato. Aumentare fino a tre serie quando la forma fisica sarà migliorata.
- Seguire questo programma di allenamento per più di due volte alla settimana, alternando gli esercizi A con gli esercizi B di una serie e dell'altra.
- Iniziare sempre gli esercizi con la corda elastica allentata. Questa dovrà tendersi solo nel momento in cui si eseguono gli esercizi
- Quando si tratta di eseguire degli esercizi che prevedano il fissaggio della corda ad un punto d'ancoraggio, assicurarsi sempre che, all'aumentare della vostra forza fisica, aumenti anche la forza di ancoraggio della corda
- Assicurarsi sempre che la corda sia ben fissata.



1. Affondi (A) - Cosce e Glutei

In piedi con un piede sopra il centro della corda elastica tesa, con l'impugnatura all'altezza delle spalle. La posizione è corretta se la corda vi passa all'interno delle braccia, di modo che i gomiti siano esterni rispetto alla corda. Con i muscoli addominali contratti ed il petto in fuori, fare un lungo passo indietro ed abbassare il corpo fino quasi a toccare il pavimento. Ritornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio. Assicurarsi sempre che i fianchi siano ben allineati.



2. Piegamenti del busto (A)

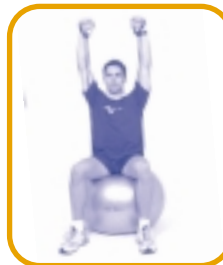
- Petto, Spalle e Tricipiti

Far passare la corda elastica intorno ad un gancio fissato alla parete, in modo che la corda rimanga con un'estremità fissata ad essa. Far passare ora la corda intorno al corpo, in modo da essere come "imprigionati" all'interno di un cerchio immaginario rappresentato dalla corda. Distendere le braccia, cercando di spingere la corda verso il lato opposto rispetto alla parete a cui è fissata, tenendo i gomiti ben in fuori. Ricordarsi di tenere sempre i muscoli addominali contratti e di mettere un piede davanti all'altro.



3. Vogatore (A) - parte alta della schiena e Bicipiti

Far passare la corda elastica intorno ad un gancio fissato alla parete all'altezza del vostro petto, in modo che la corda rimanga con un'estremità fissata ad essa. In piedi di fronte alla parete, afferrare la corda con entrambe le mani. Tenendo i muscoli addominali contratti e mettendo un piede davanti all'altro, attirare la corda verso di sé, piegando i gomiti verso l'esterno. Rilasciare e tornare alla posizione iniziale. Per un miglior risultato, si può eseguire l'esercizio stando seduti su di una Reebok Gymball.



4. Piegamenti delle spalle (B) - Spalle e Tricipiti

Seduti su di una sedia o, meglio, su di una Reebok Gymball, con la corda elastica ben ferma sotto i vostri glutei, afferrare le impugnature della corda e portare le braccia verso l'alto, all'altezza delle spalle, di fronte a voi, con i gomiti stretti. Tenendo i muscoli addominali contratti, sollevare in alto le braccia finché saranno tese. Abbassarle nuovamente fino all'altezza delle spalle e ripetere l'esercizio. Per aumentare la forza di resistenza della corda, iniziare l'esercizio, invece che stando seduti, stando in piedi con la corda sotto i piedi.



5. Posizione rannicchiata (B)

- Cosce, glutei e Muscoli lombari

In piedi con entrambi i piedi sopra il centro della corda elastica tesa, ben allineati rispetto alla linea delle spalle, impugnare la corda portandola vicino alle spalle. Abbassare il bacino flettendo le ginocchia e tenendo sempre il peso del corpo ben distribuito sulle punte dei piedi e sui talloni, e portarsi in una posizione rannicchiata con le ginocchia a formare un angolo di 90 gradi. Espirare quando si ritorna in posizione eretta. Attenzione: le ginocchia non devono mai superare la linea disegnata dalle punte dei piedi; in tal caso, abbassare il bacino spostando il peso del corpo all'indietro lentamente.



6. Vogatore (B)

- Parte alta della schiena, spalle e bicipiti

In piedi con entrambi i piedi sopra il centro della corda elastica tesa, ben allineati rispetto alla linea delle spalle, impugnare la corda portandola all'altezza dei fianchi. Con i palmi delle mani rivolti verso l'interno, sollevare le braccia tenendo i gomiti ben divaricati verso l'esterno, fino all'altezza del petto. Abbassare le braccia e ripetere l'esercizio. Attenzione: i muscoli addominali devono sempre essere contratti.



7. L'esercizio del taglialegna (B)

Far passare la corda elastica intorno ad un gancio fissato alla parete in un punto più alto rispetto alla vostra testa, in modo che la corda rimanga con un'estremità fissata ad essa. In piedi, con il fianco destro rivolto verso la parete e a circa due metri di distanza, con le gambe divaricate e ben allineate rispetto alla linea delle spalle, impugnare la corda con entrambe le mani, tenendola morbida ed oltre l'altezza della vostra testa. Con le gambe leggermente divaricate, ruotare la parte superiore del corpo tirando la corda verso il fianco sinistro. Ritornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio. Poi cambiare posizione, mettendosi con il fianco sinistro rivolto verso la parete.



8. Esercizi per i tricipiti (B) - Tricipiti

Far passare la corda elastica intorno ad un gancio fissato alla parete in un punto più alto rispetto alla vostra testa, in modo che la corda rimanga con un'estremità fissata ad essa. In piedi, rivolti verso la parete, impugnare la corda con entrambe le mani, tenendo i gomiti ben attaccati ai fianchi e le mani all'altezza del petto, con la corda leggermente tesa. Con i palmi delle mani rivolti verso l'interno, stendere le braccia in basso, verso le cosce. Rilassare e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio, ricordandosi di tenere sempre le spalle dritte.



9. Piegamenti delle braccia (A) - Bicipiti

In piedi con entrambi i piedi sopra il centro della corda elastica tesa, ben allineati rispetto alla linea delle spalle, impugnare la corda, tenendo i muscoli addominali contratti e di palmi delle mani rivolti verso il basso. Sollevare le braccia in alto, verso le spalle, tenendo sempre i gomiti stretti ai fianchi. Abbassare le braccia e ripetere l'esercizio. Per garantire una maggior sicurezza nell'ancoraggio della corda, fissarla al pavimento.



10. Sollevamenti laterali delle braccia (A) - Spalle

In piedi con un piede sopra il centro della corda elastica tesa, impugnare la corda all'altezza dei fianchi. Tenendo i muscoli addominali contratti ed i gomiti leggermente flessi, sollevare le braccia fuori fino all'altezza delle spalle. Abbassare le braccia e ritornare alla posizione iniziale, quindi ripetere l'esercizio.

italiano

www.reebokfitness.co.uk

Programa de Entrenamiento de Fuerza de Reebok

El Entrenamiento de Fuerza es una de las mejores maneras de modelar y esculpir su cuerpo. El Programa de Entrenamiento de Fuerza de Reebok le permite lograr sus objetivos de fuerza y resistencia muscular. Sea cual sea su objetivo, ganar tono muscular, remodelar su cuerpo o sencillamente hacerse más fuerte, el programa de Fuerza de Reebok es perfecto para cualquier nivel de forma.

Si es la primera vez que hace un entrenamiento de fuerza, probablemente querrá comenzar con pesos muy ligeros o incluso sin pesos, para ir aumentando a medida que aumente su fuerza. Con la variada oferta de artículos de fitness de Reebok siempre encontrará el producto que mejor se adapte a su nivel de forma.

Objetivos del entrenamiento

El cuadro de la derecha muestra su fórmula para obtener el mejor resultado. Escoja su objetivo y utilice los campos para hallar su estado actual de forma para el entrenamiento de fuerza. Podrá usar el Programa de Entrenamiento de Fuerza de Reebok en combinación con las demás actividades que más le gusten para obtener los objetivos deseados.

		Objetivo 1 Pérdida de peso	Objetivo 2 Desarrollo Muscular	Objetivo 3 Aumento de Fuerza/Más	Objetivo 4 Mejora General de Salud y Forma
EN FORMA NIVEL 1	EMPEZAR	2x / Semana 25-30 Min.	3x / Semana 20 Min.	3x / Semana 10 Min.	3x / Semana 20-30 Min.
	PROGRESAR	2x / Semana 10 Min.	3x / Semana 20 Min.	2x / Semana 20 Min.	2x / Semana 20-30 Min.
	ALZAR UN PUNTO	3x / Semana 10 Min.	3x / Semana 20 Min.	3x / Semana 20-30 Min.	2x / Semana 20-30 Min.
EN FORMA NIVEL 2	EMPEZAR	4x / Semana 30-45 Min.	3x / Semana 20 Min.	3x / Semana 10 Min.	4x / Semana 20 Min.
	PROGRESAR	3x / Semana 20 Min.	4x / Semana 20-30 Min.	3x / Semana 10 Min.	3x / Semana 20-30 Min.
	ALZAR UN PUNTO	4x / Semana 10 Min.	3x / Semana 20 Min.	4x / Semana 20-30 Min.	4x / Semana 20-30 Min.
EN FORMA NIVEL 3	EMPEZAR	5x / Semana 30-45 Min.	3x / Semana 20 Min.	3x / Semana 20 Min.	5x / Semana 20 Min.
	PROGRESAR	4x / Semana 20 Min.	5x / Semana 20 Min.	3x / Semana 20 Min.	4x / Semana 20-30 Min.
	ALZAR UN PUNTO	5x / Semana 10 Min.	3x / Semana 20 Min.	5x / Semana 20-30 Min.	5x / Semana 20-30 Min.



Consejos para el ejercicio

Calentamiento

Antes del ejercicio asegúrese de que hace un calentamiento completo para protegerse de lesiones y estar bien preparado para la actividad que va a desarrollar. Caliéntese durante 8-10 minutos caminando o tratando suavemente sin moverse del sitio o utilizando una cinta de correr, una bicicleta estática o un cross-trainer de Reebok. Procure incluir algunos movimientos iguales a los que hará en el ejercicio principal y mantenga una intensidad baja o moderada, no llegando en ningún momento a sentir fatiga. Antes de iniciar el ejercicio principal haga estiramientos de los músculos más contraídos. La duración del calentamiento dependerá de la intensidad del ejercicio principal así como de su estado de forma.

- Asegúrese de que lleva calzado apropiado para tener buen apoyo y amortiguación, como p. ej. Reebok DMX cuando sea necesario.
- Pare en el momento en que sienta dolor o mareo. Evite encajar o estirar en exceso articulaciones de rodillas y codos.
- Respire constantemente, no contenga el aliento. Recuerde que debe trabajar ambos lados del cuerpo por igual.
- Haga ejercicio hasta el punto de fatiga, pero sin llegar al agotamiento. Intercale al menos un día de descanso entre días de ejercicio completo.
- Descanse unos 30 segundos entre ejercicios según su estado de forma.
- Haga inicialmente dos tandas, aumentando a 3 o 4 a medida que mejora su estado de forma.

Cuando haga ejercicios repetitivos de resistencia asegúrese de que:

- Exhale en el tramo de bajada del ejercicio. Haga cada repetición de manera lenta y controlada.
- Utilice el alcance más completo de movimiento corporal pero siempre dentro de los límites naturales y sin forzar sus articulaciones.
- Tómese unos 4 segundos para hacer una repetición, es decir, unos 2 segundos para levantar el peso y otros 2 para bajarlo.
- Haga unas 10-20 repeticiones antes de incrementar la dificultad. Puede hacer que un ejercicio sea más duro añadiendo más peso, haciendo el movimiento más lento o aumentando el alcance de movimiento (véase nota más arriba).

Advertencia

Consulte con el médico sin falta antes de iniciar un programa de ejercicios, especialmente si está embarazada o tiene más de 45 años. Es muy importante que consulte con el médico si tiene factores de riesgo cardiovasculares como ser fumador, tener la tensión o el colesterol altos, tener diabetes o tener antecedentes familiares de enfermedades del corazón.



español

www.reebokfitness.co.uk

Consejos para hacer el ejercicio

- Comience con uno o dos circuitos de los siguientes ejercicios en el orden en que se indican. Aumente a tres circuitos a medida que mejore su estado de forma.
- Si hace este programa de ejercicios más de dos veces por semana intente alternar en sus sesiones los ejercicios A y B.
- Comience el ejercicio siempre con la goma en una tensión ligera. La tensión irá en aumento a medida que avanza en el movimiento.
- Para los ejercicios en que la goma no está sujeta en su cuerpo aumente la resistencia a medida que gana fuerza alejándose del punto de sujeción para estirla aún más.
- Asegúrese siempre de que la goma esté bien sujeta.



1. Lanzamientos (A) – Muslos y glúteos

Póngase erguido con un pie en el medio de la goma y los mangos sujetados delante de sus hombros. La goma debería pasar por dentro de los codos mientras mantiene los antebrazos en posición vertical. Manteniendo sus músculos abdominales contraídos y el tórax erguido, de un gran paso hacia atrás y baje el cuerpo hasta que la rodilla de atrás casi llegue a tocar el suelo. Vuelva a juntar los pies y repita. Cuide de que sus caderas se mantengan derechas.



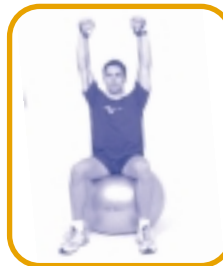
2. Presión de pecho (A) - Pecho, hombros y tríceps

Sujete la goma por el medio a un objeto fijo a la altura del pecho o utilice la sujeción de puerta. De espaldas al punto de sujeción de la goma póngase de pie entre las gomas con los codos separados hacia los costados. Tense los músculos abdominales y coloque un pie delante del otro. Empuje hacia delante hasta poner derechos los brazos y luego vuelva a la posición inicial con los codos a la altura de los hombros. Repita.



3. Remo (A) - Parte superior de la espalda y bíceps

Sujete la goma por el centro a un objeto fijo a la altura del pecho o utilice la sujeción de puerta. De frente al punto de sujeción de la goma póngase de pie entre las gomas con un mango en cada mano. Tense los músculos abdominales y coloque un pie detrás del otro. La goma debe estar ligeramente tensa. Tire de los codos hacia atrás hasta donde pueda hacerlo con comodidad y vuelva a la posición inicial. Intente hacerlo sentado sobre una Gymball Reebok para alcanzar resultados óptimos.



4. Presión de hombros (B) - Hombros y tríceps

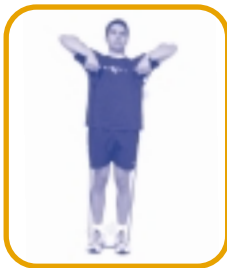
Siéntese bien erguido en una silla o en una Gymball Reebok con el centro de la goma asegurada debajo de sus glúteos. Sujete los mangos muy cerca delante de sus hombros con la goma pasando por dentro de los codos y los antebrazos en posición vertical. Apriete los músculos abdominales y extienda los brazos hasta ponerlos derechos. Bájelos hasta los hombros y repita. Para incrementar la resistencia intente hacerlo de pie con la goma por debajo de los pies.



5. Cuclillas (B)

- Muslos, glúteos y parte inferior de la espalda

Póngase de pie con ambos pies sobre el centro de la goma y separados ligeramente, con los mangos bien sujetos a la altura de los hombros. Mueva las caderas hacia atrás a medida que flexiona las rodillas. Manteniendo su peso distribuido en equilibrio sobre las puntas de los pies y los talones, acuclílese hasta que las rodillas hagan un ángulo de 90 grados. Exhale mientras recupera la posición erguida. Las rodillas no deberían sobrepasar las puntas de los pies; si lo hicieran, empuje más hacia atrás las caderas.



6. Remar derecho (B)

- Parte superior de la espalda, hombros y bíceps

Póngase de pie con ambos pies sobre el centro de la goma, ligeramente separados y los mangos sujetos delante de las caderas. Con las palmas señalándole, levante los codos hasta que las manos lleguen al pecho. Vuelva a bajarlas hasta la posición inicial y repita. Cuide de que los músculos abdominales estén contraídos.



7. Movimiento de serrar madera (B)

Sujete la goma a un objeto fijo a la altura de la cabeza o más alto. Póngase de pie con el costado derecho hacia la goma a unos 2 metros del punto de sujeción. Manténgase erguido con los pies ligeramente separados. Sujete el mango con ambas manos a la altura de la cabeza a su derecha, los brazos derechos y la goma ligeramente tensa. Manteniendo derechas las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas, gire la parte superior del cuerpo trayendo las manos hacia su cadera izquierda. Vuelva a la posición inicial y repita. Dé la vuelta para cambiar de lado.



8. Flexiones para triceps (B) - Triceps

Sujete el centro de la goma alrededor de un objeto fijo por encima de la altura de su cabeza, o bien utilice la sujeción de puerta. Mire hacia el punto de sujeción con un mango en cada mano. Coloque los codos a ambos costados y manténgalos ahí durante el ejercicio; ahora las manos deberán estar delante del pecho con la goma ligeramente tensa. Con las palmas de las manos hacia abajo baje los brazos hacia los muslos. Suelte suavemente hacia la postura inicial y repita. Mantenga los hombros hacia atrás durante el movimiento.



9. Brazos (A) - Bíceps

Póngase de pie con los pies ligeramente separados sobre el centro de la goma. Sujete un mango en cada mano. Mantenga los músculos abdominales apretados. Con las palmas de las manos hacia delante y los codos pegados a los costados, levante las manos hacia los hombros hasta que los codos estén totalmente flexionados. Baje hacia los lados y repita. Para obtener mayor resistencia sujete el centro de la goma a un punto fijo al nivel del suelo y aléjese hasta lograr la tensión deseada.



10. Levantamientos laterales (A)

- Hombros

Póngase de pie con uno o los dos pies sobre el centro de la goma y sujete los mangos a ambos lados de las caderas. Apriete los músculos abdominales y, con los codos ligeramente flexionados, levante los brazos lateralmente hasta que alcancen el nivel de los hombros. Vuelva a bajarlos a la posición inicial y repita.

español

www.reebokfitness.co.uk

Reebok Kracht Training Programma

Krachttraining is een van de beste manieren om uw lichaam terug in vorm te krijgen. Het Reebok Kracht programma helpt u om meer spierkracht te ontwikkelen en uw uithoudingsvermogen te verbeteren. Of uw doel nu het verkrijgen van spiermassa is, er beter uit zien, of gewoonweg sterker worden is, het Reebok Ironwear Programma is perfect voor elk fitness niveau.

Als u nooit eerder een krachtprogramma heeft gevolgd dan kunt u beter beginnen met geen gewicht of met een heel licht gewicht, en langzaam de weerstand verhogen. Met een grote verscheidenheid van fitness producten binnen de Reebok Training lijn zal u altijd een product vinden dat uw fitness niveau evenaart.

Training Doelstelling

In het diagram treft u uw eigen succesformule. Als u uw eigen doelstelling kiest en u gebruikt uw eigen Fitness niveau (variërend van 1 tot en met 3), dan kunt u zien welke oefeningen u moet doen om uw doel te bereiken. Gebruik het Reebok Kracht Training diagram in combinatie met uw eigen favoriete activiteiten om zo uw doel te bereiken

	DOELSTELLING 1 gewicht verliezen	DOELSTELLING 2 spierkracht verbetern	DOELSTELLING 3 Foudbal sterkern	DOELSTELLING 4 algemene gezondheid en Nieuw-ervaringen
FITNESS NIVEAU 3	3x / Week 25-30 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20-30 Min.
	2x / Week 10 Min.	3x / Week 20 Min.	2x / Week 20 Min.	2x / Week 20-30 Min.
	3x / Week 10 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20-30 Min.	3x / Week 20-30 Min.
FITNESS NIVEAU 2	4x / Week 25-40 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20 Min.	4x / Week 30 Min.
	3x / Week 10 Min.	4x / Week 20-30 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20-30 Min.
	4x / Week 10 Min.	3x / Week 20 Min.	4x / Week 20-40 Min.	4x / Week 20-30 Min.
FITNESS NIVEAU 1	3x / Week 30-40 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 30 Min.
	4x / Week 30 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20 Min.	4x / Week 20-30 Min.
	3x / Week 15 Min.	3x / Week 20 Min.	3x / Week 20-40 Min.	3x / Week 20-30 Min.



Workout Advice

Warming-up

Zorg ervoor dat u, om blessures te voorkomen, dat u langzaam opwarmt. Tijdens de warming-up bereidt u zich vast voor op de oefeningen die u wilt gaan doen. Begin de warming u door 8 tot 10 minuten op de plaats te joggen, u kunt hiervoor ook gebruik maken van een Reebok Loopband, een Reebok Hometrainer of een Reebok Crosstrainer. Probeer een aantal van dezelfde oefeningen toe te voegen aan de workout maar houdt de intensiteit laag, zodat u zich niet vermoeid gaat voelen. Voordat u nu aan de hoofd oefeningen gaat beginnen, rekt u de stijvere spieren. De duur van de warming up is afhankelijk van uw fitness niveau en de mate van de intensiteit van uw workout.

- Zorg ervoor dat u schoeisel draagt dat geschikt is voor de oefening en die uw voeten voldoende ondersteunen en voldoende comfort geven, u kunt hiervoor bijvoorbeeld de Reebok DMX lijn voor gebruiken.
- Stop onmiddellijk als u pijn voelt of duizelig wordt.
- Blijf ademen, probeer niet uw adem in te houden.
- Onthoud dat u beide helften van uw lichaam gelijk traint.
- Neem een rustpauze van ongeveer 30 seconden tussen elke oefening, afhankelijk van uw fitness niveau.
- Begin met de oefeningen twee keer te doen, naarmate uw niveau stijgt laat dit oplopen tot drie of vier keer

Indien u repeterende weerstandsoefeningen doet zorg er dan voor:

- Adem uit wanneer u kracht zet bij een oefening.
- Doe elke oefening op een langzame en gecontroleerde manier.
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen maar doe dat binnen uw natuurlijke bewegingen, uw beweging moeten altijd prettig aanvoelen
- Probeer een oefening in 4 seconden te doen, bijvoorbeeld 2 seconden om een gewicht op te tillen en 2 seconden om het gewicht te laten zakken.
- Werk naar 10 of 20 oefeningen voordat u de moeilijkheidsgraad verhoogt. U kunt de oefening moeilijker maken door meer gewicht toe te voegen, uw oefening langzamer te doen of langzaam de omvang van de oefening te vergroten (denk wel aan bovenstaande punten).

Waarschuwing!

Voordat u begint met sporten dient u altijd uw arts te raadplegen, zeker als u zwanger bent of boven de 45 jaar. Het is belangrijk om uw dokter te informeren: als u hartklachten heeft, als u rookt, als u lijdt aan hoge bloeddruk, als u een hoog cholesterol heeft, als u lijdt aan diabetes of als een erfelijke hartafwijking in uw familie voorkomt.



nederlands

www.reebokfitness.co.uk

Tips bij het oefenen.

- Begin met een of twee series van de volgende oefeningen in de volgorde die is aangegeven. Naarmate uw fitness niveau stijgt kunt u overgaan tot drie series.
- Als u onderstaande oefeningen meer dan twee keer per week doet, doet u er goed aan tussen de oefeningen A en B te wisselen.
- Zorg ervoor dat wanneer u aanvangt met oefenen dat er lichte druk op de tube staat. Deze druk zal toenemen wanneer u de oefening daadwerkelijk uitvoert.
- Bij oefeningen waarbij u de resistance tube vastzet, kunt de weerstand verhogen door verder van dit punt weg te gaan staan.
- Zorg ervoor dat de tube goed en vooral veilig bevestigd is.



1. Achterwaardse Uitstap (A) - Dijen en Billen

Stand upright with one foot on the centre of the tube and the handles held in front of your shoulders. The tube should come inside your elbows with your forearms vertical. Keeping your abdominal muscles drawn in and chest high, take a long step backward and lower your body until your back knee almost touches the floor. Step back so that your feet are together and repeat. Ensure that your hips stay square.



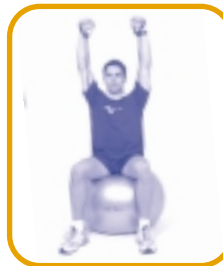
2. Borstdrukken (A) - Borst, Schouders en Triceps

Maak het midden van de tube ergens aan vast op borsthoogte, of maak de tube vast aan de deur. Houdt uw gezicht van de tube vandaan, ga rechtop staan, tussen de tube met uw ellebogen aan de zijkant. Houdt uw buikspieren in en zet een voet voor de andere voet. Druk de tube voorwaarts totdat uw armen gestrekt zijn, en keer dan weer terug in de startpositie, waarbij uw ellebogen naast uw schouders uitkomen. Herhaal deze oefening.



3. Roei oefening (A) - Bovenrug en Biceps

Maak het midden van de tube ergens aan vast op borsthoogte, of maak de tube vast aan de deur. Houdt uw gezicht naar de tube toe, ga rechtop staan met in elke hand een handvat. Houdt uw buikspieren in en zet een voet voor de andere voet. De tube staat nu onder lichte druk. Trek uw ellebogen terug zo ver als nog comfortabel aanvoelt, en keer weer terug in startpositie. Om de oefening maximaal uit te kunnen voeren kunt gaan zitten op de Reebok Gymball.



4. Shoulder Press (B) - Schouders en Triceps

Ga rechtop zitten op een stoel of op een Reebok Gymball, waarbij u stevig de tube onder uw billen houdt. Houdt de handvatten voor uw schouders, in uw ellebogen, waarbij u uw onderarmen verticaal houdt. Houdt uw buikspieren in en druk uw armen omhoog totdat deze gestrekt zijn. Laat ze zakken tot aan uw schouders en herhaal de oefening. Voor extra weerstand, probeer rechtop te gaan staan met de tube onder uw voeten.



5. Squat (hurkoefening) (B)

- Dijen, Billen, onderrug en Schouders

Ga rechtop staan met beide voeten op het midden van de tube, uw voeten staan ongeveer schouderbreed, en u houdt de handvatten dichtbij uw schouders. Laat uw heupen naar achter gaan op het moment dat u uw knieën buigt. Terwijl uw gewicht gelijk is verdeeld over uw voeten en hielen, hurkt u zover dat uw knieën een hoek van 90 graden maken. Adem uit wanneer u opstaat. Uw knieën mogen niet voor uw tenen uitkomen, als dat wel gebeurt, zorg er dan voor dat uw heup verder naar achteren gaat.



6. Staande Roeioefening (B)

- Bovenrug, Schouders en Biceps

Ga rechtop staan met beide voeten op het midden van de tube, ongeveer schouderbreed, terwijl u de handvatten voor uw heupen houdt. Terwijl uw handpalmen naar u toe wijzen tilt u uw ellebogen op, totdat uw handen naar uw borst komen. Ga weer terug naar de startpositie en herhaal de oefening. Zorg ervoor dat u uw buikspieren aangespannen houdt.



7. Houthakken (B)

Maak de tube aan een vast voorwerp op hoofdhoogte of hoger. Ga met uw rechterzijde naar de tube toestaan, ongeveer twee meter vanaf de plek waar de tube is bevestigd. Ga rechtop staan met uw voeten een dubbele schouderbreedte uit elkaar. Hou het handvat met beide handen gestrekt vast op hoofdhoogte aan de rechterkant en zorg ervoor dat er een lichte weerstand op de tube staat. Uw heupen staan recht en uw knieën zijn licht gebogen, draai dan uw bovenlichaam door handen naar uw linkerheup te brengen. Ga terug naar de startpositie en herhaal de oefening. Draai uzelf om en verander van kant.



8. Triceps Pushdown (B) - Triceps

Maak het midden van de tube vast aan een vast object boven uw hoofd. U kijkt naar het verankeringspunt met een handvat in elke hand. Plaats uw ellebogen in de zij en houdt ze daar gedurende de oefening. Uw handen zijn nu voor uw borst met de handpalmen van u af, de tube is licht gespannen. Strek uw armen naar uw dijen. Ontspan naar de startpositie en herhaal de oefening. Houdt uw schouders naar achteren tijdens de oefening.



9. Armspieren (A) - Biceps

Ga rechtop staan met uw voeten schouderbreed op het midden van de tube. Houdt een handvat vast in elke hand. Houdt uw buikspieren gespannen. Met de handpalmen naar voren gericht en uw ellebogen in de zij, trekt u uw hand naar uw schouders totdat de ellebogen volledig gebogen zijn. Laat de handen weer zakken en herhaal de oefening. Voor meer weerstand kunt u het midden van de tube vastmaken aan een vast object en een stap naar achter nemen voor de gewenste weerstand.



10. Zijdelings opkomen (A)

- Schouders

Ga rechtop staan met een of beide voeten op het midden van de tube en hou de handvatten aan de zijkant van uw heupen. Houdt uw buikspieren gespannen en met uw ellebogen licht gebogen tilt u uw armen op vanuit de zij totdat uw armen op schouderhoogte zijn. Laat uw armen weer terugkomen naar de startpositie en herhaal de oefening.