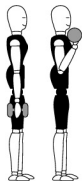


OEFFENING VOOR DE BOVENARM

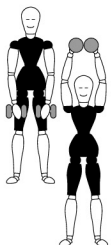
Met de dumbbels afwisselend met een draaiende beweging tot aan de schouders. Daarna de dumbbels terugbrengen naar de uitgangspositie.

**ÜBUNG FÜR DIE OBERARME**

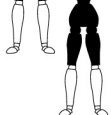
Führen Sie die Hanteln abwechselnd in Richtung Schulter, wobei Sie die Handrücken nach vorne drehen. Bringen Sie die Hanteln danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

**OEFFENING VOOR DE SCHOUDERS**

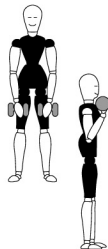
Houdt de dumbbels voor je met loshangende armen. Hef nu beide dumbbels met gestrekte armen zijwaarts omhoog totdat de dumbbels elkaar boven het hoofd raken. Daarna terugbrengen naar de uitgangspositie.

**ÜBUNG FÜR DIE SCHULTERN**

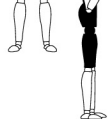
Lassen Sie die Arme mit den Hanteln seitlich vor den Oberschenkeln herabhängen. Führen Sie die Hanteln mit gestreckten Armen seitwärts nach oben, bis sich die Hanteln über dem Kopf berühren. Bringen Sie die Hanteln danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

**OEFFENING VOOR DE SCHOUDERS**

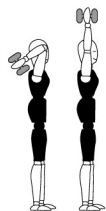
Heb de dumbbels tot aan de schouders. De dumbbels aan de schouders houden en dan de ellebogen voor- en achterwaarts bewegen. Daarna de dumbbels terugbrengen naar de uitgangspositie.

**ÜBUNG FÜR DIE SCHULTERN**

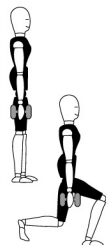
Heben Sie die Hanteln bis zur Schulterhöhe an. Halten Sie die Ellbogen eng am Körper und strecken und beugen Sie nun abwechselnd die Unterarme. Bringen Sie die Hanteln danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

**OEFFENING VOOR DE SCHOUDERS**

Houdt beide dumbbels op je rug. Via de schouders nu de armen strekken zodat beide dumbbels elkaar boven het hoofd raken. Daarna de dumbbels terugbrengen naar de uitgangspositie.

**ÜBUNG FÜR DIE SCHULTERN**

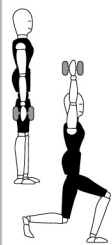
Beugen Sie die Arme mit den Hanteln hinter den Kopf. Strecken Sie beide Arme aus dem Schultergelenk heraus, bis sich die Hanteln über dem Kopf berühren. Bringen Sie die Hanteln danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

**OEFFENING VOOR BOVENGEDEELTE RUG**

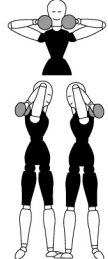
Buig je bovenlichaam naar voren totdat deze evenwijdig is aan de vloer. Til nu de armen met een zijdelingse beweging op totdat ook zij evenwijdig zijn aan de vloer. Daarna terugbrengen naar de uitgangspositie.

**ÜBUNG FÜR DIE OBERE RÜCKENMUSKULATUR**

Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, bis er waagrecht zum Boden ist. Heben Sie nun die Arme mit den Hanteln seitwärts an, bis diese ebenfalls waagrecht sind. Bringen Sie die Hanteln danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

**OEFFENING VOOR DE TAILLE**

Ga rechtop staan en houdt één dumbel met beide handen achter in de nek. Draai nu het bovenlichaam naar links waarbij je de rechter elleboog naar boven zwaait. Doe deze oefening afwisselend met een zwaai naar links en naar rechts.

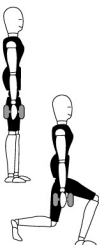
**ÜBUNG FÜR DIE TAILLE**

Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie eine Hantel mit beiden Händen hinter dem Kopf fest. Drehen Sie den Oberkörper nach links, wobei der rechte Ellbogen nach oben schwingt. Führen Sie diese Übung abwechselnd nach rechts und links aus.

**OEFFENING VOOR BOVENBEEN EN HEUPEN**

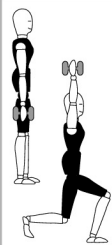
Ga recht op staan en zet je rechterbeen ca. 60-90 cm naar voren. Buig beide kniën en druk nu het rechterbeen in de uitgangspositie terug. Deze oefening afwisselend met het linker- en rechterbeen herhalen.

ÜBUNG FÜR OBERSCHENKEL- UND HÜFTMUSKULATUR
Machen Sie mit dem rechten Bein einen weiten Schritt (60-90 cm) nach vorne. Gehen Sie mit aufrechtem, geradem Rücken in die Knie und bewegen Sie sich gerade in der Mitte nach oben und wieder nach unten. Führen Sie diese Übung abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein vorne aus.

**OEFFENING VOOR BOVENBEEN EN BORST**

Deze oefening is gelijk aan die van afbeelding 4 waarbij het rechter- of linkerbeen naar voren staat. Om het effect te kunnen versterken de dumbbels met gestrekte armen boven het hoofd bewegen.

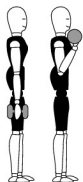
ÜBUNG FÜR OBERSCHENKEL- UND BRUSTMUSKULATUR
Diese Übung beginnt wie die Übung in Abb. 4 mit einem großen Ausfallschritt. Zur Verstärkung des Effekts dieser Übung können die Hanteln mit gestreckten Armen nach oben über den Kopf geführt werden.

**OEFFENING VOOR DE ONDERARMEN**

Je zit op een stoel met de arm op het bovenbeen met de handpalm omhoog. Laat nu de dumbel naar beneden zakken en til daarna vanuit het polsgewicht de dumbel weer omhoog. Doe deze oefening afwisselend met de linker- en rechterarm.

ÜBUNG FÜR DIE UNTERARME
Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen Sie Ihren Arm mit der Handfläche nach oben auf dem Oberschenkel ruhen. Lassen Sie die Hantel in Richtung Boden herab und drücken Sie sie danach aus dem Handgelenk heraus wieder nach oben. Führen Sie diese Übung abwechselnd mit dem rechten und dem linken Arm aus.





EXERCISE FOR YOUR UPPER ARM

With alternate arms, raise the dumbbells to shoulder height. Then return the dumbbells to the starting position.

EXERCICE POUR LES BRAS

Effectuez alternativement avec chaque haltère un mouvement tournant jusqu'aux épaules. Ramenez ensuite l'haltère à sa position de départ.

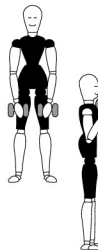


EXERCISE FOR THE SHOULDERS

Hold the dumbbells in front of you with relaxed arms. Now raise both dumbbells to the side with stretched arms until they touch one another above your head. Then return to the starting position.

EXERCICE POUR LES ÉPAULES

Tenez les haltères devant les bras pendants. Levez à présent les deux haltères avec les bras tendus jusqu'à ce qu'elles se touchent au-dessus de la tête. Ramenez-les ensuite à leur position de départ.



EXERCISE FOR THE SHOULDERS

Raise the dumbbells to shoulder height. Hold the dumbbells at the shoulders and move the elbows forwards and backwards. Then return the dumbbells to the starting position.

EXERCICE POUR LES ÉPAULES

Levez les haltères jusqu'aux épaules. Maintenez les haltères à hauteur des épaules, puis déplacez les coudes vers l'avant et vers l'arrière. Ramenez ensuite l'haltère à sa position de départ.

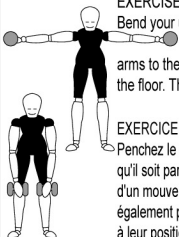


EXERCISE FOR THE SHOULDERS

Hold both dumbbells on your back. Now stretch the arms via the shoulders so that both dumbbells touch one another above your head. Then return the dumbbells to the starting position.

EXERCICE POUR LES ÉPAULES

Tenez les deux haltères sur votre dos. Via les épaules, tendez les bras jusqu'à ce que les deux haltères se touchent au-dessus de la tête. Ramenez ensuite l'haltère à sa position de départ.



EXERCISE FOR THE UPPER BACK

Bend your upper body forwards until it is parallel to the floor. Now lift the arms to the sides until they are also parallel to the floor. Then return to the starting position.

EXERCICE POUR LE HAUT DU DOS

Penchez le haut du corps vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Levez à présent les bras d'un mouvement latéral jusqu'à ce qu'ils soient également parallèles au sol. Ramenez-les ensuite à leur position de départ.

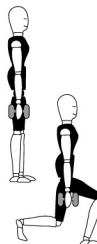


EXERCISE FOR THE WAIST

Stand up straight and hold a dumbbell with both hands at the back of your neck. Turn your upper body to the left; your right elbow will turn upwards. Repeat this exercise, alternating between the left and right.

EXERCICE POUR LA TAILLE

Placez-vous debout et maintenez une haltère avec les deux mains dans le cou. Tournez à présent le haut du corps vers la gauche, en faisant pivoter votre coude droite vers le haut. Effectuez l'exercice en alternant les mouvements vers la gauche et vers la droite.

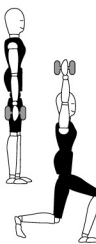


EXERCISE FOR UPPER LEGS AND HIPS

Stand up straight and place your right leg about 60-90 cm in front of you. Bend both knees and then push yourself back into the starting position with your right leg. Repeat this exercise, alternating between left and right legs.

EXERCICE POUR LES CUISSES ET LES HANCHES

Placez-vous debout et déplacez votre jambe droite d'environ 60-90 cm vers l'avant. Pliez les deux genoux et ramenez la jambe droite à sa position de départ. Effectuez l'exercice en alternant la jambe droite et la jambe gauche.



EXERCISE FOR UPPER LEGS AND CHEST

This exercise is the same as the one in picture 4, when you place your left or right leg in front of you. In order to reinforce the effect, move the dumbbells above your head with outstretched arms.

EXERCICE POUR LES CUISSES ET LES HANCHES

Ce exercice est identique à celui de la figure 4, la jambe droite (ou gauche) étant avancée. Pour renforcer l'effet, déplacez les haltères les bras tendus au-dessus de la tête.



EXERCISE FOR YOUR UNDERARMS

Sit on a chair with your arm on your upper leg and palm facing upwards. Allow the dumbbell to move downwards and then lift the dumbbell up using a wrist movement. Repeat this exercise, alternating between the left and right arms.

EXERCICE POUR LES AVANT-BRAS

Asseyez-vous sur une chaise, le bras sur la cuisse, la paume tournée vers le haut. Abaissez l'haltère et levez-la à nouveau en partant de l'articulation du poignet. Effectuez l'exercice en alternant le bras droit et le bras gauche.