



MG 850 Übungs-Übersicht / MG 850 exercise overview / Aperçu de l'exercice MG 850 / Resumen de ejercicios con el MG 850 / Panoramica degli esercizi di MG 850

1

Bein Schienbein
Leg shin
Au niveau du tibia
Pierna, tibia
Gamba tibia

2

Bein Wade
Leg calf
Au niveau du mollet
Pierna, pantorrilla
Gamba polpaccio

3

Bein Quadrizeps
Leg quadriceps
Au niveau des quadriceps
Pierna, cuádriceps
Gamba quadricipiti

4

Bein TFL
Leg TFL
Au niveau des muscles tenseurs du fascia lata
Pierna, TFL
Gamba TFL

5

Bein Oberschenkel innen
Leg inside thigh
Au niveau de l'intérieur de la cuisse
Pierna, parte interna del muslo
Gamba parte interna della coscia

Bein Oberschenkel Rückseite (Ischiocrurale / Hamstrings)
Leg back of thigh (hamstrings)
Au niveau de l'arrière de la cuisse (muscles ischio-jambiers)
Pierna, parte posterior del muslo (isquiotibiales/tendones)
Gamba parte posteriore della coscia (muscoli ischiocrurali)

DVD

Führen Sie alle Übungen wie vorgegeben durch und achten Sie auf eine korrekte Ausführung. Alle Übungen können Sie zusätzlich aus unserer beige-packten Übungs-DVD entnehmen.

Make sure you perform all exercises exactly as shown. All exercises can also be found on our enclosed training DVD.

Exécutez tous les exercices comme indiqué et appliquez-vous à les réaliser correctement. Vous trouverez également tous les exercices sur le DVD d'entraînement fourni.

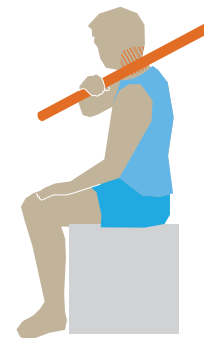
Realice todos los ejercicios como se especifica y asegúrese de hacerlo correctamente. En el DVD de entrenamiento que se adjunta encontrará también todos los ejercicios.

Eseguire gli esercizi seguendo le istruzioni e accertarsi di procedere in modo corretto. Tutti gli esercizi sono visibili anche nel DVD di allenamento incluso nella confezione.

Quick start MG850

Bitte für diesen Bereich die Vibration nicht aktivieren
Please do not activate the vibration for this area
Ne pas activer la vibration pour cette zone
No activar la vibración para esta zona
Non attivare la vibrazione per questo livello

6



Schulter-Nacken: Trapez Muskel
Shoulder-neck: Trapezius muscle
Épaules/nuque : Trapèzes
Hombro-nuca: Trapecio
Spalle e nuca: Muscolo trapezio

7



Oberarm außen und innen
Upper arm – inside and outside
Extérieur et intérieur du bras
Brazo, parte externa e interna
Braccio esterno e interno

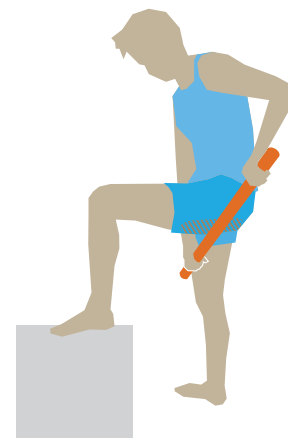
8



Unterarm außen und innen
Lower arm – inside and outside
Extérieur et intérieur de l'avant-bras
Antebraccio, parte externa e interna
Avambraccio esterno e interno

9

Gesäß im Stehen
Buttocks standing up
Fesses debout
Glúteos, de pie
Glutei da in piedi



Gesäß im Sitzen Untere Ansätze der Gesäßmuskulatur und der Außenrotatoren
Buttocks sitting down lower parts of the gluteus muscles and of the outer rotators
Fesses assis Approches inférieures des muscles fessiers et des rotateurs externes
Glúteos, sentado Asientos inferiores de los glúteos y los rotadores exteriores
Glutei da seduti Parti inferiori della muscolatura del sedere e rotatori esterni

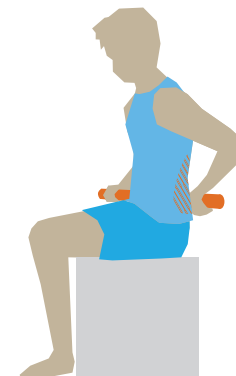


10

Rücken im Stehen
Back standing up
Dos debout
Espalda de pie
Schiena da in piedi



Rücken im Sitzen
Back sitting down
Dos assis
Espalda sentado
Schiena da seduti



11

Fußfaszie
Plantar fascia
Fascias du pied
Fascia del pie
Fascia del piede



Nicht auf der Wirbelsäule
Not on the spine
Pas sur la colonne vertébrale
No en la columna vertebral
Non sulla colonna vertebrale