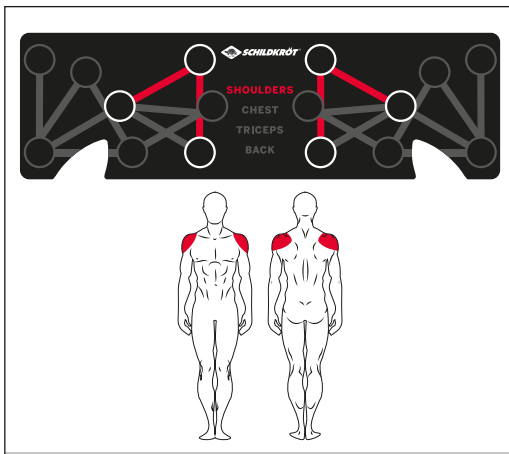
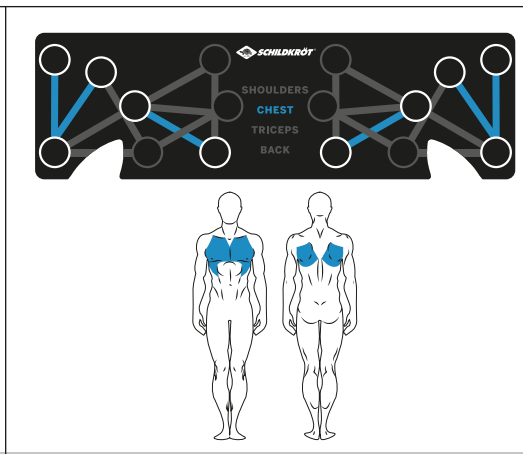
PUSH-UP MULTI TRAINER



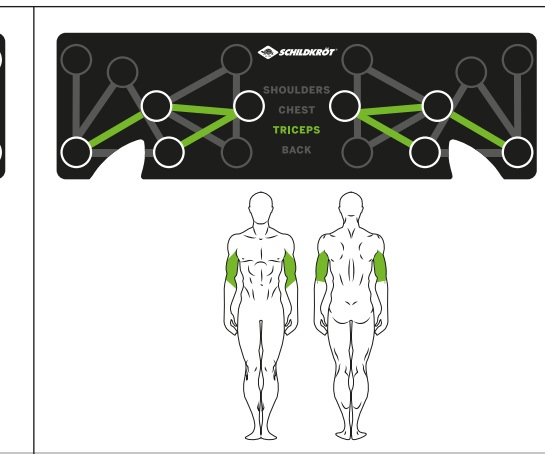
SHOULDERS

SCHULTERN / SHOULDERS / ÉPAULES / HOMBRO / LE SPALLE / OMBROS / SCHOUDERS / AXLAR / RAMENA / RAMENA / RAMIONA / VÁLLAK / RAMENA / PLECIA / UMĂR



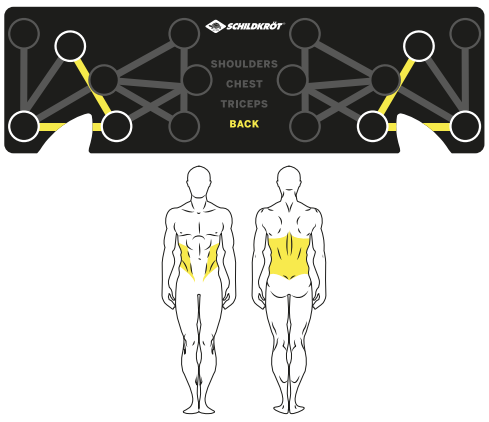
CHEST

BRUST / CHEST / POITRINE / COFRE / IL PETTO / PEITO / BORST / BRÖST / PRSA / PRSNI KOŠ / KLATKA PIERSIOWA / MELLKAS / HRUĎ / HRUDNÍK / CUFĂR



TRICEPS

TRIZEPS / TRICEPS / TRICEPS / TRÍCEPS / TRICIPITI / TRÍCEPS / TRICEPS / TRÍCEPS/ TRÍCEPS / TRÍCEPS / TRÍCEPS / TRÍCEPS / TRÍCEPS / TRÍCEPS / TRÍCEPS / TRICEPS



BACK

RÜCKEN / BACK / DOS / MOVERSE/ MOSSA / MOVER / ACTIE / FLYTTA / POTEZ / PREMAKNITI / RUSZAJ SIĘ / MOZOG / HÝBAT SE / POHNÚT SA / MIŞCARE

DE – Grundstellung:
Die Liegestützgriffe in die gewünschte Position am Board bringen.
Die Griffe fest umfassen und den Körper in die Liegestützposition bringen.
Starten Sie mit drei Sätzen. Die Anzahl der Wiederholungen pro Satz legen Sie individuell fest, für den Anfang werden 8-10 Wiederholungen empfohlen. Faustregel : Machen Sie nur so viele Wiederholungen, dass die Ausführung der Liegestütze sauber bleibt. Mehr Wiederholungen pro Übungen dienen der Muskeldefinition, wenige Wiederholungen (bis zu 6) dienen dem Muskelaufbau.

Rote Linie – Schultermuskulatur
Die Schultern formen effektiv die Oberkörpermuskulatur und unterstützen die Drehbewegung der Arme. Die Red Line bietet zwei effiziente Griffstellungen für den Aufbau der Schultermuskulatur.

Blaue Linie– Brustmuskulatur
Die Brustmuskulatur steuert die Bewegung der Arme und öffnet den Brustkorb. Die drei Griffstellungen der Blue Line formen jeden der drei Brustmuskeln und zugleich Trizeps und Schultern.

Grüne Linie – Trizepsmuskulatur
Der Trizeps streckt den Unterarm. Die drei Positionen in der Green Line definieren die rückseitige Oberarmmuskulatur.

Gelbe Linie – Rückenmuskulatur
Die Rückenmuskulatur ist für wichtigste Funktionen des Körpers zuständig wie z. B. den Bewegungsapparat und die Stützfunktion des Körpers. Die Yellow Line hilft, ein starkes Rückgrat zu trainieren.

EN – Initial position:
Bring the push-up handles to the desired position on the board.
Grasp the handles firmly and bring your body into the push-up position.
Start with three repeat sets. You determine the number of repetitions per set individually, 8-10 repetitions are recommended for the beginning. Rule of thumb: Just do so many reps so that performing of your push-ups remains correct. More repetitions per exercise are used to define muscles, fewer repetitions (up to 6) are used to build up muscle.

Red Line - Shoulder muscles
The shoulders effectively shape the upper body muscles and support the rotation of the arms. The Red Line offers two efficient grip positions for building up the shoulder muscles.

Blue Line - Chest muscles
The chest muscles control the movement of the arms and open the chest. The three grip positions of the Blue Line shape each of the three chest muscles and at the same time triceps and shoulders.

Green Line - Triceps muscles
The triceps extend the forearm. The three positions in the Green Line define the backside muscles of the upper arm.

Yellow Line - Back muscles
The back muscles are responsible for the most important functions of the body, such as the locomotor system and the support function of the body. The Yellow Line helps training a strong backbone.

FR – Position initiale:
Amenez les poignées de poussée à la position souhaitée sur la planche.
Saisissez fermement les poignées et amenez votre corps en position de poussée.
Commencez avec trois séries de répétitions. Vous déterminez le nombre de répétitions par série individuellement, 8 à 10 répétitions sont recommandées pour le début. Règle de base: faites juste autant de répétitions pour que l'exécution de vos pompes reste correcte. Plus de répétitions par exercice sont utilisées pour définir les muscles, moins de répétitions (jusqu'à 6) sont utilisées pour développer les muscles.

Ligne Rouge - Muscles des épaules
Les épaules façonnent efficacement les muscles du haut du corps et soutiennent la rotation des bras. La ligne rouge offre deux positions de préhension efficaces pour renforcer les muscles des épaules.

Ligne bleue - Muscles de la poitrine
Les muscles de la poitrine contrôlent le mouvement des bras et ouvrent la poitrine. Les trois positions de préhension de la ligne bleue façonnent chacun des trois muscles de la poitrine et en même temps les triceps et les épaules.

Ligne verte - Muscles du triceps
Les triceps étendent l'avant-bras. Les trois positions de la ligne verte définissent les muscles postérieurs de la partie supérieure du bras.

Ligne jaune - Muscles du dos
Les muscles du dos sont responsables des fonctions les plus importantes du corps, telles que le système locomoteur et la fonction de soutien du corps. La ligne jaune aide à former une colonne vertébrale solide.

ES – Posición inicial:
Lleva las empuñaduras de push-up a la posición deseada en la tabla.
Sujete las asas firmemente y lleve su cuerpo a la posición de flexión.
Empiece con tres series repetidas. Usted determina el número de repeticiones por serie individualmente, se recomiendan de 8 a 10 repeticiones para el comienzo. Regla de oro: Simplemente haz tantas repeticiones para que la realización de tus flexiones sea correcta. Se utilizan más repeticiones por ejercicio para definir los músculos, se utilizan menos repeticiones (hasta 6) para desarrollar músculo.

Línea roja- Músculos del hombro
Los hombros moldean eficazmente los músculos de la parte superior del cuerpo y apoyan la rotación de los brazos. La Red Line ofrece dos posiciones de agarre eficientes para fortalecer los músculos del hombro.

Línea azul - Músculos del pecho
Los músculos del pecho controlan el movimiento de los brazos y abren el pecho. Las tres posiciones de agarre de la Línea Azul dan forma a cada uno de los tres músculos del pecho y al mismo tiempo a los tríceps y los hombros.

Línea verde - Músculos del tríceps
Los tríceps extienden el antebrazo. Las tres posiciones de la Línea Verde definen los músculos de la parte posterior del brazo.

Línea amarilla - Músculos de la espalda
Los músculos de la espalda son responsables de las funciones más importantes del cuerpo, como el sistema locomotor y la función de soporte del cuerpo. La Línea Amarilla ayuda a entrenar una columna vertebral fuerte.

IT – Posizione iniziale:
Portare le maniglie push-up nella posizione desiderata sulla tavola.
Afferra saldamente le maniglie e porta il tuo corpo in posizione push-up.
Inizia con tre serie di ripetizioni. Determinate individualmente il numero di ripetizioni per serie, all'inizio si consigliano 8-10 ripetizioni. Regola empirica: esegui tante ripetizioni in modo che l'esecuzione delle flessioni rimanga corretta. Più ripetizioni per esercizio vengono utilizzate per definire i muscoli, meno ripetizioni (fino a 6) vengono utilizzate per costruire il muscolo.

Linea rossa - Muscoli delle spalle
Le spalle modellano efficacemente i muscoli della parte superiore del corpo e supportano la rotazione delle braccia. La linea rossa offre due posizioni di presa efficienti per rafforzare i muscoli delle spalle.

Linea blu - Muscoli del torace
I muscoli del torace controllano il movimento delle braccia e aprono il torace. Le tre posizioni di presa della linea blu modellano ciascuno dei tre muscoli del torace e allo stesso tempo tricipiti e spalle.

Linea verde - Muscoli tricipiti
I tricipiti estendono l'avambraccio. Le tre posizioni nella linea verde definiscono i muscoli posteriori della parte superiore del braccio.

Linea gialla - Muscoli della schiena
I muscoli della schiena sono responsabili delle funzioni più importanti del corpo, come il sistema locomotore e la funzione di supporto del corpo. La linea gialla aiuta ad allenare una forte spina dorsale.

PT – Posição inicial:
Traga as alças de push-up para a posição desejada na placa.
Segure as alças com firmeza e traga seu corpo para a posição push-up.
Comece com três séries de repetição. Você determina o número de repetições por série individualmente, 8-10 repetições são recomendadas para o início. Regra prática: Basta fazer tantas repetições para que a execução de suas flexões permaneça correta. Mais repetições por exercício são usadas para definir os músculos, menos repetições (até 6) são usadas para construir músculos.

Linha vermelha - Músculos do ombro
Os ombros moldam efetivamente os músculos da parte superior do corpo e suportam a rotação dos braços. A linha vermelha oferece duas posições de aderência eficientes para fortalecer os músculos dos ombros.

Linha azul - Músculos do peito
Os músculos do peito controlam o movimento dos braços e abrem o peito. As três posições de preensão da Linha Azul moldam cada um dos três músculos do peito e ao mesmo tempo tríceps e ombros.

Linha verde - Músculos Tríceps
O tríceps estende o antebraço. As três posições na Linha Verde definem os músculos posteriores do braço.

Linha amarela - Músculos das costas
Os músculos das costas são responsáveis pelas funções mais importantes do corpo, como o sistema locomotor e a função de suporte do corpo. A Linha Amarela ajuda a treinar uma espinha dorsal forte.

NL – Startpositie:
Breng de opdrukhendels naar de gewenste positie op het bord.
Pak de handvatten stevig vast en breng uw lichaam in de push-up positie.
Begin met drie herhaalsets. Het aantal herhalingen per set bepaal je individueel, voor het begin worden 8-10 herhalingen aanbevolen. Vuistregel: doe gewoon zoveel herhalingen, zodat het uitvoeren van je push-ups correct blijft. Er worden meer herhalingen per oefening gebruikt om spieren te definiëren, er worden minder herhalingen (tot 6) gebruikt om spieren op te bouwen.

Rode lijn - Schouderspieren
De schouders vormen effectief de spieren van het bovenlichaam en ondersteunen de rotatie van de armen. De Red Line biedt twee efficiënte grijpposities voor het opbouwen van de schouderspieren.

Blauwe lijn - Borstspieren
De borstspieren regelen de beweging van de armen en openen de borst. De drie grijpposities van de Blue Line vormen elk van de drie borstspieren en tegelijkertijd triceps en schouders.

Groene lijn - Triceps-spieren
De triceps strekken de onderarm uit. De drie posities in de groene lijn definiëren de spieren aan de achterkant van de bovenarm.

Gele lijn - Rugspieren
De rugspieren zijn verantwoordelijk voor de belangrijkste functies van het lichaam, zoals het bewegingsapparaat en de ondersteunende functie van het lichaam. De gele lijn helpt bij het trainen van een sterke ruggengraat.

SV – Första position:
För uppskjutningshandtagen till önskad position på brädet.
Ta tag i handtagen ordentligt och sätt din kropp i uppskjutningsläge.
Börja med tre upprepade uppsättningar. Du bestämmer antalet repetitioner per uppsättning individuellt, 8-10 repetitioner rekommenderas till början. Tumregel: Gör bara så många reps så att utförandet av dina push-ups förblir korrekt. Fler repetitioner per övning används för att definiera muskler, färre repetitioner (upp till 6) används för att bygga upp muskler.

Röd linje - Axelmuskler
Axlarna formar effektivt överkroppsmusklerna och stöder armarnas rotation. Red Line erbjuder två effektiva grepppositioner för att bygga upp axelmusklerna.

Blå linje - Bröstmuskler
Bröstmusklerna styr armarnas rörelse och öppnar bröstet. De tre grepppositionerna i Blue Line formar var och en av de tre bröstmusklerna och samtidigt triceps och axlar.

Grön linje - Triceps-muskler
Triceps sträcker sig underarmen. De tre positionerna i den gröna linjen definierar överarmens bakmuskler.

Gul linje - Ryggmuskler
Ryggmusklerna är ansvariga för kroppens viktigaste funktioner, såsom rörelsessystemet och kroppens stödfunktion. The Yellow Line hjälper till att träna en stark ryggrad.

HR – Početna pozicija:
Postavite ručke za sklekove u željeni položaj na ploči.
Čvrsto uhvatite ručke i dovedite tijelo u položaj skleka.
Počnite s tri ponavljanja. Broj pojedinačnih ponavljanja odredujete pojedinačno, za početak se preporučuje 8-10 ponavljanja. Pravilo: Samo napravite toliko ponavljanja kako bi izvedba vaših sklekova ostala ispravna. Više ponavljanja po vježbi koristi se za definiranje mišića, manje ponavljanja (do 6) koristi se za izgradnju mišića.

Crvena linija - Mišići ramena
Ramena učinkovito oblikuju mišiće gornjeg dijela tijela i podržavaju rotaciju ruku. Crvena linija nudi dva učinkovita položaja hvata za izgradnju mišića ramena.

Plava linija - Mišići prsa
Mišići prsa kontroliraju kretanje ruku i otvaraju prsa. Tri položaja hvatanja Plave linije oblikuju svaki od tri mišića prsa, a istodobno triceps i ramena.

Zelena linija - Mišići tricepsa
Triceps produžuje podlakticu. Tri položaja u zelenoj liniji definiraju stražnje mišiće nadlaktice.

Žuta linija - Leđni mišići
Mišići leđa odgovorni su za najvažnije funkcije tijela, poput lokomotornog sustava i potporne funkcije tijela. Žuta linija pomaže treniranju snažne okosnice.

SL – Začetni položaj:
Potisne ročaje postavite v želeni položaj na deski.
Trdno primite ročaje in telo privedite v položaj za sklece.
Začnite s tremi ponovljenimi nizi. Število ponovitev v nizu določite posamezno, za začetek je priporočljivo 8-10 ponovitev. Pravilo palca: Naredite toliko ponovitev, da bo vaše sklece ostalo pravilno. Več ponovitev na vajo se uporablja za določanje mišic, manj ponovitev (do 6) za izgradnjo mišic.

Rdeča črta - Ramenske mišice
Ramena učinkovito oblikujejo mišice zgornjega dela telesa in podpirajo vrtenje rok. Red Line ponuja dva učinkovita položaja oprijema za izgradnjo ramenskih mišic.

Modra črta - Prsne mišice
Mišice prsnega koša nadzorujejo gibanje rok in odpirajo prsni koš. Trije položaji oprijema modre črte oblikujejo vsako od treh prsnih mišic in hkrati triceps in ramena.

Zelena črta - Mišice tricepsa
Triceps podaljša podlaket. Trije položaji v zeleni črti določajo hrbtne mišice nadlakti.

Rumena črta - Hrbtne mišice
Hrbtne mišice so odgovorne za najpomembnejše telesne funkcije, kot sta gibalni sistem in podporna funkcija telesa. Rumena črta pomaga trenirati močno hrbtenico.

PL – Pozycja początkowa:
Ustaw uchwyty do pompek w żądanej pozycji na desce.
Chwyć mocno uchwyty i ustaw ciało w pozycji push-up.
Zacznij od trzech powtórzeń. Liczbę powtórzeń w serii ustalasz indywidualnie, na początek zalecanych jest 8-10 powtórzeń. Ogólna zasada: po prostu zrób tyle powtórzeń, aby wykonywanie pompek pozostało prawidłowe. Więcej powtórzeń na ćwiczenie służy do zdefiniowania mięśni, mniej powtórzeń (do 6) jest używanych do budowania mięśni.

Linia czerwona - Mięśnie ramion
Ramiona skutecznie kształtują mięśnie górnej części ciała i wspomagają rotację ramion. Linia Red oferuje dwie efektywne pozycje chwytu do budowy mięśni ramion.

Linia niebieska- Mięśnie klatki piersiowej
Mięśnie klatki piersiowej kontrolują ruch ramion i otwierają klatkę piersiową. Trzy pozycje chwytu Blue Line kształtują każdy z trzech mięśni klatki piersiowej i jednocześnie triceps i ramiona.

Linia zielona - Mięśnie trójgłowe
Triceps wydłużają przedramię. Trzy pozycje w zielonej linii definiują mięśnie tylnej części ramienia.

Żółta linia - Mięśnie pleców
Mięśnie pleców są odpowiedzialne za najważniejsze funkcje organizmu, takie jak narząd ruchu i funkcje wspomagające organizmu. Żółta linia pomaga trenować mocny kręgosłup.

HU – Kezdő pozíció:
Helyezze a nyomógombokat a deszkán a kívánt helyzetbe.
Fogja meg erősen a fogantyúkat, és vigye a testét felfelé.
Kezdje három ismétléssel. Az egyes ismétlések számát egyedileg határozza meg, az elején 8-10 ismétlés ajánlott. Alapszabály: Csak annyi ismétlést végezzen, hogy a fekvőtámaszainak teljesítése továbbra is helyes maradjon. Gyakorlatonként több ismétlést használnak az izmok meghatározására, kevesebb ismétlést (legfeljebb 6) az izmok felépítésére.

Vörös vonal - Vállizmok
A vállak hatékonyan formálják a felsőtest izmait és támogatják a karok forgását. A Vörös vonal két hatékony fogási pozíciót kínál a vállizmok felépítéséhez.

Kék vonal - Mellizmok
A mellkasi izmok irányítják a karok mozgását és kinyitják a mellkasát. A kék vonal három fogási pozíciója mind a három mellizmot, mind pedig a tricepszet és a vállat formálja.

Zöld vonal - Tricepsz izmok
A tricepsz meghosszabbítja az alkart. A zöld vonal három pozíciója meghatározza a felkar hátsó izmait.

Sárga vonal - Hátizmok
A hátizmok felelősek a test legfontosabb funkcióiért, például a mozgásszervi rendszerért és a test támasztó funkciójáért. A sárga vonal segít egy erős gerinc képzésében.

CS – Úvodní pozice:
Posuňte rukojeti push-up do požadované polohy na desce.
Pevně uchopte rukojeti a uveďte své tělo do polohy push-up.
Začněte třemi opakovanými sadami. Počet opakování v sadě určujete jednotlivě, pro začátek se doporučuje 8-10 opakování. Pravidlo: Stačí udělat tolik opakování, aby provádění vašich kliků zůstalo správné. K definování svalů se používá více opakování na jedno cvičení, k budování svalstva se používá méně opakování (až 6).

Červená čára - Svaly ramen
Ramena účinně formují svaly horní části těla a podporují rotaci paží. Červená čára nabízí dvě účinné polohy uchopení pro budování ramenních svalů.

Modrá čára - Svaly hrudníku
Svaly hrudníku řídí pohyb paží a otevírají hrudník. Tři pozice uchopení modré čáry formují každý ze tří svalů hrudníku a současně triceps a ramena.

Zelená čára - Tricepsové svaly
Triceps rozšiřuje předloktí. Tři polohy v zelené linii definují svaly zadní části paže.

Žlutá čára - Zádové svaly
Zadní svaly jsou odpovědné za nejdůležitější funkce těla, jako je pohybový systém a podpůrná funkce těla. Žlutá čára pomáhá trénovat silnou páteř.

SK – Počiatočná pozícia:
Posuňte rukoväte na tlačenie do požadovanej polohy na doske.
Pevne uchopte rukoväte a uveďte svoje telo do polohy push-up.
Začnite s tromi opakovanými sériami. Počet opakovaní na sériu si určujete individuálne, na začiatok sa odporúča 8 - 10 opakovaní. Pravidlo: Stačí urobiť toľko opakovaní, aby vykonávanie vašich klikov zostalo správne. Na definovanie svalov sa používa viac opakovaní na jeden cvik, menej opakovaní (až 6) na budovanie svalov.

Červená čiara - Svaly ramien
Ramená efektívne formujú svaly hornej časti tela a podporujú rotáciu paží. Červená čiara ponúka dve efektívne polohy uchopenia pre budovanie svalov ramien.

Modrá čiara - Svaly hrudníka
Svaly hrudníka riadia pohyb paží a otvárajú hrudník. Tri polohy uchopenia modrej čiary formujú každý z troch svalov hrudníka a súčasne triceps a ramená.

Zelená čiara - Tricepsové svaly
Triceps predlžuje predlaktie. Tri polohy v zelenej línii vymedzujú zadné svaly nadlaktia.

Žltá čiara - Chrbtové svaly
Chrbtové svaly sú zodpovedné za najdôležitejšie funkcie tela, ako je pohybový aparát a podporná funkcia tela. Žltá čiara pomáha trénovať silnú chrbticu.

RO – Poziția inițială:
Aduceți mânerele push-up în poziția dorită de pe tablă.
Prindeți ferm mânerele și aduceți corpul în poziția de împingere.
Începeți cu trei seturi repetate. Determinați numărul de repetări pe set în mod individual, 8-10 repetări sunt recomandate pentru început. Regula generală: faceți atât de multe repetări, astfel încât efectuarea flexiunilor dvs. să rămână corectă. Mai multe repetări pe exerciții sunt utilizate pentru a defini mușchii, mai puține repetări (până la 6) sunt utilizate pentru a construi mușchi.

Linia Roșie - Mușchii umerilor
Umerii modelează efectiv mușchii corpului și susțin rotația brațelor. Linia roșie oferă două poziții de prindere eficiente pentru construirea mușchilor umerilor.

Linia albastră - Mușchii pieptului
Mușchii pieptului controlează mișcarea brațelor și deschid pieptul. Cele trei poziții de prindere ale Liniei Albastre modelează fiecare dintre cei trei mușchi ai pieptului și, în același timp, tricepsul și umerii.

Linia verde - Mușchii tricepsi
Tricepsul extinde antebrațul. Cele trei poziții din Linia Verde definesc mușchii din spate ai brațului superior.

Linia Galbenă - Mușchii spatelui
Mușchii spatelui sunt responsabili pentru cele mai importante funcții ale corpului, cum ar fi sistemul locomotor și funcția de susținere a corpului. Linia Galbenă ajută la antrenarea unei coloane vertebrale puternice.

A1719

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,
Hans-Urmiller-Ring 11, D-82515 Wolfratshausen

www.schildkröt-sport.com