

PUSH-UP MULTI TRAINER

DE – Danke, dass Sie sich für den Push Up Multi Trainer der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

Technische Spezifikationen: Art. No.: 960144
Abmessungen: 60x18x2cm
Max. Nutzergewicht: 120kg

Inhalt:
1 Push-Up Board
2 Handgriffe mit gummierten Griffen
1 Bogen mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Pads (16 Stück)
1 Anleitung

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde für das Muskelaufbautraining in der Liegestützposition entwickelt. Verwenden Sie den Push Up Multi Trainer nur wie in der Anleitung beschrieben. Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt benutzen. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.

Allgemeine Hinweise:

Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenen Untergrund, der frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen ist. Vor erstmaliger Nutzung müssen die selbstklebenden Anti-Rutsch-Pads an der Unterseite des Boards befestigt werden, um Kratzer und andere Beschädigungen an Böden zu vermeiden.

Benutzen Sie das Gerät nicht auf empfindlichen, lackierten oder rutschigen Oberflächen. Achten Sie darauf, dass das Stecksystem an der Unterseite der Griffe immer vollständig eingerastet ist. Umfassen Sie die Griffe immer vollständig mit der Hand.

Positionieren Sie die Griffe ausschließlich in den vorhergesehenen Griffpositionen auf dem Board.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Lagerung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Lassen Sie Griffe und Board immer vollständig trocknen. Überprüfen Sie das Sportgerät vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand. Lagern Sie das Produkt witterungsgeschützt an einem trockenen und sicheren Ort, um Beschädigungen zu vermeiden und Verletzungen anderer Personen auszuschließen. Setzen Sie das Produkt niemals Hitze und direkter Sonneneinstrahlung aus.

Anleitung:
Positionieren Sie die Griffe ausschließlich in den vorhergesehenen Griffpositionen entsprechend der vorgegebenen Farbcodierung auf dem Board. Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu trinken.

Nach regelmäßigem Training kann die Anzahl der Wiederholungen erhöht werden. Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training. Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

EN – Thank you for choosing a SCHILDKRÖT Push Up Multi Trainer.	
--	--

Technical specification: Art. No.: 960144
Measurement: 60x18x2cm
Max. user weight: 120kg

Content:
1 Push-Up Board
2 hand holds with rubberized grips
1 sheet self-adhesive anti-slip pads (16 pieces)
1 instruction

Intended use: This sport equipment is developed to build up muscles with help of push-up position. Use this product only as described in the instruction. Read and follow the user instruction and all other information before using the product. The instruction is part of the product. When giving the product to third parties, please make sure to handover the instruction too.

General warnings:

Only use the product on an even surface and keep the training area free of any obfscure, dirt and other obstacles. Before using the board for the first time, the self-adhesive anti-slip pads must be attached at the bottom of the board to prevent scratches or other damage to the floor.

Make sure that the plug system at the bottom of the handle is always fully snapped in. Always grab the handle completely with your hand.

Place the handle plugs only in the intended whole positions on the board. Wear only appropriate sportswear, never jewellery. Tie long hair back. Always keep out of the reach of children.

Storage and maintenance:

Do not use strong detergents for cleaning. Use a damp cloth. Let the board and handles dry completely.

Check the product for damage, cracks, and wear before and after each workout. Only use the product when it is in perfect condition. Store the product in a dry, weatherproof and safe place to avoid damage and injuries to other people. Never expose the product to heat and direct sunlight.

Manual:

Place the handle plugs only in the intended whole positions on the board according to the colour codes.

Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water.

After exercising regularly, you can switch to a higher resistance and increase the number of repetitions.

If you experience pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.

In case of injuries or previous illnesses, please consult a doctor. This instruction does not replace expert medical opinion.

FR – Merci d’avoir choisi un Push Up Multi Trainer de la marque SCHILDKRÖT.	
--	--

Spécifications techniques: Art. No.: 960144
Dimensions: 60x18x2cm
Max. poids de l’utilisateur: 120kg

Contenu:
2 planches Push-Up
2 poignées avec couche en caoutchouc
1 feuille de sticker antidérapants auto-adhésifs (16 pièces)
1 fiche explicative

Utilisation prévue: cet équipement de sport a été développé pour accroître la force musculaire en position push-up. Utilisez ce produit uniquement comme décrit dans les instructions.

Lisez et suivez les instructions d'utilisation et toutes les autres informations avant d'utiliser le produit. Les instructions font partie du produit. Lors du transfert du produit à des tiers, assurez-vous de remettre également ce manuel d'utilisateur au nouveau propriétaire.

Avertissements généraux:

N'utilisez le produit que sur une surface plane et maintenez la zone d'entraînement libre de tout objet, saleté et autres obstacles. Avant d'utiliser la planche pour la première fois, les stickers antidérapants auto-adhésifs doivent être attachés au bas de la planche pour éviter les rayures ou autres dommages au sol.

Assurez-vous que le système de connexion au bas de la poignée est toujours complètement enclenché. Prenez toujours la poignée complètement avec votre main.

Placez les connecteurs de poignée uniquement dans les positions entières prévues sur la carte.

Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière.

Gardez toujours hors de portée des enfants.

Stockage et entretien:

N'utilisez pas de détergents puissants pour le nettoyage. Utilisez un chiffon humide. Laissez la planche et les poignées sécher complètement.

Vérifiez que le produit n'est pas endommagé, fissuré et usé avant et après chaque entraînement. N'utilisez le produit que lorsqu'ils sont en parfait état. Stockez le produit dans un endroit sec, résistant aux intempéries et sûr pour éviter d'endommager et de blesser d'autres personnes. N'exposez jamais le produit à la chaleur et à la lumière directe du soleil.

Manuel:

Placez les connecteurs de poignée uniquement dans les positions entières prévues sur la planche conformément aux codes de couleur.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau. Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

Après avoir fait de l'exercice régulièrement, vous pouvez passer à une résistance plus élevée et augmenter le nombre de répétitions.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Cette instruction ne remplace pas l'avis d'un expert médical.

ES – Gracias por elegir un SCHILDKRÖT Push Up Multi Trainer.	
---	--

Especificación técnica: Art. No.: 960144
Medida: 60x18x2cm
Máx. peso del usuario: 120 kg

Contenido:
1 tabla de flexiones
2 agarraderas con agarraderas de goma
1 hoja de almohadillas antideslizantes autoadhesivas (16 piezas)
1 instrucción

Uso previsto: este equipo deportivo está desarrollado para fortalecer los músculos con la ayuda de la posición de flexión. Utilice este producto solo como se describe en las instrucciones.

Lea y siga las instrucciones del usuario y el resto de la información antes de utilizar el producto. La instrucción es parte del producto. Cuando ceda el producto a terceros, asegúrese de entregar también las instrucciones.

Advertencias generales:

Utilice el producto únicamente sobre una superficie plana y mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, suciedad y otros obstáculos. Antes de usar la tabla por primera vez, las almohadillas autoadhesivas antideslizantes deben colocarse en la parte inferior de la tabla para evitar rayones u otros daños en el piso.

Asegúrese de que el sistema de enchufe en la parte inferior del mango esté siempre completamente encajado. Siempre agarre el mango completamente con la mano.

Coloque los taponés del mango solo en las posiciones completas previstas en la placa.

Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás.

Manténgase siempre fuera del alcance de los niños.

Almacenamiento y mantenimiento:

No utilice detergentes fuertes para limpiar. Utilice un paño húmedo. Deje que la tabla y los mangos se sequen completamente.

Revise el producto en busca de daños, grietas y desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice el producto únicamente cuando esté en perfectas condiciones.

Almacene el producto en un lugar seco, resistente a la intemperie y seguro para evitar daños y lesiones a otras personas. Nunca exponga el producto al calor y la luz solar directa.

Manual:

Coloque los taponés de la manija solo en las posiciones completas previstas en el tablero de acuerdo con los códigos de color.

Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respire tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.

Después de hacer ejercicio con regularidad, puede cambiar a una resistencia más alta y aumentar el número de repeticiones.

Si siente dolor, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Esta instrucción no reemplaza la opinión médica experta.

IT – Grazie per aver scelto un SCHILDKRÖT Push Up Multi Trainer.	
---	--

Specifica tecnica: Art.No.: 960144
Misura: 60x18x2cm
Max. peso dell'utente: 120 kg

Soddisfare:
1 tavola push-up
2 impugnature con impugnatura gommata
1 foglio autoadesivo antiscivolo (16 pezzi)
1 istruzione

Uso previsto: questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per sviluppare i muscoli con l'aiuto della posizione push-up. Utilizzare questo prodotto solo come descritto nelle istruzioni.

Leggere e seguire le istruzioni per l'utente e tutte le altre informazioni prima di utilizzare il prodotto. L'istruzione fa parte del prodotto. Quando si consegna il prodotto a terzi, assicurarsi di consegnare anche le istruzioni.

Avvertenze generali:

Utilizzare il prodotto solo su una superficie piana e mantenere l'area di allenamento libera da oggetti, sporco e altri ostacoli. Prima di utilizzare il pannello per la prima volta, i cuscinetti antiscivolo autoadesivi devono essere applicati nella parte inferiore del pannello per evitare graffi o altri danni al pavimento.

Assicurarsi che il sistema di collegamento nella parte inferiore dell'impugnatura sia sempre completamente inserito. Afferrare sempre completamente l'impugnatura con la mano.

Posizionare i tappi della maniglia solo nelle posizioni intere previste sulla scheda.

Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.

Conservazione e manutenzione:

Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Usa un panno umido. Lascia asciugare completamente la tavola e le maniglie.

Controllare il prodotto per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento.

Utilizzare il prodotto solo quando è in perfette condizioni.

Conservare il prodotto in un luogo asciutto, resistente alle intemperie e sicuro per evitare danni e lesioni ad altre persone. Non esporre mai il prodotto al calore e alla luce solare diretta.

Manuale:

Posizionare i tappi delle maniglie solo nelle posizioni intere previste sulla scheda secondo i codici colore.

Esegui tutti gli esercizi a un ritmo lento e costante. Respirate con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua.

Dopo esserti esercitato regolarmente, puoi passare a una resistenza maggiore e aumentare il numero di ripetizioni.

Se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompi immediatamente l'esercizio.

In caso di infortuni o malattie precedenti consultare un medico. Questa istruzione non sostituisce l'opinione medica di esperti.

PT – Obrigado por escolher um Push Up Multi Trainer da SCHILDKRÖT.	
---	--

Especificação técnica: Art. No.: 960144
Medida: 60x18x2cm
Máx. peso do usuário: 120 kg

Conteúdo:
1 placa push-up
2 apoios de mão com apoios de borracha
1 folha de almofadas antiderrapantes autoadesivas (16 peças)
1 instrução

Utilização prevista: Este equipamento desportivo foi desenvolvido para fortalecer os músculos com a ajuda da posição push-up. Use este produto apenas conforme descrito nas instruções.

Leia e siga as instruções do usuário e todas as outras informações antes de usar o produto. A instrução faz parte do produto. Ao dar o produto a terceiros, certifique-se de entregar também as instruções.

Avisos gerais:

Use o produto somente em uma superfície plana e mantenha a área de treinamento livre de objetos, sujeira e outros obstáculos.

Antes de usar a prancha pela primeira vez, as almofadas autoadesivas antiderrapantes devem ser fixadas na parte inferior da prancha para evitar arranhões ou outros danos ao chão.

Certifique-se de que o sistema de plugue na parte inferior da alça está sempre totalmente encaixado. Sempre segure a alça completamente com sua mão.

Coloque os plugues de alça apenas nas posições inteiras pretendidas na placa.

Use apenas roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Prenda o cabelo comprimido para trás.

Mantenha sempre fora do alcance das crianças.

Armazenamento e manutenção:

Não use detergentes fortes para limpeza. Use um pano úmido. Deixe a prancha e os cabos secarem completamente.

Verifique o produto quanto a danos, rachaduras e desgaste antes e depois de cada treino. Use o produto somente quando estiver em perfeitas condições.

Armazene o produto em um local seco, à prova de intempéries e seguro para evitar danos e ferimentos em outras pessoas. Nunca exponha o produto ao calor e à luz solar direta.

Coloque os plugues de alça apenas nas posições inteiras pretendidas na placa de acordo com os códigos de cores.

Execute todos os exercícios em um ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água.

Depois de se exercitar regularmente, você pode mudar para uma resistência mais alta e aumentar o número de repetições.

Se avvertir dor, tontura ou falta de ar, pare de se exercitar imediatamente.

Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Esta instrução não substitui a opinião médica especializada.

NL – Bedankt voor het kiezen van een SCHILDKRÖT Push Up Multi Trainer.	
---	--

Technische specificatie: Art. No.: 960144
Afmeting: 60x18x2cm
Max. Hoogte gebruikersgewicht: 120kg

Inhoud:
1 opdrukbord
2 handgrepen met rubberen grepen
1 vel zelfklevende antislip pads (16 stuks)
1 instructie

Beoogd gebruik: Dit sporttoestel is ontwikkeld om spieren op te bouwen met behulp van een push-up houding. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in de instructie.

Lees en volg de gebruikersinstructie en alle andere informatie voordat u het product gebruikt. De instructie maakt deel uit van het product. Zorg ervoor dat u de instructie ook overhandigt als u het product aan derden geeft.

Algemene waarschuwingen:

Gebruik het product alleen op een vlakke ondergrond en houd het oefengebied vrij van voorwerpen, vuil en andere obstakels.

Voordat u de plank voor het eerst gebruikt, moeten de zelfklevende antislip-pads aan de onderkant van de plank worden bevestigd om krassen of andere beschadigingen aan de vloer te voorkomen.

Zorg ervoor dat het stekkersysteem aan de onderkant van de handgreep altijd volledig is vastgeklikt. Pak de handgreep altijd volledig vast met uw hand.

Plaats de handgreeppluggen alleen op de daarvoor bestemde hele posities op het bord.

Draag alleen geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.

Altid buiten bereik van kinderen bewaren.

Opslag en onderhoud: Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen om te reinigen. Gebruik een vochtige doek. Laat het bord en de handvatten volledig drogen.

Controleer het product voor en na elke training op beschadigingen, scheuren en slijtage. Gebruik het product alleen in perfecte staat. Bewaar het product op een droge, weerbestendige en veilige plaats om schade en letsel bij andere mensen te voorkomen. Stel het product nooit bloot aan hitte en direct zonlicht.

Handleiding:

Plaats de handgreeppluggen alleen op de daarvoor bestemde hele posities op het bord volgens de kleurcodes.

Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem kalm en regelmatig. Drink voldoende water.

Na regelmatig te hebben getraind, kunt u overschakelen naar een hogere weerstand en het aantal herhalingen verhogen.

Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart.

Raadpleeg een arts in geval van verwordingen of eerdere ziekten. Deze instructie vervangt geen medisch deskundig advies.

SV – Tack för att du valde en SCHILDKRÖT Push Up Multi Trainer.	
--	--

Teknisk specifikation: Art. No: 960144
Mått: 60x18x2cm
Max. användarvikt: 120 kg

Innehåll:
1 Push-Up Board
2 handtag med gummerade grepp
1 ark självhäftande halkskydd (16 delar)
1 instruktion

Avsedd användning: Denna sportutrustning är utvecklad för att bygga upp muskler med hjälp av uppskjutningsposition. Använd endast denna produkt enligt anvisningarna.

Läs och följ bruksanvisningen och all annan information innan du använder produkten. Instruktionen är en del av produkten. Var nogra med att överlämna instruktionen när du ger produkten till tredje part.

Allmänna varningar:

Använd endast produkten på en jämn yta och håll träningsområdet fritt från föremål, smuts och andra hinder.

Innan du använder kortet för första gången, måste de självhäftande halkskydden fästas längst ner på kortet för att förhindra repor eller andra skador på golvet.

Se till att kontaktsystemet längst ner på handtaget alltid är helt fast. Ta alltid handtaget helt med handen.

Placera endast handtagspluggarna i de avsedda hela positionerna på brädet. Använd endast lämpliga sportkläder, aldrig smycken. Knyt längst hår tillbaka.

Förvara alltid utom räckhåll för barn.

Lagring och underhåll:

Använd inte starka rengöringsmedel för rengöring. Använd en fuktig trasa. Låt tavlan och handtagen torka helt.

Kontrollera produkten för skador, sprickor och slitage före och efter varje träningspass. Använd endast produkten i perfekt skick.

Överlämna produkten på en torr, väderbeständig och säker plats för att undvika skador på andra människor. Utsätt aldrig produkten för värme och direkt solljus.

Manuell:

Placera endast handtagspluggarna i de avsedda hela positionerna på kortet enligt färgkoderna.

Utför alla övningar i jämn och långsam takt. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten.

Efter att ha tränat regelbundet kan du växla till ett högre motstånd och öka antalet repetitioner.

Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andfåddhet.

Vid skador eller tidigare sjukdomar, kontakta läkare. Denna instruktion ersätter inte expertläkarens yttrande.

HR – Zahvaljujemo što ste odabrali SCHILDKRÖT Push Up Multi Trainer.	
---	--

Tehničke karakteristike: Art. No.: 960144
Mjera: 60x18x2cm
Maks. težina korisnika: 120kg

Sadržaj:
1 Push-up ploča
2 držaca za ruke s gumiranim držačima
1 list samoljepljivih protukliznih jastučica (16 komada)
1 uputa

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za izgradnju mišića uz pomoć položaja skleka. Koristite ovaj proizvod samo onako kako je opisano u uputama. Prije upotrebe pročitajte upute i slijedite upute za korisnika i sve ostale informacije. Uputa je dio proizvoda. Kada dajete proizvod trećim stranama, molimo vas da i vi predate upute.

Opća uporaznaja:

Proizvod koristite samo na ravnoj površini, a područje za vježbanje čuvajte bez prepreka, prašine i drugih prepreka.

Prije prve upotrebe daske, samoljepljivi protuklizni jastučići moraju se pričvrstiti na dno daske kako bi se spriječila ogrebotine ili druga oštećenja na podu.

Projektorje je li sustav utikača na dnu ručke uvijek u potpunosti ugrađen. Uvijek rukom u potpunosti uhvatite ručku.

Postavite čepove ručke samo u predviđene cijele položaje na ploči.

Nosite samo odgovarajuću sportsku odjeću, nikako nakit. Vežati dugu kosu natrag.

Uvijek čuvajte izvan dohvata djece.

Skladištenje i održavanje:

Za čišćenje nemojte koristiti jake deterđente. Koristite vlažnu krpu. Pustite da se daska i ručke potpuno osuše.

Projektorje proizvod na oštećenja, pukotine i istrošenost prije i nakon svakog treninga. Proizvod koristite samo kada je u savršenom stanju.

Prije upotrebe čuvajte na suhom, vremenski zaštićenom i sigurnom mjestu kako biste izbjegli oštećenja i ozljede drugih ljudi. Nikada ne izlažite proizvod toplini i izravnoj sunčevoj svjetlosti.

Priročnik:

Postavite čepove ručke samo u predviđene cijele položaje na ploči prema kodovima boja.

Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i redovito. Pijte dovoljno vode.

Nakon redovitog vježbanja možete prijeći na veći otpor i povećati broj ponavljanja. Ako osjetite bol, vrtoglavicu ili otežano disanje, odmah prekinite s vježbanjem.

U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti, obratite se liječniku. Ova uputa ne zamjenjuje stručno medicinsko mišljenje.

SL – Zahvaljujemo se vam, da ste izbrali SCHILDKRÖT Push Up Multi Trainer.	
---	--

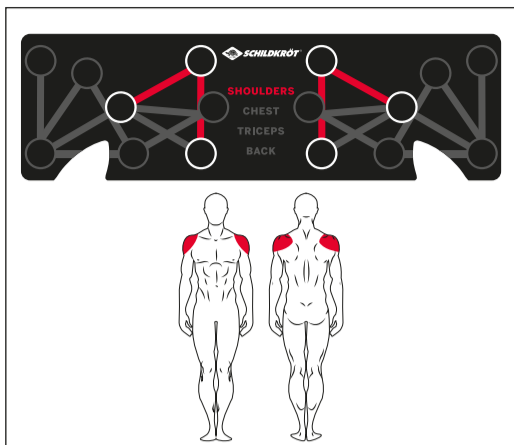
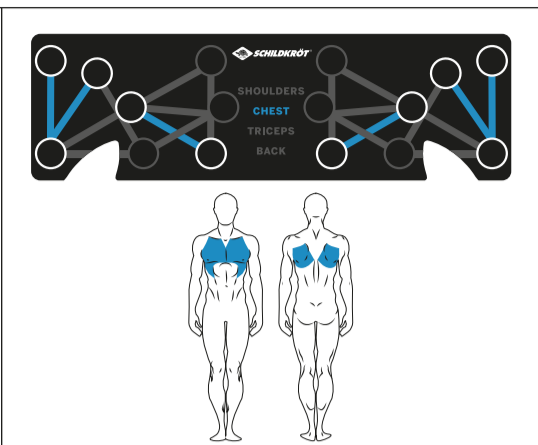
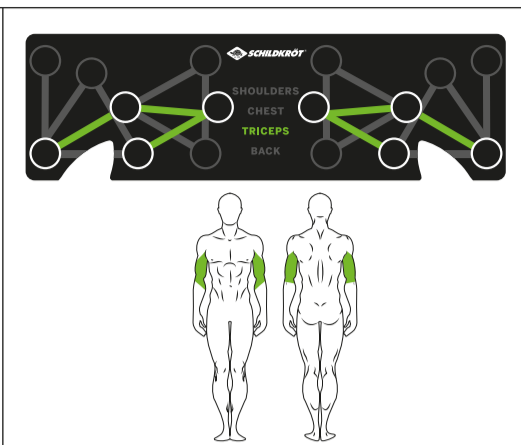
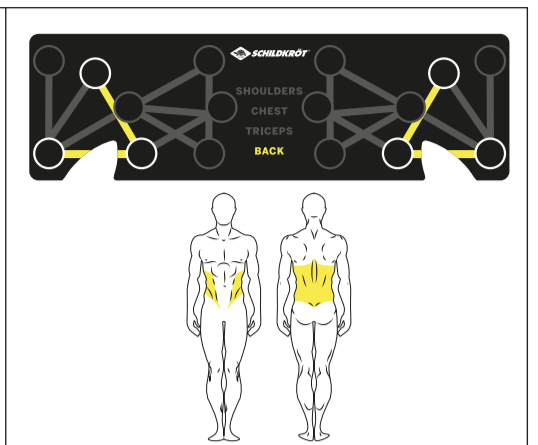
Tehnična specifikacija: Art. No. .: 960144
Mere: 60x18x2cm
Maks. uporabniška teža: 120kg

Vsebina:
1 Push-up deska
2 držalca za roke z gumiranimi ročaji
1 list samolepljivih protizdrsnih blazinic (16 kosov)
1 navodilo

Namenska uporaba: Ta športna oprema je razvita za izgradnjo mišic s pomočjo položaja skleka. Ta izdelek uporabljajte samo, kot je opisano v navodilih.

Pred uporabo izdelka preberite in upoštevajte navod

PUSH-UP MULTI TRAINER

 <h2>SHOULDERS</h2> <p>SCHULTERN / SHOULDERS / ÉPAULES / HOMBRO / LE SPALLE / OMBROS / SCHOUDERS / AXLAR / RAMENA / RAMENA / RAMONA / VALLAK / RAMENA / PLECIA / UMAR</p>	 <h2>CHEST</h2> <p>BRUST / CHEST / POITRINE / COFRE / IL PETTO / PEITO / BORST / BRÖST / PRSA / PRSNI KOŠ / KLATKA PIERSIOWA / MELLKAS / HRUD / HRUDNIK / CUFAR</p>	 <h2>TRICEPS</h2> <p>TRIZEPS / TRICEPS / TRICEPS / TRÍCEPS / TRICIPITI / TRICEPS / TRICEPS / TRICEPS / TRICEPS / TRICEPS / TRICEPS / TRICEPS</p>	 <h2>BACK</h2> <p>RÜCKEN / BACK / DOS / MOVESE / MOSSA / MOVER / ACTIE / FLITTA / POTEZ / PRĚMAKNITI / RUSZAJ SJE / MOZOG / HYBAT SE / POHNUT SA / MISCARE</p>
---	---	---	---

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 rückenweite Oberarmmuskulatur.

■ **Gelbe Linie – Rückenmuskulatur**
Die Rückenmuskulatur ist für wichtige 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 des 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:
Lleve 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 triceps y los hombros.

■ **Línea verde – Músculos del tríceps**
Los triceps 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.

■ **Línea 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.

■ **Línea 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.

■ **Línea verde – Muscoli tricipiti**
I tricipiti estendono l'avambraccio. Le tre posizioni nella linea verde definiscono i muscoli posteriori della parte superiore del braccio.

■ **Línea 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:
Leng de opdrighthendels naar de gewenste positie op het bord. Pak de handvatten stevig vast en breng uw lichaam in de push-up positie. Begin met drie herhaaltsets. 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 – Schouderpijnen**
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 schouderpijnen.

■ **Blaue lijn – Borstpijnen**
De borstpijnen regelen de beweging van de armen en openen de borst. De drie grijpposities van de Blue Line vormen elk van de drie borstpijnen en tegelijkertijd triceps en schouders.

■ **Groene lijn – Tricepspijnen**
De triceps strekken de onderarm uit. De drie posities in de groene lijn definiëren de spieren aan de achterkant van de bovenarm.

■ **Gele lijn – Rugpijnen**
De rugpijnen 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 uppregade uppsätningar. 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 lupp till 6) används för att bygga upp muskler.

■ **Röd linje – Axelmuskler**
Axlarna former effektivt överkroppsmuskulaturen och stöder armarnas rotation. Red Line erbjuder två effektiva grepppositioner för att bygga upp axelmuskulaturen.

■ **Blå linje – Bröstmuskler**
Bröstmuskulaturen styr armarnas rörelse och öppnar bröstet. De tre grepppositionerna i Blue Line formar var og en av de tre bröstmuskulerna och samtidigt triceps og axlar.

■ **Grön linje – Tricepsmuskler**
Triceps strækker sig underarmen. De tre positionerne i den grønne linjen definerer overarmens bakmuskler.

■ **Gul linje – Ryggmuskler**
Ryggmuskulaturen är ansvariga för kroppens viktigaste funktioner, såsom rörelsesystemet og kroppens stödfunktion. The Yellow Line hjälper till att träna en stark ryggrad.

HR – Početna pozicija:
Postavite ruke za sklekove u željeni položaj na ploči. Čvrsto uхватite ruke i dovedite tijelo u položaj skleka. Počnite s tri ponavljanja. Broj pojedinačnih ponavljanja određujete pojedinačno, za početak se preporučuje 8-10 ponavljanja. Pravilo: Samo napravite toliko ponavljanja kako bi izvedba vaših sklekova ostala ispravna. Više ponavljanja po vježbi koriste se za definiranje mišića, manje ponavljanja (do 6) koriste 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 – Ledni 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:
Polisne ročaje postavite v željeni 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 prijema za izgradnjo ramenskih mišic.

■ **Modra črta – Prsne mišice**
Mišice prsnega koša nadzorujejo gibanje rok in odpirajo prsni koš. Trije položaji prijema modre črte oblikujejo vsako od treh prsni 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 uchwyt do pompek w zadanej pozycji na desce. Chwyć mocno uchwyt i ustaw ciało w pozycji push-up. Zaczniij od trzech powtórzeń. Liczba powtórzeń w serii ustalasz indywidualnie, na początek zalecanych jest 8-10 powtórzeń. Ogólna zasada: na prostu zrób tyle powtórzeń, aby wykonanie 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 łokciowe**
Triceps wydłużają przedramię. Trzy pozycje w zielonej linii definiują mięśnie tylniej 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 felé. Kezdi je 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. Gyakorlatoként több ismétlést használhat az izom meghatározására, kevesebb ismétlést (legfeljebb 6) az izom felépítésére.

■ **Vörös vonal – Vállizomok**
A vállak hatékonyan formálják a felsőtest izmait és támogatják a karok forgását. A Vörös vonal két hatékony fogási pozíciót kínál a vállizom felépítéséhez.

■ **Kék vonal – Mellizomok**
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 – Triceps izomok**
A triceps meghosszabbítja az alkart. A zöld vonal három pozíciója meghatározza a felkar hátsó izmait.

■ **Sárga vonal – Hátizomok**
A hátizomok felelősek a test legfontosabb funkciójáért, 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 opakováními 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 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 polohy 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 – Počiatková 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 opakování na sériu si určujete individuálne, na začiatok sa odporúča 8-10 opakování. Pravidlo: Stačí urobiť toľko opakování, aby vykonávanie vašich klikov zostalo správne. Na definovanie svalov sa používa viac opakování na jeden cvik, menej opakování (až 6) na budovanie svalov.

■ **Červená čiara – Svaly ramien**
Ramena 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 čiar formujú každý z troch svalov hrudníka a súčasne triceps a ramena.

■ **Zelená čiara – Tricepsové svaly**
Triceps predlžuje predlaktie. Tri polohy v zelenej linii vymedzuju zadné svaly nadlakti.

■ **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 mâneretele push-up în poziția dorită de pe tablă. Prindeți ferm mâneretele 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 exercițiu sunt utilizate pentru a defini mușchii, mai puține repetări (până la 6) sunt utilizate pentru a construi mușchii.

■ **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 Albastră modelează fiecare dintre cei trei mușchi ai pieptului și, în același timp, tricepsul și umerii.

■ **Linia verde – Mușchii tricepsii**
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.

