



TWIST N PUMP

Multi Exercices

OBJECTIFS / Travail de force en profondeur/ Renforcer et tonifier le haut du corps

Bienvenue dans votre programme d'entraînement TWIST N PUMP. Les exercices ont été spécialement conçus pour gagner en puissance musculaire et en endurance en fonction de votre forme physique.

Positions basiques



Indications

Les mains écartées de la largeur des épaules
La nuque, le dos et les jambes alignés
La tête droite – oreilles au dessus des pointes des épaules



Indications

Descendez lentement vers le sol
Les épaules doivent être alignées avec les poignées rotatives Twist N Pump
Inverser la rotation des poignées pendant que vous remontez en position initiale



Position large



Indications

Mains un peu plus écartées que la largeur des épaules
Le corps aligné – comme dans les Positions Basiques
Descendez vers le sol- coudes plus haut que les épaules



Indications

Mains rapprochées dans le prolongement direct des épaules
Le corps aligné – comme dans les Positions Basiques
Descendez et pliez les coudes collés au corps pendant que vous tournez les poignées vers l'extérieur



EXERCICES MODIFIES

Avec ces exercices, vous n'avez plus d'excuse pour ne pas pratiquer une séance de 2 minutes.
Servez vous de ces positions modifiées pour augmenter ou diminuer l'intensité de votre entraînement.
Si vous êtes fatigué de faire toujours les mêmes mouvements, faites les sur les genoux jusqu'à ce que vous ayez suffisamment de force pour exécuter les mouvements de Base. Si le Programme régulier devient trop facile, servez vous de la chaise comme accessoire.

Positions sur les genoux



Indications

Pieds en l'air
Suivez les principes de la position choisie pour votre exercice
(Comme dans les Positions Basiques)



Indications

Utilisez une chaise bien stable
Placez d'abord les mains
Montez un pied puis l'autre sur la chaise
Descendez lentement jusqu'au sol sans trop forcer au début



SPORT-ELEC INSTITUT

Attention: L'entraînement physique peut entraîner des blessures. Le risque de blessures peut être diminué en pratiquant intelligemment, avec une bonne technique, en fonction des ses capacités et échauffez vous. Demander conseil à un coach sportif avant de commencer n'importe quel programme d'exercices. Vérifier toujours l'état d'usure des équipements avant de les utiliser. Ne pas utiliser si le produit est abîmé ou présente des défauts.



TWIST N PUMP

Workouts

GOALS / CORE STRENGTH TRAINING / BUILD & TONE UPPER BODY

Welcome to the Perfect Pushup. These exercises will improve your strength, definition and endurance regardless of your fitness level.

Regular position



Pointers

Hands slightly wider than shoulder width apart
Neck, Back & Legs in alignment
Head neutral – Ears remain above shoulders



Pointers

Slowly lower yourself to the Down position
Chest should align with top of Perfect Pushup handles
Reverse rotation as you press back to the Up position.



Wide position



Pointers

Hands two hand width wider than shoulder width apart
Body alignment – same rules apply as Regular Position
Down position – Elbows point straight out.



Pointers

Hands should be directly below the shoulders
Body alignment – same rules apply as Regular Position
Elbows go straight back as you rotate outward to the Down position.



MODIFIED WORKOUTS

With these exercises there's no excuse not to complete a 2 minute drill!
Use these modifications to increase or decrease the intensity of your workout.
If you struggle to complete the routines, do knee pushups until you build up enough strength to perform them from the upright position. If the routine is too easy, add some chair pushups.

Knee position



Pointers

Feet remain off the floor
Follow position rules required for your exercise
(Regular Position shown)



Pointers

Use stable, stationary chair(s)
Set hand position first
Raise one foot at a time onto chair



SPORT-ELEC INSTITUT

WARNING: Sport training can result in serious or fatal injury. Risk of injury can be lessened when safe techniques and common sense are practiced. Do not exercise without proper instruction or supervision, or without first consulting your physician. Always check equipment for worn or damaged parts before using. If any defects are found, don't use this product.

TWIST N PUMP

Multi Exercices

OBJECTIFS / Travail de force en profondeur/ Renforcer et tonifier le haut du corps

INSTRUCTIONS

- Déterminez votre programme et personnalisez les exercices- en suivant les instructions suivantes
- Lisez la liste avant de commencer votre séance afin de bien exécuter les exercices et de bien respirer
- Suivez le planning pour gagner en force et en puissance !

Planning

Jour 1 Capacité maximale Basique 1 Large 1 Serrée	Jour 2 REPOS	Jour 3 Basique 1 Large 1 Serrée	Jour 4 REPOS	Jour 5 Basique 1 Large 1 Serrée	Jour 6 REPOS	Jour 7 2 Basiques 1 Large 1 Serrée
Jour 8 REPOS	Jour 9 2 Basique 1 Large 1 Serrée	Jour 10 REPOS	Jour 11 1 Basique avec chaise 1 Basique 1 Large 1 Serré	Jour 12 REPOS	Jour 13 1 Basique avec chaise 1 Basique 1 Large 1 Serré	Jour 14 REPOS
Jour 15 2 Basique avec chaise 1 Large 1 Serré	Jour 16 REPOS	Jour 17 2 Basiques avec chaise 1 Large 1 Serré	Jour 18 REPOS	Jour 19 REPOS	Jour 20 L'ensemble des exercices en Capacité maximale	Jour 21 Vous êtes prêt pour d'autres séances !

Programme régulier de 2 minutes

Capacité maximale	BASIQUE	LARGE	SERREE
0	4.3.2.1 (Position sur les genoux)	4.3.2.1 (Position sur les genoux)	4.3.2.1 (Position sur les genoux)
10	8.6.4.2	8.6.4.2	8.6.4.2
20	14.10.6	14.10.6	14.10.6
30	20.12.8	20.12.8	20.12.8
40	26.14.10	26.14.10	26.14.10
50	30.16.12	30.16.12	30.16.12

Pour connaître votre capacité, lisez les instructions ci-dessous.

Recommandations

	Tête	Position neutre – oreilles dans l'alignement des épaules et de la colonne
	Dos	Droit, sur la même ligne que le cou, les hanches et les jambes
	Hanches	Tournées vers le sol
	Abdos	Abdos contractés- le nombril vers le colonne vertébrale
	Jambes	Droites, genoux alignés avec les hanches
	Rythme	2 secondes par pompe. 1 seconde en bas, 1 seconde en haut
	Respiration	C'est très important de bien respirer pendant un exercice et voilà comment faire : inspirez en descendant et expirez en remonant. Pour vous aider, soufflez puis complex avant de redescendre.

Personnalisation

Créez vous même votre programme d'entraînement grâce à ces conseils pratiques :

Commencez par faire un test- en utilisant les Twist N Pump, faites autant de pompes que vous le pouvez sans vous arrêter et en restant dans la position choisie.

Ce test votre Capacité maximale.

Repérez le chiffre correspondant à votre Capacité maximale dans la colonne de droite du tableau Série régulière ci-dessus.

Ex : Si vous avez exécuté 12 pompes par exemple, référez vous à la valeur 10 pour connaître votre programme d'exercices. Si vous avez fait 17 pompes, alors référez vous à la valeur 20. Si vous en avez fait 15, jouez honnêtement de vos capacités réelles en choisissant la valeur supérieure ou inférieure.

Séance en Programme régulier: Vous êtes capable de réaliser les séries de 2 minutes comme les pro en utilisant les Twist N Pump, alors lancez vous ! Commencez par faire des pompes dans les positions basiques. Référez vous au tableau Programme régulier pour établir votre capacité maximale, si vous parvenez à faire 10 pompes Basiques, votre programme est (8.6.4.2). Ce qui signifie que vous devez faire 8 pompes basiques, ensuite repos, 6 pompes, repos, 4 pompes, repos, et finir la série en moins de 2 minutes. A votre rythme, tout au long de la journée, réalisez plusieurs séries de 2 minutes en complétant avec les positions Large et Serrée.

A Notez : Si vous avez du mal à suivre le Programme régulier, faites les sur les genoux jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau suffisant pour faire la série dans la position basique. Si le Programme régulier devient trop facile, servez vous de la chaise comme accessoire.

TWIST N PUMP

Workouts

GOALS / CORE STRENGTH TRAINING / BUILD & TONE UPPER BODY

INSTRUCTIONS

- Determine your one set max and create a personalized WORKOUT 6 SEE Customize below
- Review the Checklist before each workout for proper form and breathing.
- Follow the Schedule to Get Ripped!

Schedule

Day 1 MAX Regular 1 Wide 1 Close	Day 2 OFF	Day 3 1 Regular 1 Wide 1 Close	Day 4 OFF	Day 5 1 Regular 1 Wide 1 Close	Day 6 OFF	Day 7 2 Regular 1 Wide 1 Close
Day 8 OFF	Day 9 2 Regular 1 Wide 1 Close	Day 10 OFF	Day 11 1 Regular Chair 1 Regular 1 Wide 1 Close	Day 12 OFF	Day 13 1 Regular Chair 1 Regular 1 Wide 1 Close	Day 14 OFF
Day 15 2 Regular Chair 1 Wide 1 Close	Day 16 OFF	Day 17 2 Regular Chair 1 Wide Chair 1 Close Chair	Day 18 OFF	Day 19 OFF	Day 20 1 Set MAX	Day 21 Get Fired Up for the next Workout

ROUTINE – 2 Minute Drills

MAX	REGULAR	WIDE	CLOSE
0	4.3.2.1 (Knee Pushups)	4.3.2.1 (Knee Pushups)	4.3.2.1 (Knee Pushups)
10	8.6.4.2	8.6.4.2	8.6.4.2
20	14.10.6	14.10.6	14.10.6
30	20.12.8	20.12.8	20.12.8
40	26.14.10	26.14.10	26.14.10
50	30.16.12	30.16.12	30.16.12

To set your max. See instructions below

CHECKLIST

	Head	Neutral position – ears in line with Shoulders and Spine
	Back	Straight in line with Neck, Hips & Legs
	Hips	Rotate toward floor
	Abs	Contract abs – pull navel toward spine
	Legs	Straight, knees in line with hips
	Pace	2 seconds per pushup. 1 second down, 1 second up
	Breathing	We all know it's important, here's how to do it right: get into a rhythm of inhaling on the way down, exhaling on the way up. Counting out loud on the way up will help you to exhale.

CUSTOMIZE

Create a customized workout with this chart

Start with a simple test – using your Perfect Pushups, perform as many regular pushups as you can without stopping and using good form. This is called a One Set Max. Find the number closest to your One Set Max on the column of the ROUTINE grid above. If your Max is 12 for example, use the 10 row for your custom workout. If it's 17, then use the 20 workout. If it's 15, be honest with yourself and go up or down depending on how well you stayed in good form doing your max.

Workout Routine

You'll perform professional Style Two Minute drills using the Perfect Pushup, so get fired up! Start with regular pushups. Look up your Max on the Routine Chart. If you have a Max of 10 your REGULAR workout is (8.6.4.2). This means you perform 8 regular pushups, then rest, perform 6, rest, perform 4, rest, and finish with 2-all within 2 minutes. At your own pace throughout the day, perform two min. drills to complete the WIDE and CLOSE pushups.

Notes

If you struggle to complete the routines, do them from your knees until you build up enough strength to perform them completely from the upright position. If the routine is too easy, add some chair workouts. Retest your Max after every ten workouts and move up the workout scale as your strength increases.



TWIST N PUMP

Workouts

ZIELE / KERNSTÄRKE TRAINING / BAUT und TÖNT OBEREN KÖRPER AB

Willkommen in Ihrem Trainingsprogramm TWIST N PUMP. Die Übungen sind besonders begriffen worden, um in der Muskelkraft und in der Ausdauer entsprechend Ihrer physikalischen Form zu gewinnen.

STAMMLAGE



HINWEISE
Die Hände mehr als Schulterbreit aufsetzen.
Der Nacken, der Rücken und die Beine ausgerichtet.
Kopfnutralage - Ohren in der Oberseite der Schultern



HINWEISE
Steigen Sie langsam zur Tieflage aus.
Die Schultern sollen mit den drehenden Twist N Pump Griffen ausgerichtet werden.
Kehren Sie die Umdrehung der Griffe um, während Sie in Hochlage heraufsteigen



ENTFERNTE LAGE



HINWEISE
Etwas gespreizte Hände als die Breite der Schultern.
Der ausgerichtete Körper wie in der Stammlage.
Tieflage- Ellbogen weisen gerade daraus hin.



HINWEISE
Hände sollen direkt unter den Schultern bleiben.
Der ausgerichtete Körper wie in der Stammlage.
Ellbogen gehen gerade zurück, als Sie äußer zu Tieflage rotieren lassen.



ENGE LAGE

ABGEÄNDERTE ÜBUNGEN

Mit diesen Übungen haben Sie keine Entschuldigung mehr, um 2 Minuten Trainingsprogramm nicht zu betreiben!
Benutzen Sie diese abgeänderte Übungen, um die Intensität Ihres Trainings zu vermehren oder zu vermindern.
Wenn Sie sich anstrengen, die üblichen Übungen zu vollenden, machen Sie Knie-Liegestützen, bis Sie genug Kraft aufbauen, um sie aus der aufrechten Lage durchzuführen.
Wenn die üblichen Übungen zu leicht sind, fügen Sie einige Stuhlliegestützen hinzu.

KNIE LAGE



HINWEISE
Füße bleiben vom Fußboden
Folgen für Ihre Übung erforderlichen Positionsregeln
(Übliche Lage ist gezeigt)



HINWEISE
Gebrauch stabiler(r), stationärer(r) Stuhl(e).
Stellen Sie zuerst die Händelage.
Erheben Sie einen Fuß dann anderen auf den Stuhl.
Gehen Sie zum Boden langsam hinunter, ohne sich am Anfang sehr anzustrengen



STUHL LAGE

WARTUNG: Sport-Training kann auf schwerwiegende oder tödliche Verletzung hinauslaufen. Die Gefahr der Verletzung kann vermindert werden, wenn sichere Techniken und Vernunft geübt werden.

SPORT-ELEC INSTITUT

Trainieren Sie ohne richtige Instruktion oder Aufsicht, oder ohne Beratung Ihres Arztes nicht. Überprüfen Sie immer Ausrüstung für getragene oder beschädigte Teile vor dem Verwenden. Wenn irgendwelche Defekte gefunden werden, verwenden Sie das Produkt nicht.

TWIST N PUMP

Workouts

ZIELE / KERNSTÄRKE TRAINING / BAUT und TÖNT OBERKÖRPER AB

HINWEISE
1. Bestimmen Sie Ihr Programm und gestalten Sie die Übungen individuell, nach folgenden Anweisungen.
2. Lesen Sie die Liste, bevor Ihre Sitzung zu beginnen, um die Übungen gut auszuführen und gut einzusatzen.
3. Folgen Sie der Planung, um in der Kraft und in der Stärkung zu gewinnen!

ABLAUFPLAN

TAG 1 Maximale Übliche Leistungsfähigkeit 1 Entfernt 1 Eng	TAG 2 ERHOLUNG	TAG 3 1 Üblich 1 Entfernt 1 Eng	TAG 4 ERHOLUNG	TAG 5 1 Üblich 1 Entfernt 1 Eng	TAG 6 ERHOLUNG	TAG 7 2 Üblich 1 Entfernt 1 Eng
TAG 8 ERHOLUNG	TAG 9 2 Üblich 1 Entfernt 1 Eng	TAG 10 ERHOLUNG	TAG 11 1 Üblich mit Stuhl 1 Üblich 1 Entfernt 1 Eng	TAG 12 ERHOLUNG	TAG 13 1 Üblich mit Stuhl 1 Üblich 1 Entfernt 1 Eng	TAG 14 ERHOLUNG
TAG 15 2 Übliche mit Stuhl 1 Entfernt 1 Eng	TAG 16 ERHOLUNG	TAG 17 2 Übliche mit Stuhl 1 Entfernt mit Stuhl 1 Eng mit Stuhl	TAG 18 ERHOLUNG	TAG 19 ERHOLUNG	TAG 20 1 Set MAX	TAG 21 Werden bereit für andere Workouts!

2 Minuten Trainingsprogramm

MAX	ÜBLICH	ENTFERNT	ENG
0	4.3.2.1 (Knie-Liegestützen)	4.3.2.1 (Knie-Liegestützen)	4.3.2.1 (Knie-Liegestützen)
10	8.6.4.2	8.6.4.2	8.6.4.2
20	14.10.6	14.10.6	14.10.6
30	20.12.8	20.12.8	20.12.8
40	26.14.10	26.14.10	26.14.10
50	30.16.12	30.16.12	30.16.12

Um Ihr Maximum zu setzen, sieh Anweisungen unten.

KONTROLLISTE

X	Kopf	Neutrale Lage - Ohren in Linie mit Schultern und Rücken
X	Rücken	Gerade in Linie mit Hals, Hüften und Beinen
X	Hüften	Gedreht zum Boden
X	Bauch	Die verzerrten Abdos, der Nabel zu Wirbelsäule
X	Beine	Gerade, Knie in Linie mit Hüfte-Schritt
X	Rhythmus	2 Sekunden pro Liegestütz. 1 Sekunde unten, 1 Sekunde oben
X	Atmung	Das ist sehr wichtig, während einer Übung gut zu atmen und also wie es richtig zu machen: kommen Sie zu einem Rhythmus des Einatmens wenn sie sich nach unten drücken, atmen sie aus während sie sich nach oben drücken Zählen laut während sie sich nach oben drücken wird Ihnen ausatmen helfen.

ANGEPASSTE TRAINING

Schaffen Sie eine angepaßte Übungseinheit mit dieser Tabelle

Starten Sie mit einem einfachen Test bei der Verwendung Ihrer Liegestützgriffe, führen soviel regelmäßige Liegestützen durch, wie Sie können, ohne anzuhalten und gute Form zu benutzen. Das wird ein One Set Max genannt. Finden Sie die Nummer am nächsten zu Ihrem One Set Max auf der Säule des 2 Minuten Trainingsprogramm Rasterfeldes oben. Wenn Ihr Max 12 ist, zum Beispiel, benutzen die 10 Reihe für Ihre angepaßte Übungseinheit. WENN es 17 ist, dann benutzen Sie die 20 Übungseinheit. Wenn es 15 ist, messen Sie ehrlich ihrer wirklichen Fähigkeiten, und wählen den höheren oder niedrigeren Wert.

Übliche Übungseinheit.

Sie werden die 2 Minuten Trainingsprogramm auf professioneller Weise mit den Liegestützgriffe durchführen, so Werden bereit für andere Workouts! Starten Sie mit üblichen Liegestützen. Schlagen Sie Ihren Max auf der Programmtabelle nach.
Wenn Sie einen Max von 10 haben, ist Ihre übliche Übungseinheit (8.6.4.2).
Was bedeutet, dass Sie 8 üblichen Liegestützen, dann Erholung, 6 Liegestützen/Erholung/ 4 Liegestützen/ Erholung machen und die Übungsreihe in weniger als 2 Minuten beenden sollen. In euerm Rhythmus, während des Tages, realisieren Sie mehrere 2 Minuten Trainingsprogramme, mit den Lagen "Entfernt" und "Nahe" ergänzend.

Bemerkungen

Wenn Sie sich anstrengen, übliches Trainingsprogramm zu vollenden, tun Sie es von Ihren Knien, bis Sie genug Kraft aufbauen, um es völlig aus der aufrechten Position durchzuführen. Wenn das Trainingsprogramm zu leicht ist, fügen Sie ein Stuhltraining hinzu. Testen Sie Ihren Max nach jedem zehn Trainings wieder und bringen Sie die Training-Skala heran als Ihre Kraft zunimmt.



TWIST N PUMP

Multi Ejercicios

OBJETIVOS/Trabajo de fuerza en profundidad/reforzar y tonificar la cumbre del cuerpo

Bienvenido en su programa de entrenamiento TWIST N PUMP. Los ejercicios se concibieron especialmente para ganar en potencia muscular y en resistencia en función de su forma física.

Posiciones básicas



Indicaciones
Las manos descartadas de la anchura de los hombros
La nuca, la espalda y las piernas alineados
La cabeza derecha - orejas sobre las puntas de los hombros



Indicaciones
Desienda lentamente hacia el suelo
Los hombros deben alinearse con
Los puñados rotatorios Twist N Pump
Invertir la rotación de los puñados durante que remontan en posición inicial



Posición amplia



Indicaciones
Manos un poco más descartadas que la anchura de los hombros
El cuerpo alineado como en las Posiciones Básicas
Desienda hacia el suelo codos más arriba que los hombros



Indicaciones
Manos acercados en la prolongación directa de los hombros
El cuerpo alineado como en las Posiciones Básicas
Desienda y dobla los codos pegados al cuerpo durante que vuelven los puñados hacia el exterior

Posición apretada



EJERCICIOS MODIFICADOS

Con estos ejercicios, no tienen más excusa para no practicar una sesión de 2 minutos.
Sirvase de estas posiciones modificadas para aumentar o para disminuir la intensidad de su entrenamiento.
Si están cansados de hacer siempre los mismos movimientos, hechas los sobre las rodillas hasta que tengan suficientemente fuerza para realizar los movimientos básicos. Si el Programa regular se vuelve demasiado fácil, utiliza la silla como accesorio.

Posición sobre las rodillas



Indicaciones
Piedes en l'air
Suivez les principes de la position choisie pour votre exercice
(Comme dans les Positions Basiques)



Indicaciones
Utilice una silla bien estable
Coloque en primer lugar las manos
Suba uno pies y luego el otro sobre la silla
Desienda lentamente hasta el suelo sin forzar demasiado al principio

Posición sobre la silla



Atención: El entrenamiento físico puede implicar heridas. El riesgo de heridas puede disminuirse practicando inteligentemente, con una buena técnica, en función de sus capacidades. Pedir consejo a un entrenador deportivo antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Comprobar siempre el estado de los equipamientos antes de utilizarlos. No utilizar si el producto esta dañado o presenta defectos.

SPORT-ELEC INSTITUT

TWIST N PUMP

Multi Ejercicios

OBJETIVOS/Trabajo de fuerza en profundidad/reforzar y tonificar la cumbre del cuerpo

INSTRUCCIONES

- Determine su programa y personalice los ejercicios siguiendo las instrucciones siguientes
- Lea la lista antes de empezar su sesión con el fin de bien realizar los ejercicios y de bien respirar
- Siga la planificación para ganar en fuerza y en potencia!

Planificación

Día 1 Capacidad máxima 1 Básico 1 Amplio 1 Apretado	Día 2 DESCANSO	Día 3 1 Básico 1 Amplio 1 Apretado	Día 4 DESCANSO	Día 5 1 Básico 1 Amplio 1 Apretado	Día 6 DESCANSO	Día 7 2 Básicos 1 Amplio 1 Apretado
Día 8 DESCANSO	Día 9 2 Básicos 1 Amplio 1 Apretado	Día 10 DESCANSO	Día 11 1 Básico con silla 1 Básico 1 Amplio 1 Apretado	Día 12 DESCANSO	Día 13 1 Básico con silla 1 Básico 1 Amplio 1 Apretado	Día 14 DESCANSO
Día 15 2 Básico con silla 1 Amplio 1 Apretado	Día 16 DESCANSO	Día 17 2 Básico con silla 1 Amplio 1 Apretado	Día 18 DESCANSO	Día 19 DESCANSO	Día 20 El conjunto de los ejercicios en Capacidad máxima	Día 21 ¡Están listos para otras sesiones!

Programo regular de 2 minutos

Capacidad máxima	BÁSICO	AMPLIO	APRETADO
0	4.3.2.1 (Posición sobre las rodillas)	4.3.2.1 (Posición sobre las rodillas)	4.3.2.1 (Posición sobre las rodillas)
10	8.6.4.2	8.6.4.2	8.6.4.2
20	14.10.6	14.10.6	14.10.6
30	20.12.8	20.12.8	20.12.8
40	26.14.10	26.14.10	26.14.10
50	30.16.12	30.16.12	30.16.12

Para conocer su capacidad, leen las instrucciones siguientes.

Recommendations

X	Cabeza	Posición neutra - orejas en la alineación de los hombros y de la columna
X	Espalda	Derecho, en la misma línea que el cuello, las caderas y las piernas
X	Caderas	Vueltas hacia el suelo
X	Abdos	Abdos contratados el ombligo hacia la columna vertebral
X	Piernas	Derechas, rodillas alineados con las caderas
X	Ritmo	2 segundos. 1segunde abajo, 1 segundo arriba
X	Respiración	Es muy importante bien respirar durante un ejercicio, indicamos aquí cómo hacer: inspire descendiendo y expira remontando. Sopla fuertemente y ruidosamente en el aumento para bien expirar.

Personalización

Cree usted mismo su programa de entrenamiento gracias a estos consejos prácticos:

Comience por hacer una prueba utilizando los Twist N Pump, realiza el máximo de ejercicios sin parar y permaneciendo en la posición elegida.

Capacidad máxima.

Mira la cifra que corresponde a su Capacidad máxima en la columna de derecha del cuadro Seria regular arriba.

Ejemplo : Si as realizado 12 ejercicios por ejemplo, as refieren al valor 10 para conocer su programa de ejercicios. Si son 17, entonces refieren al valor 20. Si son 15, miden honradamente de sus capacidades reales eligiendo el valor superior o inferior.

Sesión en Programa regular: Usted es capase de realizar las series de 2 minutos como los pro utilizando los Twist N Pump, entonces adelante! Comience por hacer ejercicios en las posiciones básicas. Refiera al cuadro Programa regular para establecer su capacidad máxima, si llegan a hacer 10 ejercicios Básicos, su programa es (8.6.4.2). Lo que significa que deben hacer 8 ejercicios básicos, después descanso, 6 y descanso, 4 y descanso, y terminar la serie en menos de 2 minutos. A su ritmo, a lo largo del día, realizan varias series de 2 minutos completando con las posiciones Amplio y Apretado.

A Notar : Si tienen dificultades a seguir el Programa regular, realice sobre las rodillas hasta que hayan alcanzado el nivel suficiente para hacer la serie en la posición básica. Si el Programa regular se vuelve demasiado fácil, utilice la silla como accesorio.

Twist N Pump



TWIST N PUMP Workouts

CÉLOK/ALAPVETŐ ERŐNLÉTI GYAKORLATOK/A FELSŐTEST ÉPÍTÉSE ÉS TONIZÁLÁSA

Köszöntünk a TWIST N PUMP világában! Ezek a gyakorlatok az erőnléti szinttől függetlenül növelik az erőt, az állóképességet és a kitartást.

HAGYOMÁNYOS TARTÁS



indikáció

A karok vállszélességénél valamivel távolabb egymástól
Nyak, hát és lábak egy vonalban
Semleges fejtartás – fül a váll fölött



indikáció

Lassan ereszkedj le alsó tartásba
A mellkas legyen egy vonalban a Perfect Pushup fogantyúival
Ellenkező irányú forgással emelkedj vissza



SZÉLES KARTÁMASZ



indikáció

A karok vállszélességénél két arasznyival távolabb egymástól
Törzstartás – a hagyományosal azonos
Alsó testhelyzet – könyök egyenesen kifelé



indikáció

Kar közvetlenül a váll alatt
Törzstartás – a hagyományosal azonos
A könyök egyenesen hátrahalad, ahogy az alsó testtartáshoz kifelé forgatsz



KESKENY KARTÁMASZ



indikáció

Kar közvetlenül a váll alatt
Törzstartás – a hagyományosal azonos
A könyök egyenesen hátrahalad, ahogy az alsó testtartáshoz kifelé forgatsz



MÓDISÍTOTT EDZÉSEK

Ezekkel a gyakorlatokkal egyszerűen nincs mérséklés arra, hogy ne végezd el a 2 perces sorokat!
Használd a módosításokat az edzésed intenzitásának növelésére vagy csökkentésére.
Ha nehézséget jelent a gyakorlatsor elvégzése, csinálj térdállásból mindaddig, amíg elég erőt nem gyűjtesz ahhoz, hogy a hagyományos tartásból csinálj. Ha túl könnyű a gyakorlatsor, iktass be néhány székel végzett gyakorlatot.

TÉRDELŐ POZÍCIÓ



indikáció

Lábak felemelve
Testtartás a gyakorlathoz szükséges módon
(Ábrán a hagyományos testtartás)



indikáció

Stabil, nem mozgó széket használni
Először a kartámaszt vedd fel
Egyenként rakd fel a lábad a székre
Lassan ereszkedj a padlóig amíg meg nem szokod a gyakorlatot



TWIST N PUMP Workouts

CÉLOK/ALAPVETŐ ERŐNLÉTI GYAKORLATOK/A FELSŐTEST ÉPÍTÉSE ÉS TONIZÁLÁSA

- UTASÍTÁSOK
- 1) Határozd meg az egyéni maximumodat és alkossd meg a személyes EDZÉSTERVEDET! (Lásd a Szabd személysre fejezetet)
 - 2) Minden edzés előtt használd az Ellenőrző listát a megfelelő testtartás és légzés technika érdekében
 - 3) Kövesd a Menetrendet, hogy kiigúrt legyél!

MENETREND

1. NAP MAX. Hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	2. NAP NINCS EDZÉS	3. NAP 1 Hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	4. NAP NINCS EDZÉS	5. NAP 1 Hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	6. NAP NINCS EDZÉS	7. NAP 2 Hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz
8. NAP NINCS EDZÉS	9. NAP 2 Hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	10. NAP NINCS EDZÉS	11. NAP 1 hagyományos székel 1 hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	12. NAP NINCS EDZÉS	13. NAP 1 hagyományos székel 1 hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	14. NAP NINCS EDZÉS
15. NAP 2 hagyományos székel 1 hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	16. NAP NINCS EDZÉS	17. NAP 2 hagyományos székel 1 hagyományos 1 Széles kartámasz 1 Keskeny kartámasz	18. NAP NINCS EDZÉS	19. NAP NINCS EDZÉS	20. NAP 1 Max. gyakorlatsor	21. NAP Porogj fel a következő sorozatra!

RUTIN – 2 perces gyakorlatsorok

MAXIMUMOD	HAGYOMÁNYOS	SZÉLES KARTÁMASZ	KESKENY KARTÁMASZ
0	4.3.2.1 (TÉRDELŐ POZÍCIÓ)	4.3.2.1 (TÉRDELŐ POZÍCIÓ)	4.3.2.1 (TÉRDELŐ POZÍCIÓ)
10	8.6.4.2	8.6.4.2	8.6.4.2
20	14.10.6	14.10.6	14.10.6
30	20.12.8	20.12.8	20.12.8
40	26.14.10	26.14.10	26.14.10
50	30.16.12	30.16.12	30.16.12

Az egyéni maximumod megállapításához kövesd a lejjebb található utasításokat.

SZABD SZEMÉLYESRE

Készíts egyéni edzéstervet ezzel a táblázattal.

Először végezz el egy egyszerű tesztet – a Perfect Pushup támaszokat használva csinálj annyi fekvőtámaszt, amennyit megállás nélkül bírsz. Ez az „Egyéni Maximum”. Keresd meg az „Egyéni Maximum”-hoz legközelebbi számot fent a „RUTIN” rovatban. Ha az egyéni maximumod pl. 12, használd a 10-es sort a szokásos edzéshez. Ha 17 a maximumod, használd a 20-as sort. Ha 15, légy őszinte magaddal és módosíts felfelé vagy lefelé attól függően, hogy mennyire bírtad az egyéni maximumod elérését.

Az edzés menetrendje

A Perfect Pushup használatával professzionális típusú kétperces gyakorlatsorokat fogsz végezni, tehát indulj be! Keresd ki a saját maximumodat a a Rutin táblázatban. Ha a maximumod 10, akkor a SZOKÁSOS edzésed (8.6.4.2). Ez azt jelenti, hogy elvégzel 8 hagyományos fekvőtámaszt, utána pihenés, újabb 6 fekvőtámasz, pihenés, 4 fekvőtámasz, pihenés, a végén pedig 2 fekvőtámaszt csinálj – mindezt 2 percen belül. A nap folyamán a saját ritmusodban végezd el a gyakorlatsort a széles és a keskeny kartámaszok kiegészítéseként.

Megjegyzések

Ha nehézséget jelent a gyakorlatsor elvégzése, csinálj térdállásból mindaddig, amíg elég erőt nem gyűjtesz ahhoz, hogy a hagyományos tartásból csinálj. Ha túl könnyű a gyakorlatsor, iktass be néhány székel végzett gyakorlatot. Minden 10. edzés után teszteld újra a személyes maximumodat és módosítsd az edzőmunkádat, ahogy erősödsz.



TWIST N PUMP

Exerciții Multiple

OBJECTIVE / *Lucreaza forta in profunzime/Reintareste si tonifica inaltimea corpului*

Bine ati venit in programul dv.de antrenament envenue TWIST N PUMP. Exercițiile au fost special concepute pentru a castiga in puterea musculara si in anduranta in functie de forma fizica a dv.

Pozitiile de baza



IN INALTIME



LA MIJLOC



JOS



SUS

Indicații
Mainile desprinsle larg de largimea umerilor.
Ceafa, spatele si picioarele aliniate.
Capul drept-urechile deasupra umerilor.

Indicații
Coborati usor spre pamant.
Umerii trebuie sa fie aliniate cu manerale rotative Twist N Pump
Inversati rotirea manerelor in timp ce dv urcati in pozitia initiala.

Positia larga



JOS



SUS

Positia stransa



JOS



SUS

Indicații
Mainile putin desprinsle de largimea umerilor
Corpul aliniat-ca in pozitia de baza
Coborati spre pamant –catul mai sus decat umerii.

Indicații
Mainile apropiate in prelungirea directa a umerilor.Mains
Corpul aliniat-ca in pozitia de baza
Coborati si strangeti coatele lipite de corp in timp ce rotiti pumnii spre exterior.

EXERCITII MODIFICATE

Cu aceste exercitii,nu aveti nica o scuza pentru a nu practica o sedinta de 2 minute.
Serviti-va de aceste pozitii modificate pentru a urca sau cobora intensitatea antrenamentului dv.
Daca sunteți obosit de a face zilnic aceleasi miscari,facitele asupra genunchilor pana cand aveti suficienta forta sa executati miscarile de baza. Daca Programul normal devine prea usor,serviti-va de scaun ca de un accesoriu.

Pozitia pe genunchi



JOS



SUS

Pozitia pe scaun



JOS



SUS

Indicații
Urmarii principiile pozitiei alese pentru exercitiul dv.
(Ca in pozitia de baza)

Indicații
Utilizati un scaun stabil.
Plasati-va intai mainile.
Urcati un picior apoi celalalt pe scaun.
Coborati incet pana la sol fara a va forta prea mult la inceput

SPORT-ELEC INSTITUT

Atentie : Antrenamentul fizic poate produce raniri. Antrenamentul fizic poate cauza raniri.Risul ranirii poate fi evitat practicand inteligent,cu o buna tehnica,in functie de capacitatea dv si incalzit-va.Cereti sfaturi unui antrenor sportiv inainte de a incepe orice program de exercitii. Verificati tot timpul storea de uzura a echipamentului inainte de a-l utiliza.Nu utilizati aparatul daca este uzat sau prezinta defecte.



TWIST N PUMP

Veelvoudige oefeningen

DOELEN: Versterkende werking tot diep in de spieren / Verstevigen en stimuleren van het bovenlichaam.

Welkom in ons trainingsprogramma TWIST N PUMP. De oefeningen zijn speciaal ontworpen voor de ontwikkeling van de spieren en om uw fysieke mogelijkheden en uithouding op te drijven.

Basishoudingen



BOVEN



IN HET MIDDEN



BENEDEN



BOVEN

Aanwijzing
De handen staan gespreid op schouderbreedte
De hals, de rug en de benen vormen één lijn
Het hoofd rechthouden en de oren vallen op de schouderlijn

Aanwijzing
Zak zachties naar beneden
De schouders vormen één lijn met draaiende handvaten van de Twist N Pump
Draai de handen terwijl u de armen opnieuw heft om in de uitgangshouding terug te komen

Grote standpunt



NAAR BOVEN



NAAR BENEDEN

Posities krap



NAAR BOVEN



NAAR BENEDEN

Aanwijzing
Spreid de handen een beetje ter hoogte van de schouders
Het lichaam is recht zoals in de basishouding
Beweeg rustig naar beneden en houd de ellebogen hoger dan de schouders

Aanwijzing
Breng de handen naar elkaar toe ter hoogte van de schouderlijn
Het lichaam is recht zoals in de basishouding
Beweeg rustig naar beneden en plaats de ellebogen tegen het lichaam terwijl u de handgrepen naar buiten draait

GEWIJZIGDE OEFENINGEN

Deze oefeningen duren 2 minuten, dus geen uitvluchten meer om ze niet uit te voeren.
Pas deze gewijzigde oefeningen toe om de intensiteit van uw oefening te verminderen of te verminderen tijdens de training.
Indien het te vermoeiend wordt om gedurende lange tijd dezelfde oefeningen te herhalen, kan u zich op de knieën plaatsen zodat u opnieuw voldoende kracht krijgt om de basisoefeningen uit te voeren. Indien het Basisprogramma te gemakkelijk wordt, gebruik dan een stoel als accessoire.

Knieënstand



NAAR BOVEN



NAAR BENEDEN

Houding op de stoel



NAAR BOVEN



NAAR BENEDEN

Aanwijzing
Voeten opheven
Volg de normen van de uitgangshouding bij het uitvoeren van uw oefening
(Zoals bij de basishouding)

Aanwijzing
Gebruik een stoel die stevig staat
Plaats eerst de handen
Plaats eerst één voet op de stoel en dan de andere
Beweeg rustig naar beneden tot aan de grond doch zonder te forceren

SPORT-ELEC INSTITUT

Let op : Lichamelijke training kan kwetsuren tot gevolg hebben. Dit risico kan vermindert worden door de oefeningen verstandig en op de juiste manier uit te voeren, doe een opwarming, gebruik de juiste techniek en blijf binnen uw mogelijkheden!
Vraag raad aan een sporttrainer alvorens u eender welk oefenprogramma begint. Controleer steeds in welke staat uw uitrusting zich bev, ndt alvorens het te gebruiken. Gebruik het toestel niet indien u beschadigingen of tekorten vaststelt.

TWIST N PUMP

Multi Exerciții

OBiective / *Actioneaza forta in profunzime/Intareste si tonifica inaltimea corpului.*

INSTRUCTIUNI

1. Determinati programul dv si personalizati exercitiile-in functie de instructiunile urmatoare
2. Cititi lista inainte de a incepe sedinta dv.sfarind de a executa bine exercitiile si de a respira usor.
3. Urmarii programul pentru a castiga in forta si putere!

PROGRAM

Ziua 1 Capacitate maxima Baza 1 Larg 1 Strans	Ziua2 REPAUS	Ziua 3 Baza 1 Larg 1 Strans	Ziua 4 REPAUS	Ziua 5 Baza 1 Larg 1 Strans	Ziua 6 REPAUS	Ziua7 2 Baza 1 Larg 1 Strans
Ziua 8 REPAUS	Ziua 9 2 Baza 1 Larg 1 Strans	Ziua10 REPAUS	Ziua 11 1 Baza cu scaun 1 Baza 1 Larg 1 Strans	Ziua 12 REPAUS	Ziua13 1 Baza cu scaun 1 Baza 1 Larg 1 Strans	Ziua14 REPAUS
Ziua 15 2 Baza cu scaun 1 Larg 1 Strans	Ziua 16 REPAUS	Ziua 17 2 Baza cu scaun 1 Larg 1 Strans	Ziua 18 REPAUS	Ziua 19 REPAUS	Ziua 20 Ansamblul de exercitii la capacitate maxima	Ziua 21 Sunteți pregătit pentru celalalt sens !

Program regulat de 2 minute

Capacitate maxima	BAZA	LARG	STRANS
0	4.3.2.1 (Pozitia pe genunchi)	4.3.2.1 (Pozitia pe genunchi)	4.3.2.1 (Pozitia pe genunchi)
10	8.6.4.2	8.6.4.2	8.6.4.2
20	14.10.6	14.10.6	14.10.6
30	20.12.8	20.12.8	20.12.8
40	26.14.10	26.14.10	26.14.10
50	30.16.12	30.16.12	30.16.12

Pentru a va cunoaste capacitatea dumneavoastra,cititi instructiunile de mai jos.

Personnalizare

Creati-va dv.programul de antrenament datorita acestor sfaturi practice :

Incepiti prin a face un test - utilizand Twist N Pump, facand in acelasi timp pompe fara a va opri si ramanand in pozitia aleasa.Aceasta testeaza Capacitatea maxima.

Reperati cifrele corespunzatoare Capacitatii maxime in coloana din dreptul tabloului Serie normala de mai jos.

Ex : Daca ati executat 12 pompe de exemplu ,referiti-va la valoarea 10 pentru a cunoaste programul dv de exercitii.Daca ati facut 17 pompe,atunã referiti-va la valoarea 20. Daca ati facut 15, judecati cinstit de capacitatea dv.reala alegand valoarea superioara sau inferioara.

Sedinta in programul Program normal : Sunteți capabil de a realiza seriile de 2 minute utilizand Twist N Pump,deci lansati-va ! Incepeti prin a face pompe in pozitia de baza.Referiti-va la tabelul Program normal pentru a stabili capacitatea dv maxima, daca ajungeti sa faceti 10 pompe de baza ,programul dv este (8.6.4.2). Aceasta inseamna ca dv trebuie sa faceti 8 pompe de baza,apoi repaus,6 pompe,repau,4 pompe,repau,si a sfarsi seria in mai putin de 2 minute.In ritmul dv.,pe toata durata zilei,realizati mai multe serii de 2 minute completand cu pozitiiile Larg si Strans

De notat : Daca va este greu de urmat Programul normal, faceti-l pe genunchi pana cand atingeti nivelul suficient pentru a face seria in pozitia de baza.Daca programul Program normal devine prea usor ,serviti-va de scaun ca de un accesoriu.

TWIST N PUMP

Veelvoudige oefeningen

DOELEN: Versterkende werking tot diep in de spieren / Verstevigen en stimuleren van het bovenlichaam.

RICHTLIJNEN

1. Stel uw programma samen en maak het klaar voor u persoonlijk door het volgen van de volgende richtlijnen
2. Lees vooreerst de oefenlijst alvorens te beginnen teneinde de oefeningen goed uit te voeren en goed te ademen
3. Volg het plan om krachtiger en sterker te worden!

Dag 1 Maximaal vermogen Basis 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag2 RUST	Dag 3 Basis 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag 4 RUST	Dag 5 Basis 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag 6 RUST	Dag 7 2 Basis 1 Breed 1 Tegen elkaar
Dag 8 RUST	Dag 9 2 Basis 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag 10 RUST	Dag 11 1 Basis met stoel 1 Basis 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag 12 RUST	Dag 13 1 Basis met stoel 1 Basis 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag 14 RUST
Dag 15 2 Basis met stoel 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag 16 RUST	Dag 17 2 Basis met stoel 1 Breed 1 Tegen elkaar	Dag 18 RUST	Dag 19 RUST	Dag20 Het geheel van de oefeningen op maximaal vermogen	Dag 21 U bent klaar voor een andere behandeling !

Het regelmatig 2-minuten programma

Maximaal vermogen	BASIS	BREED	TEGEN ELKAAR
0	4.3.2.1 (Knieënstand)	4.3.2.1 (Knieënstand)	4.3.2.1 (Knieënstand)
10	8.6.4.2	8.6.4.2	8.6.4.2
20	14.10.6	14.10.6	14.10.6
30	20.12.8	20.12.8	20.12.8
40	26.14.10	26.14.10	26.14.10
50	30.16.12	30.16.12	30.16.12

Lees eerst de volgende richtlijnen om te weten welk uw vermogen is.

Recommendations

X	Het hoofd	Neutrale stand — de oren boven de schouderlijn en de vervelkolom
X	De rug	Recht, een rechte lijn vormend met de hals, de heupen en de benen.
X	De heupen	Naar de grond gericht
X	De buikspieren	zijn aangespannen - de buiknavel trekkend naar de vervelkolom
X	De benen	Gestrekt, de knieën in het verlengde van de heupen
X	Ritme	2 seconden per pompbeweging. 1 seconde naar beneden, 1 seconde naar boven
X	De ademhaling	Het is zeer belangrijk om goed te ademen tijdens het uitvoeren van de oefening! Hoe doen we het? inademen bij het dalen en uitademen tijdens het stijgen. Blaas goed uit en maak zelfs geluid bij het stijgen om echt goed uit te ademen.

Het verpersoonlijken

Maak zelf uw trainingsprogramma aan de hand van de volgende praktische richtlijnen:

Doe een test met behulp van de Twist N Pump, maak zoveel mogelijk pompbewegingen dat u kan zonder te stoppen terwijl u in de zelf gekozen houding blijft Deze test is uw maximaal vermogen.

Noteer het cijfer dat overeenkomt met uw maximaal vermogen in de kolom rechts van het kader 'regelmatic programma' hierboven.

Bijv.: Als Indien u 12 pompbewegingen hebt uitgevoerd neemt u de waarde van 10 om uw oefenprogramma te kennen. Indien u 17 pompbewegingen hebt uitgevoerd neemt u 20 als oefenwaarde. Bij 15 pompbewegingen moet u op een eerlijke manier uw echt trainingsvermogen peilen en de bovenliggende- of de onderliggende waarde kiezen.

Het 'regelmatic programma': U bent in staat om 2 series van 2 minuten als gevorderden uit te voeren als u de Twist N Pump gebruikt, dus u kan starten! Begin met het uitvoeren van de pompbewegingen. Kijk naar het regelmatig programma om uw maximaal vermogen vast te leggen indien u 10 pompbewegingen kan uitvoeren is uw programma : (8.6.4.2). Dit wil zeggen dat u 8 pompbewegingen moet uitvoeren, vervolgens rusten, dan 6 pompbewegingen, rust, 4 pompbewegingen, rust, et beëindig de serie in minder dan 2 minuten. Probeer gedurende de dag, volgens uw ritmen meerdere series van 2 minuten uit te voeren en vervolledig het door de breedte uitgangshouding en de houding 'tegen elkaar' te gebruiken

Noteer: Indien u het moeilijk hebt om het regelmatig programma te volgen, voer de oefeningen dan uit in knieënstand totdat u het niveau hebt bereikt om de reeks uit te voeren vanuit de basishouding. Indien het regelmatig programma te gemakkelijk wordt, gebruik dan de stoel als accessoire.