

## EN: MUSCEPLATE – USER MANUAL

### Features & Benefits

- Combines push ups with at-home cardio, plyometric, and abs/core exercises for a total body workout.
- Develops your chest, shoulders, back, triceps, and biceps
- Tones and sculpts your core and entire lower body including glutes.
- Improves strength, endurance, speed and agility.
- Builds strong lean muscles, burns calories and promotes weight loss.

### Exercise safely

- Maintain straight head/neck position.
- Keep shoulder down, back and stable.
- Keep hips in line with torso to properly engage your abs.
- Contract abs when doing push ups.
- Widen stance for better balance when doing inside push ups.
- Inhale on the way down. Exhale on the way up.
- Do not change handgrip positions while doing push ups.
- Modified Push Ups: Knee Position (Beginner), Regular Position (Intermediate), Elevated Position (Advance).
- **IMPORTANT:** Work out at your own pace. Your workout time may vary depending on your fitness level.

## 10 WEEK SUPERSET WORKOUT SCHEDULE

30-60 seconds rest in between supersets



### 3 Challenging Workout Phases (10 week Program)

1. STAR UP Phase (4 day workout for 3 weeks)
2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)
3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)

**WARNING:** Improper exercise wining 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, do not use this product.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

**Make sure to apply 30-60 seconds rest in between supersets!**

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## **CONTENT LEGEND:**

**DAY 1-7:** a day in the workout sequence

**CHEST:** Focus on chest exercises

**BACK:** Focus on back exercises

**SHOULDERS:** Focus on shoulder exercises

**TRICEPS:** Focus on triceps exercises.

**REST:** A day of no exercise intended for recovery

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intense workout using the MUSLEPLATE board.

**# REPS:** Number of repetitions for an exercise.

**PLYO/CARDIO:** Type of plyometric or cardiovascular exercise.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** With resistance applied horizontally, away from the center of the body.

**OUTSIDE DIAGONAL:** With resistance applied diagonally, away from the center of the body.

**OUTSIDE VERTICAL:** Pressing or pushing directly away from the body.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** With a V shaped pressing motion away from the body, combining aspects of both diagonal and vertical movements

**INSIDE V-DIAGONAL:** Bringing the weight inward and downward toward the body, creating a V-shaped motion, targeting the inner portion of the chest muscles.

**WARNING:** Improper exercise technique 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, do not use this product.

## **Short exercise descriptions:**

**The exercises listed below are indicated in the schedule by the corresponding number.**

1. **FLOOR TO CEILING EXPLOSION:** Explosive jump from a low position to reach upward.
2. **CRUNCHES:** Abdominal exercise involving flexing the spine to lift the shoulders off the floor.
3. **BENT KNEE JACKS:** Jumping jack variation with bent knees to reduce impact.
4. **BICYCLE:** Core exercise where legs mimic pedaling motion while alternating touching elbows to knees.
5. **MOUNTAIN CLIMBERS:** Dynamic exercise involving alternating leg motions as if climbing a mountain.
6. **WINDSHIELD WIPERS:** Core exercise where legs move side to side while lying on the back.
7. **BURPEES:** Full-body exercise combining a squat, push-up, and jump.
8. **SIDE PLANK RAISES:** Core exercise involving lifting and lowering hips in a side plank position.
9. **HIGH KNEES:** Cardio exercise involving rapidly lifting knees towards chest while jogging in place.
10. **SKIER JUMPS:** Plyometric exercise mimicking skiing motion with lateral jumps.
11. **SIDE CRUNCHES:** A core-strengthening exercise that targets the obliques. By lifting the torso sideways, they help tone and define the waistline.
12. **RUSSIAN TWIST:** Core exercise involving twisting the torso while seated and holding a weight.
13. **SPLIT SQUAT:** Lower body exercise performed with one foot forward and one foot back in a lunge position.
14. **HIP RAISES:** Glute and hamstring exercise involving lifting hips off the ground while lying on the back.

15. **LEG CLIMBERS:** Dynamic exercise involving alternating legs moving towards chest as if climbing a ladder.
16. **CYCLE SPLIT LUNGES:** Lower body exercise alternating between forward and reverse lunges.
17. **KICKOUTS:** Explosive lower body exercise involving kicking legs out while in a plank position.
18. **CROSSED LEG SITUPS:** Abdominal exercise where legs are crossed and lifted during sit-up motion.
19. **JUMP SQUATS:** Lower body plyometric exercise combining a squat with a jump.
20. **LEG LIFTS:** Core exercise involving lifting legs towards the ceiling while lying on the back.
21. **SPLIT SQUATS:** Lower body exercise performed with one foot forward and one foot back in a stationary lunge.
22. **JUMPING JACKS:** Spreading your arms and legs wide, then quickly bringing them back together while jumping. This exercise engages multiple muscle groups simultaneously.
23. **TOE-RAISED SQUATS:** Squatting exercise performed with heels lifted off the ground.
24. **TOE TOUCH CRUNCHES:** Abdominal exercise involving reaching fingers towards toes while lying on the back.
25. **PLANK:** Core exercise involving holding a push-up position with the body in a straight line.

# SI: MUSCEPLATE - UPORABNIŠKI PRIROČNIK

## Lastnosti in prednosti

- Kombinira potiskanje z domačimi kardio, pliometričnimi in trebušnimi/jedrnimi vajami za celovito vadbo telesa.
- Razvija prsni koš, ramena, hrbet, triceps in biceps.
- Izboljšuje in oblikuje jedro in celotno spodnjo polovico telesa, vključno z zadnjimi stegni.
- Izboljša moč, vzdržljivost, hitrost in okretnost.
- Gradi močne puste mišice, kuri kalorije in spodbuja izgubo telesne teže.

## Varna vadba

- Ohranite raven položaj glave/vratu.
- Ramena naj bodo spuščena navzdol, hrbet naj bo stabilen.
- Boke imejte v liniji s trupom, da pravilno vključite trebušne mišice.
- Pri počepih stisnite trebušne mišice.
- Za boljše ravnotežje pri notranjih počepih razširite držo.
- Med spuščanjem vdihnite. Med potjo navzdol izdihujte.
- Med izvajanjem počepov ne spreminjajte položaja ročk.
- Modificirani počepi: Položaj s koleno (za začetnike), običajni položaj (za srednje zahtevne), iztegnjeni položaj (za napredne).
- POMEMBNO: Vadite v svojem tempu. Čas vadbe se lahko razlikuje glede na vašo raven telesne pripravljenosti.

## 10-TEDENSKI URNIK VADBE S SUPERSESTAVITVAMI

30-60 sekund počitka med posameznimi serijami



## 3 zahtevne faze vadbe (10-tedenski program)

1. Faza STAR UP (4-dnevna vadba v 3 tednih)
2. Faza REV UP (5-dnevna vadba 3 tedne)
3. Faza EXPLOSION (5-dnevna vadba 4 tedne)

**OPOZORILO:** Nepravilna vadba lahko povzroči resne ali smrtne poškodbe. Tveganje za poškodbe je mogoče zmanjšati z uporabo varnih tehnik in zdrave pameti. Ne izvajajte vadbe brez ustreznih navodil ali nadzora ali brez predhodnega posvetovanja z zdravnikom. Pred uporabo opreme vedno preverite, ali so deli obrabljeni ali poškodovani. Če odkrijete kakršne koli napake, izdelka ne uporabljajte.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Poskrbite za 30-60 sekund počitka med posameznimi serijami!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec



## LEGENDA VSEBINE:

**DAY 1-7:** dan v zaporedju vadbe

**CHEST:** Osredotočite se na vaje za prsni koš

**BACK:** Osredotočite se na vaje za hrbet

**SHOULDERS:** osredotočite se na vaje za ramena

**TRICEPS:** Osredotočite se na vaje za ticeps.

**REST:** Dan brez vadbe, namenjen okrevanju.

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intenzivna vadba z uporabo plošče MUSLEPLATE.

**# REPS:** Število ponovitev vaje: število ponovitev za posamezno vajo.

**PLYO/CARDIO:** Vrsta pliometrične ali kardiovaskularne vadbe.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Z uporom, ki se uporablja vodoravno, stran od središča telesa.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Z uporom, ki se izvaja diagonalno, stran od središča telesa.

**OUTSIDE VERTICAL:** Pritiskanje ali potiskanje neposredno stran od telesa.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** S pritiskom v obliki črke V stran od telesa, ki združuje vidike diagonalnega in vertikalnega gibanja.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Prenašanje teže navznoter in navzdol proti telesu, s čimer se ustvari gibanje v obliki črke V, usmerjeno na notranji del prsnih mišic.

**OPOZORILO:** Nepravilna vadba lahko povzroči hude ali smrtne poškodbe. Tveganje za poškodbe lahko zmanjšamo z uporabo varnih tehnik in zdrave pameti. Ne izvajajte vadbe brez ustreznih navodil ali nadzora ali brez predhodnega posvetovanja z zdravnikom. Pred uporabo opreme vedno preverite, ali so deli obrabljeni ali poškodovani. Če odkrijete kakršne koli napake, izdelka ne uporabljajte.

### Kratki opisi vaj:

**V nadaljevanju navedene vaje so v urniku označene z ustrežno številko.**

- 1. IZSKOK IZ PODLAGEDO STROPA:** Eksplozivni skok iz nizkega položaja, da bi se povzpeli navzgor.
- 2. KRIŽANJE:** trebušna vaja, ki vključuje upogibanje hrbtenice za dvig ramen od tal.
- 3. SKLONJENA KOLENA:** Različica poskočnega počepa z upognjenimi koleno za zmanjšanje udarca.
- 4. BICYCLE:** Vajo za jedro, pri kateri noge posnemajo gibanje pedal, medtem ko se izmenično dotikajo komolcev s koleno.
- 5. PLANINCI:** Dinamična vaja z izmeničnimi gibi nog, kot da bi plezali na goro.
- 6. BRISALCI VETROBRANSKEGA STEKLA:** Pri tej vaji se noge med ležanjem na hrbtu premikajo od ene strani do druge.
- 7. BURPEES:** Vaja za celotno telo, ki združuje počep, počep in skok.
- 8. DVIGOVANJE BOČNE DESKE:** Vloga za jedro, pri kateri dvignete in spustite boke v položaju stranske deske.
- 9. VISOKA KOLENA:** Visoke kolena: kardio vadba, pri kateri med tekom na mestu hitro dvignemo kolena proti prsnemu košu.
- 10. SKOKI S SNEŽENJA:** pliometrična vaja, ki posnema smučarsko gibanje s stranskimi skoki.
- 11. STRANSKI KRUNČI:** Vaja za krepitev jedra, ki je usmerjena na poševne mišice. Z dvigovanjem trupa v stran pomagajo učvrstiti in oblikovati pas.
- 12. RUSSIAN TWIST:** Vaja za jedro, pri kateri se trup obrača v sedečem položaju in z utežjo v roki.
- 13. SPLIT SQUAT:** Vaja za spodnji del telesa, ki se izvaja z eno nogo naprej in eno nazaj v položaju izpadanja.
- 14. DVIGOVANJE BOKOV:** Vajo za zadnjične mišice in stegenske mišice, pri kateri dvignemo boke od tal, medtem ko ležimo na hrbtu.

15. **PLEZANJE Z NOGAMI:** Dinamična vaja z izmeničnim premikanjem nog proti prsnemu košu, kot da bi plezali po lestvi.
16. **CIKLIČNI DELJENI IZPADI:** Vaja za spodnji del telesa, pri kateri se izmenjujejo plusi naprej in nazaj.
17. **KICKOUTS:** Eksplozivna vaja za spodnji del telesa, pri kateri noge v položaju deske odrivamo navzven.
18. **SEDENJE S PREKRIŽANIMINOGAMI:** Vaja za trebuh, pri kateri so noge prekrižane in dvignjene med sedenjem.
19. **SKAKALNI POČEPI:** Pliometrična vaja za spodnji del telesa, ki združuje počep in skok.
20. **DVIGOVANJE NOG:** Vajo za osnovno telo, pri kateri se noge dvigujejo proti stropu, medtem ko ležite na hrbtu.
21. **DELJENI POČEPI:** Vajo za spodnji del telesa izvajamo z eno nogo naprej in eno nazaj v mirujočem počepu.
22. **JUMPING JACKS:** široko razmaknite roke in noge ter jih med skakanjem hitro združite. Pri tej vaji se hkrati angažira več mišičnih skupin.
23. **KLEKLJANJE Z DVIGNJENIMI PRSTI:** Vajo sklec izvajamo z dvignjenimi petami nad tlemi.
24. **Dotikanje prstov na nogah:** trebušna vaja, pri kateri med ležanjem na hrbtu s prsti segate proti prstom na nogah.
25. **PLANK:** Vaja za jedro, pri kateri se držite v položaju za odpiranje, pri čemer je telo v ravni liniji.

## HR: MUSCEPLATE – KORISNIČKI PRIRUČNIK

### Značajke i prednosti:

1. Kombinira sklekove s kućnim kardio, pliometričnim i vježbama za trbušne mišiće za cjelokupni trening tijela.
2. Razvija prsa, ramena, leđa, tricepse i bicepse.
3. Tonira i oblikuje trbušne mišiće i cijelo donje tijelo uključujući stražnjicu.
4. Povećava snagu, izdržljivost, brzinu i agilnost.
5. Gradi snažne vitke mišiće, sagorijeva kalorije i potiče gubitak težine.

### Vježbajte sigurno:

- Održavajte ravnu glavu/vrat.
- Držite ramena dolje, leđa stabilna.
- Držite kukove u liniji s trupom kako biste pravilno uključili trbušne mišiće.
- Stisnite trbušne mišiće tijekom izvođenja sklekova.
- Širite postavu za bolju ravnotežu kod unutarnjih sklekova.
- Udahnite dok silazite. Izdahnite dok se podižete.
- Ne mijenjajte položaj hvata ruku tijekom izvođenja sklekova.
- Modificirani sklekovi: Položaj koljena (početnik), Standardni položaj (srednji), Podignuti položaj (napredni).
- VAŽNO: Vježbajte u svom ritmu. Vaše vrijeme treninga može varirati ovisno o vašoj razini kondicije.

## 10-TJEDNI SUPERSET RASPORED TRENINGA

### 30-60 sekundi odmora između supersetova



### 3 Izazovne faze treninga (10-tjedni program)

1. Faza POČETAK (trening 4 dana tijekom 3 tjedna)
2. Faza POJAČANJE (trening 5 dana tijekom 3 tjedna)
3. Faza EKSPLOZIJA (trening 5 dana tijekom 4 tjedna)

**UPOZORENJE:** Nepravilno izvođenje vježbi može rezultirati ozbiljnom ili fatalnom ozljedom. Rizik od ozljede može se smanjiti primjenom sigurnih tehnika i zdravog razuma. Ne vježbajte bez odgovarajućih uputa ili nadzora, ili bez prethodnog savjetovanja s liječnikom. Prije korištenja, uvijek provjerite opremu na istrošene ili oštećene dijelove. Ako se pronađu nedostaci, nemojte koristiti ovaj proizvod.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Osigurajte 30-60 sekundi odmora između supersetova!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIER JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## **LEGENDA SADRŽAJA:**

**DAY 1-7:** Dan u nizu treninga

**CHEST:** Fokus na vježbama prsa

**BACK:** Fokus na vježbama leđa

**SHOULDERS:** Fokus na vježbama ramena

**TRICEPS:** Fokus na vježbama tricepsa

**REST:** Dan bez vježbanja predviđen za oporavak

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intenzivan trening koristeći ploču MUSLEPLATE

**# REPS:** Broj ponavljanja za vježbu

**PLYO/CARDIO:** Tip pliometrijske ili kardiovaskularne vježbe

**OUTSIDE HORIZONTAL:** S otporom primijenjenim horizontalno, udaljeno od središta tijela

**OUTSIDE DIAGONAL:** S otporom primijenjenim dijagonalno, udaljeno od središta tijela

**OUTSIDE VERTICAL:** Pritiskanje ili guranje izravno od tijela

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** S oblikovanjem pritiska u obliku slova V udaljenog od tijela, kombinirajući aspekte i dijagonalnog i vertikalnog kretanja

**INSIDE V-DIAGONAL:** Donošenje težine prema unutra i prema dolje prema tijelu, stvarajući kretanje u obliku slova V, ciljajući unutarnji dio mišića prsa

### **Kratki opisi vježbi:**

**Ispod navedene vježbe označene su u rasporedu odgovarajućim brojem.**

1. **EKSPLOZIJA OD PODA DO STROPA:** Eksplozivni skok iz niske pozicije prema gore.
2. **STOMAČNI CRUNCHES:** Abdominalna vježba uključuje savijanje kralježnice kako biste podigli ramena s poda.
3. **SKAKANJE SAVIJENIH KOLJENA:** Vrsta skakanja s raširenim nogama i savijenim koljenima kako biste smanjili udarac.
4. **BICIKL:** Vježba za trbušne mišiće u kojoj noge oponašaju pokretanje pedala dok se izmjenjuje dodirivanje lakta s koljenima.
5. **PLANINARI:** Dinamična vježba koja uključuje izmjenično kretanje nogu kao da se penjete po planini.
6. **BRISUĆI BRISAČI:** Vježba za trbušne mišiće u kojoj se noge pomiču lijevo-desno dok ležite na leđima.
7. **BURPEES:** Vježba za cijelo tijelo koja kombinira čučnjeve, sklekove i skokove.
8. **DIZANJE BOKOVA U BOČNOM POLOŽAJU:** Vježba za trbušne mišiće koja uključuje podizanje i spuštanje bokova u bočnom položaju.
9. **VISOKA KOLENA:** Kardio vježba koja uključuje brzo podizanje koljena prema prsima dok trčite na mjestu.
10. **SKIJANJE:** Pliometrijska vježba koja oponaša pokretanje skijanja s bočnim skokovima.
11. **BOČNI CRUNCHES:** Vježba za jačanje trbušnih mišića koja cilja bočne trbušne mišiće. Podizanjem torza na bočnu stranu pomaže u oblikovanju struka.
12. **RUSKI OKRET:** Vježba za trbušne mišiće koja uključuje okretanje trupa dok sjedite i držite utege.
13. **RAZMJEŠTENI ČUČNJEVI:** Vježba za donji dio tijela izvedena s jednom nogom naprijed i jednom natrag u položaju iskoraka.
14. **DIZANJE BOKOVA:** Vježba za stražnjicu i stražnje lože koja uključuje podizanje bokova s poda dok ležite na leđima.

15. PJEŠAČENJE NOGAMA: Dinamična vježba koja uključuje izmjenično podizanje nogu prema prsima kao da se penjete po ljestvici.
16. CIKLUS SPLIT ČUČNJEVA: Vježba za donji dio tijela izmjenjujući se između čučnjeva prema naprijed i prema natrag.
17. IZBAČAJI: Eksplozivna vježba za donji dio tijela koja uključuje izbacivanje nogu dok ste u položaju daske.
18. SUKOSJEDI CRUNCHES: Vježba za trbušne mišiće u kojoj su noge prekrížene i podignute tijekom podizanja.
19. SKOK ČUČNJEVI: Pliometrijska vježba za donji dio tijela koja kombinira čučanj sa skokom.
20. DIZANJE NOGU: Vježba za trbušne mišiće koja uključuje podizanje nogu prema stropu dok ležite na leđima.
21. SUKOSJEDI ČUČNJEVI: Vježba za donji dio tijela izvedena s jednom nogom naprijed i jednom natrag u stacionarnom položaju iskoraka.
22. SKAKANJE JACKS: Raširenje ruku i nogu, a zatim brzo njihovo približavanje dok skačete. Ova vježba aktivira više mišićnih skupina istovremeno.
23. ČUČNJEVI NA PRSTIMA: Vježba čučnjeva izvedena s petama podignutim s poda.
24. DODIR PRSTIMA NA NOGE: Abdominalna vježba koja uključuje dohvaćanje prstiju prema nožnim prstima dok ležite na leđima.
25. DASKA: Vježba za trbušne mišiće koja uključuje držanje položaja sklekova s tijelom u ravnoj liniji.

## IT: MUSCEPLATE - MANUALE D'USO

### Caratteristiche e vantaggi

- Combina le flessioni con esercizi cardio, pliometrici e addominali per un allenamento completo del corpo.
- Sviluppa petto, spalle, schiena, tricipiti e bicipiti.
- Tonifica e scolpisce il core e tutta la parte inferiore del corpo, compresi i glutei.
- Migliora forza, resistenza, velocità e agilità.
- Costruisce muscoli forti e magri, brucia calorie e favorisce la perdita di peso.

### Esercizio sicuro

- Mantenere una posizione diritta della testa/del collo.
- Tenere le spalle basse, indietro e stabili.
- Mantenere i fianchi in linea con il busto per coinvolgere correttamente gli addominali.
- Contrarre gli addominali durante le flessioni.
- Allargare la posizione per migliorare l'equilibrio durante le flessioni interne.
- Inspirare durante la discesa. Espirare durante la discesa.
- Non cambiare la posizione delle mani durante le flessioni.
- Flessioni modificate: Posizione al ginocchio (principiante), posizione regolare (intermedio), posizione elvata (avanzato).
- IMPORTANTE:** allenarsi al proprio ritmo. Il tempo di allenamento può variare a seconda del livello di forma fisica.

## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SUPERSET DI 10 SETTIMANE

**30-60 secondi di riposo tra un superset e l'altro**



### 3 fasi di allenamento impegnative (programma di 10 settimane)

1. Fase STAR UP (allenamento di 4 giorni per 3 settimane)
2. Fase REV UP (allenamento di 5 giorni per 3 settimane)
3. Fase EXPLOSION (allenamento di 5 giorni per 4 settimane)



**AVVERTENZA:** un allenamento non corretto può provocare lesioni gravi o mortali. Il rischio di lesioni può essere ridotto se si adottano tecniche sicure e si usa il buon senso. Non esercitarsi senza un'adeguata istruzione o supervisione, o senza aver prima consultato il proprio medico. Prima dell'uso, verificare sempre che l'attrezzatura non presenti parti usurate o danneggiate. Se si riscontrano difetti, non utilizzare il prodotto.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Assicurarsi di applicare 30-60 secondi di riposo tra un superset e l'altro!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIER JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## Legenda dei contenuti:

**DAY 1-7:** Una sequenza di allenamento al giorno

**CHEST:** Concentrarsi sugli esercizi per il petto

**BACK:** Esercizi per la schiena

**SHOULDERS:** Concentrarsi sugli esercizi per le spalle

**TRICEPS:** Concentrarsi sugli esercizi per i tricipiti.

**REST:** Un giorno senza esercizi per il recupero

**POWER PRESS EXPLOSION:** Allenamento intenso con la tavola MUSLEPLATE.

**# REPS:** Numero di ripetizioni per un esercizio.

**PLYO/CARDIO:** Tipo di esercizio pliometrico o cardiovascolare.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Con resistenza applicata orizzontalmente, lontano dal centro del corpo.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Con resistenza applicata in diagonale, lontano dal centro del corpo.

**OUTSIDE VERTICAL:** Premendo o spingendo direttamente dal corpo.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** Con un movimento di pressione a forma di V lontano dal corpo, che combina aspetti di entrambi i movimenti diagonali e verticali.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Portare il peso verso l'interno e verso il basso del corpo, creando un movimento a forma di V, mirando alla parte interna dei muscoli del torace.

**AVVERTENZA:** un esercizio scorretto può provocare lesioni gravi o mortali. Il rischio di lesioni può essere ridotto se si adottano tecniche sicure e si usa il buon senso. Non esercitarsi senza un'adeguata istruzione o supervisione, o senza aver prima consultato il proprio medico. Prima dell'uso, controllare sempre che l'attrezzatura non presenti parti usurate o danneggiate. Se si riscontrano difetti, non utilizzare il prodotto.

## Breve descrizione degli esercizi:

**Gli esercizi elencati di seguito sono indicati nel programma con il numero corrispondente.**

- 1.ESPLOSIONE DA PAVIMENTO A SOFFITTO:** salto esplosivo da una posizione bassa per raggiungere l'alto.
- 2.CRUNCHES:** esercizio addominale che prevede la flessione della colonna vertebrale per sollevare le spalle dal pavimento.
- 3. BENTKNEE JACKS:** variante del jumping jack con ginocchia piegate per ridurre l'impatto.
- 4. BICICLETTA:** Esercizio per il core in cui le gambe imitano il movimento della pedalata alternando il contatto tra gomiti e ginocchia.
- 5.MOUNTAIN CLIMBERS:** Esercizio dinamico che prevede movimenti alternati delle gambe come se si stesse scalando una montagna.
- 6.TERGICRISTALLI:** Esercizio per il core in cui le gambe si muovono da un lato all'altro mentre si è sdraiati sulla schiena.
- 7.BURPEES:** Esercizio per tutto il corpo che combina squat, flessioni e salti.
- 8.SOLLEVAMENTI LATERALI IN PLANK:** Esercizio per il core che prevede il sollevamento e l'abbassamento dei fianchi in posizione di plank laterale.
- 9.GINOCCHIA ALTE:** Esercizio cardio che consiste nel sollevare rapidamente le ginocchia verso il petto mentre si fa jogging.
- 10.SKIER JUMPS:** esercizio pliometrico che simula il movimento dello sci con salti laterali.
- 11.CRUNCHES LATERALI:** esercizio di rafforzamento del core che agisce sugli obliqui. Sollevando il busto lateralmente, aiutano a tonificare e definire il punto vita.
- 12. RUSSIAN TWIST:** esercizio per il core che prevede la torsione del busto da seduti e con un peso in mano.

13. **SPLIT SQUAT**: esercizio per la parte inferiore del corpo eseguito con un piede in avanti e uno indietro in posizione di affondo.
14. **ALZATE DELL'ANCA**: Esercizio per i glutei e i tendini del ginocchio che consiste nel sollevare i fianchi da terra in posizione supina.
15. **LEG CLIMBERS**: Esercizio dinamico che prevede l'alternanza delle gambe che si muovono verso il petto come se si salisse su una scala.
16. **CICLO DI AFFONDI INTERMEDI**: Esercizio per la parte inferiore del corpo che alterna affondi in avanti e indietro.
17. **KICKOUTS**: Esercizio esplosivo per la parte inferiore del corpo che consiste nel calciare le gambe in fuori mentre si è in posizione plank.
18. **SITUP A GAMBE INCROCIATE**: Esercizio addominale in cui le gambe vengono incrociate e sollevate durante il movimento di sit-up.
19. **JUMP SQUAT**: Esercizio pliometrico per la parte inferiore del corpo che combina uno squat con un salto.
20. **SOLLEVAMENTI DELLE GAMBE**: Esercizio per il core che consiste nel sollevare le gambe verso il soffitto in posizione supina.
21. **SPLIT SQUAT**: Esercizio per la parte inferiore del corpo eseguito con un piede in avanti e uno indietro in un affondo stazionario.
22. **JUMPING JACKS**: Allargare le braccia e le gambe, quindi riavvicinarle rapidamente mentre si salta. Questo esercizio impegna più gruppi muscolari contemporaneamente.
23. **SQUAT CON LE PUNTE DEI PIEDI**: Esercizio di squat eseguito con i talloni sollevati da terra.
24. **TOE TOUCH CRUNCHES**: esercizio addominale che consiste nel portare le dita delle mani verso le dita dei piedi in posizione supina.
25. **PLANK**: esercizio per il core che consiste nel mantenere una posizione di push-up con il corpo in linea retta.

## DE/AT: MUSCEPLATE - BENUTZERHANDBUCH

### Eigenschaften & Vorteile

- Kombiniert Liegestütze mit Cardio-, plyometrischen und Bauchmuskel-/Kernübungen für ein Ganzkörpertraining zu Hause.
- Entwickelt Brust, Schultern, Rücken, Trizeps und Bizeps
- Strafft und formt Ihre Körpermitte und den gesamten Unterkörper, einschließlich der Gesäßmuskulatur.
- Verbessert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
- Baut starke, schlanke Muskeln auf, verbrennt Kalorien und fördert die Gewichtsabnahme.

### Sicher trainieren

- Achten Sie auf eine gerade Kopf-/Nackenhaltung.
- Halten Sie die Schultern unten, hinten und stabil.
- Halten Sie die Hüften in einer Linie mit dem Oberkörper, um die Bauchmuskeln richtig anzuspannen.
- Bei Liegestützen die Bauchmuskeln anspannen.
- Verbreitern Sie den Stand für eine bessere Balance bei inneren Liegestützen.
- Auf dem Weg nach unten einatmen. Auf dem Weg dorthin ausatmen.
- Wechseln Sie während der Ausführung von Liegestützen nicht die Griffhaltung.
- Modifizierte Liegestütze: Knieposition (Anfänger), normale Position (Fortgeschrittene), gestreckte Position (Fortgeschrittene).
- WICHTIG: Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo. Die Trainingszeit kann je nach Ihrem Fitnesslevel variieren.

## 10 WOCHEN SUPERSET-WORKOUT-PLAN

30-60 Sekunden Pause zwischen den Supersätzen



### 3 herausfordernde Workout-Phasen (10-Wochen-Programm)

1. STAR UP Phase (4 Tage Training für 3 Wochen)
2. REV UP Phase (5-tägiges Training für 3 Wochen)
3. EXPLOSION-Phase (5-tägiges Training für 4 Wochen)

**WARNUNG:** Unsachgemäßes Training kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Das Verletzungsrisiko kann verringert werden, wenn sichere Techniken und gesunder Menschenverstand angewandt werden. Trainieren Sie nicht ohne ordnungsgemäße Anleitung oder Aufsicht bzw. ohne vorher Ihren Arzt zu konsultieren. Überprüfen Sie die Ausrüstung vor der Benutzung stets auf abgenutzte oder beschädigte Teile. Wenn Sie Mängel feststellen, verwenden Sie dieses Produkt nicht.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Vergewissern Sie sich, dass Sie zwischen den Supersätzen 30-60 Sekunden Pause einlegen!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIER JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## LEGENDE ZUM INHALT:

**DAY 1-7:** Tag in der Workout-Sequenz

**CHEST:** Fokus auf Brustübungen

**BACK:** Fokus auf Rückenübungen

**SHOULDERS:** Fokus auf Schulterübungen

**TRICEPS:** Schwerpunkt auf Tizepsübungen.

**REST:** Ein Tag ohne Übungen zur Erholung

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intensives Training mit dem MUSLEPLATE-Board.

**# REPS:** Anzahl der Wiederholungen für eine Übung.

**PLYO/CARDIO:** Art der plyometrischen oder kardiovaskulären Übung.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Mit horizontalem, von der Körpermitte wegführendem Widerstand.

**OUTSIDE DIAGONAL:** diagonalem, von der Körpermitte wegführendem Widerstand.

**OUTSIDE VERTICAL:** Drücken oder Schieben direkt vom Körper weg.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** Mit einer V-förmigen Druckbewegung vom Körper weg, die Aspekte der diagonalen und vertikalen Bewegung kombiniert.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Mit einer V-förmigen Bewegung das Gewicht nach innen und nach unten zum Körper bringen und dabei den inneren Teil der Brustmuskeln ansprechen.

**WARNUNG:** Unsachgemäßes Training kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Das Verletzungsrisiko kann verringert werden, wenn sichere Techniken und gesunder Menschenverstand angewandt werden. Trainieren Sie nicht ohne ordnungsgemäße Anleitung oder Aufsicht bzw. ohne vorher Ihren Arzt zu konsultieren. Überprüfen Sie die Ausrüstung vor der Benutzung stets auf abgenutzte oder beschädigte Teile. Wenn Sie Mängel feststellen, verwenden Sie dieses Produkt nicht.

### Kurze Übungsbeschreibungen:

**Die unten aufgeführten Übungen sind in der Tabelle mit der entsprechenden Nummer gekennzeichnet.**

1. **FLOOR TO CEILING EXPLOSION:** Explosiver Sprung aus einer niedrigen Position, um nach oben zu gelangen.

2. **CRUNCHES:** Bauchmuskelübung, bei der die Wirbelsäule gebeugt wird, um die Schultern vom Boden abzuheben.

3. **BENTKNEE JACKS:** Hampelmann-Variante mit gebeugten Knien, um den Aufprall zu verringern.

4. **FAHRRAD:** Eine Übung für die Körpermitte, bei der die Beine die Pedalbewegung nachahmen, während sie abwechselnd die Ellbogen und die Knie berühren.

5. **MOUNTAIN CLIMBERS:** Dynamische Übung, bei der die Beine abwechselnd bewegt werden, als würde man einen Berg besteigen.

6. **WINDSHIELD WIPERS:** Core-Übung, bei der die Beine in der Rückenlage von einer Seite zur anderen bewegt werden.

7. **BURPEES:** Ganzkörperübung, bei der Hocke, Liegestütz und Sprung kombiniert werden.

8. **SIDE PLANK RAISES:** Core-Übung, bei der die Hüften in einer seitlichen Plank-Position angehoben und gesenkt werden.

9. **HIGH KNEES:** Cardio-Übung, bei der die Knie schnell in Richtung Brust angehoben werden, während man auf der Stelle joggt.

10. **SKIER JUMPS:** Plyometrische Übung, die die Bewegung des Skifahrens mit seitlichen Sprüngen nachahmt.



11. **SIDE CRUNCHES:** Eine Übung zur Stärkung der Körpermitte, bei der die schrägen Muskeln trainiert werden. Durch das seitliche Anheben des Oberkörpers wird die Taille gestrafft und definiert.
12. **RUSSIAN TWIST:** Eine Übung für die Körpermitte, bei der der Oberkörper im Sitzen gedreht wird und ein Gewicht gehalten wird.
13. **SPLIT SQUAT:** Übung für den Unterkörper, bei der ein Fuß nach vorne und ein Fuß nach hinten in eine Ausfallschrittposition gebracht wird.
14. **HIP RAISES:** Gesäß- und Oberschenkelmuskelübung, bei der die Hüften in Rückenlage vom Boden abgehoben werden.
15. **LEG CLIMBERS:** Dynamische Übung, bei der die Beine abwechselnd in Richtung Brust bewegt werden, als ob man eine Leiter hochklettert.
16. **CYCLE SPLIT LUNGES:** Übung für den Unterkörper, bei der man abwechselnd vorwärts- und rückwärtsgerichtete Ausfallschritte macht.
17. **KICKOUTS:** Explosive Übung für den Unterkörper, bei der die Beine in der Plank-Position nach außen gestoßen werden.
18. **SITUPS MIT GEKREUZTEN BEINEN:** Bauchmuskelübung, bei der die Beine gekreuzt und während der Situp-Bewegung angehoben werden.
19. **JUMP SQUATS:** Eine plyometrische Übung für den Unterkörper, bei der eine Kniebeuge mit einem Sprung kombiniert wird.
20. **LEG LIFTS:** Core-Übung, bei der die Beine in der Rückenlage zur Decke gehoben werden.
21. **SPLIT SQUATS:** Übung für den Unterkörper, bei der ein Fuß nach vorne und ein Fuß nach hinten in einen stationären Ausfallschritt versetzt wird.
22. **JUMPING JACKS:** Arme und Beine weit ausbreiten und dann im Sprung schnell wieder zusammenführen. Diese Übung beansprucht mehrere Muskelgruppen gleichzeitig.
23. **HOCKE MIT ANGEHOBENEN ZEHEN:** Kniebeugen, bei denen die Fersen vom Boden abgehoben werden.
24. **TOE TOUCH CRUNCHES:** Bauchmuskelübung, bei der in der Rückenlage die Finger zu den Zehen geführt werden.
25. **PLANK:** Bauchmuskelübung, bei der man eine Liegestützposition einnimmt und den Körper in einer geraden Linie hält.

## CZ: MUSCEPLATE - UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

### Vlastnosti a výhody

- Kombinuje kliky s domácím kardio cvičením, plyometrickými cviky a cviky na břišní svaly/jádro pro celkové procvičení těla.
- Rozvíjí hrudník, ramena, záda, tricepsy a bicepsy.
- Zpevní a vytvaruje vaše jádro a celou spodní část těla včetně hýždí.
- Zlepšuje sílu, vytrvalost, rychlost a hbitost.
- Buduje silné štíhlé svaly, spaluje kalorie a podporuje hubnutí.

### Bezpečné cvičení

- Udržujte rovnou polohu hlavy/krku.
- Udržujte ramena dole, záda a stabilitu.
- Udržujte boky v jedné linii s trupem, abyste správně zapojili břišní svaly.
- Při provádění kliků stahujte břišní svaly.
- Při provádění vnitřních kliků rozšiřte postoj pro lepší rovnováhu.
- Na cestě dolů se nadechněte. Při výdechu
- Při provádění kliků neměňte polohu úchopů.
- Modifikované kliky: Poloha v kleče (začátečníci), běžná poloha (středně pokročilí), elvovaná poloha (pokročilí).
- DŮLEŽITÉ: Cvičte vlastním tempem. Doba cvičení se může lišit v závislosti na vaší fyzické zdatnosti.

### DESETITÝDENNÍ SUPERSETOVÝ TRÉNINKOVÝ PLÁN

30-60 sekund odpočinku mezi supersetem



### 3 náročné fáze tréninku (10týdenní program)

1. Fáze STAR UP (4 dny tréninku po dobu 3 týdnů)
2. Fáze REV UP (5denní trénink po dobu 3 týdnů)
3. Fáze EXPLOSION (5denní trénink po dobu 4 týdnů)

**VAROVÁNÍ:** Nesprávné cvičení wining může mít za následek vážné nebo smrtelné zranění. Riziko zranění lze snížit, pokud se budou dodržovat bezpečné techniky a zdravý rozum. Necvičte bez řádné instrukce nebo dohledu nebo bez předchozí konzultace s lékařem. Před použitím vždy zkontrolujte, zda není zařízení opotřebované nebo poškozené. V případě zjištění jakýchkoli závad výrobek nepoužívejte.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

**Dbejte na to, abyste mezi jednotlivými supersety dodržovali 30-60sekundový odpočinek!**

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIER JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## LEGENDA K OBSAHU:

**DAY 1-7:** Den v tréninkové sekvenci

**CHEST:** Zaměření na cviky na hrudník

**BACK:** Zaměřte se na cviky na záda

**SHOULDERS:** Zaměřte se na cviky na ramena

**TRICEPS:** Zaměřte se na cviky na ticepsy.

**REST:** Den bez cvičení určený k regeneraci

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intenzivní trénink s využitím desky MUSLEPLATE.

**# REPS:** Počet opakování pro cvik.

**PLYO/CARDIO:** Typ plyometrického nebo kardiovaskulárního cvičení.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** S odporem kladeným vodorovně, směrem od středu těla.

**OUTSIDE DIAGONAL:** S odporem kladeným diagonálně, směrem od středu těla.

**OUTSIDE VERTICAL:** Tlak nebo tlačení přímo od těla.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** S tlakem ve tvaru písmene V směrem od těla, který kombinuje aspekty diagonálního a vertikálního pohybu.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Přenášením váhy dovnitř a dolů směrem k tělu, vytvářením pohybu ve tvaru písmene V, zaměřeného na vnitřní část prsních svalů.

**UPOZORNĚNÍ:** Nesprávné cvičení winingu může mít za následek vážné nebo smrtelné zranění. Riziko zranění lze snížit při dodržování bezpečných technik a zdravého rozumu. Necvičte bez řádné instrukce nebo dohledu nebo bez předchozí konzultace s lékařem. Před použitím vždy zkontrolujte, zda není zařízení opotřebované nebo poškozené. V případě zjištění jakýchkoli závad výrobek nepoužívejte.

### Krátký popis cvičení:

Níže uvedené cviky jsou v rozpisu označeny příslušným číslem.

- 1. VÝSKOK Z PODLAHY DO STROPU:** Výbušný skok z nízké polohy s cílem dosáhnout nahoru.
- 2. CRUNCHES:** Cvičení na břicho zahrnující ohýbání páteře za účelem zvednutí ramen od podlahy.
- 3. JACKY S PŘEKRČENÝMI KOLENY:** Varianta jumping jacků s pokrčenými koleny pro snížení dopadu.
- 4. BICYKL:** Cvičení na jádro těla, při kterém nohy napodobují pohyb pedálů a zároveň se střídavě dotýkají lokty kolen.
- 5. HOROLEZCI:** Dynamické cvičení zahrnující střídavé pohyby nohou jako při výstupu na horu.
- 6. STĚRAČE:** Cvičení na jádro, při kterém se nohy pohybují ze strany na stranu, zatímco ležíte na zádech.
- 7. BURPEES:** Cvičení pro celé tělo kombinující dřep, klik a výskok.
- 8. ZVEDÁNÍ PRKEN DO STRAN:** Cvičení na jádro spočívající ve zvedání a spouštění boků v pozici bočního prkna.
- 9. VYSOKÁ KOLENA:** Kardio cvičení spočívající v rychlém zvedání kolen směrem k hrudníku při běhu na místě.
- 10. SKOKY NA LYŽI:** Plyometrické cvičení napodobující pohyb na lyžích s bočními skoky.
- 11. SIDE CRUNCHES:** Cvik na posílení středu těla, který se zaměřuje na šikmé břišní svaly. Zvedáním trupu do stran pomáhají zpevnit a zformovat linii pasu.
- 12. RUSSIAN TWIST:** Cvik na jádro těla spočívající v kroucení trupu vsedě a s držením závaží.
- 13. SPLIT SQUAT:** Cvik na spodní část těla prováděný jednou nohou vpřed a druhou vzad ve výpádové pozici.
- 14. ZVEDÁNÍ BOKŮ:** Cvičení na hýždě a hamstringy spočívající ve zvedání boků ze země v lehu na zádech.

15. **LEZENÍ PO NOHÁCH:** Dynamický cvik spočívající ve střídavém pohybu nohou směrem k hrudníku, jako by šplhaly po žebříku.
16. **CYKlickÉ DĚLENÉ VÝPADY:** Cvičení na spodní část těla, při kterém se střídají výpady vpřed a vzad.
17. **KICKOUTY:** Explozivní cvičení dolní části těla zahrnující vykopávání nohou v pozici prkna.
18. **SEDY-LEHY SE ZKŘÍŽENÝMANOHAMA:** Cvik na břicho, při kterém se nohy překříží a zvedají během pohybu vsedě.
19. **DŘEPY S VÝSKOKEM:** Plyometrický cvik na spodní část těla kombinující dřep s výskokem.
20. **ZVEDÁNÍ NOHOU:** Cvičení na základní svalstvo spočívající ve zvedání nohou ke stropu v lehu na zádech.
21. **DĚLENÉ DŘEPY:** Cvik na spodní část těla prováděný jednou nohou vpřed a druhou vzad ve stacionárním výpadu.
22. **JUMPINGJACKS:** Rozpažení rukou a nohou doširoka a jejich rychlé spojení zpět při výskoku. Tento cvik zapojuje více svalových skupin současně.
23. **DŘEPY SE ZVEDNUTÝMI ŠPIČKAMI:** Dřepy prováděné s patami zvednutými nad zem.
24. **DOTEKY PRSTŮ NA NOHOU:** Cvik na břicho spočívající v natahování prstů směrem k prstům u nohou v lehu na zádech.
25. **PLANK:** Cvik na jádro těla spočívající v držení pozice v kliku s tělem v rovné linii.

## PL: MUSCEPLATE - INSTRUKCJA OBSŁUGI

### Cechy i korzyści

- Łączy pompki z domowymi ćwiczeniami cardio, plyometrycznymi i abs/core, zapewniając kompleksowy trening całego ciała.
- Rozwija klatkę piersiową, ramiona, plecy, triceps i biceps.
- Ujędrnia i rzeźbi tułów i całą dolną część ciała, w tym pośladki.
- Poprawia siłę, wytrzymałość, szybkość i zwinność.
- Buduje silne, beztłuszczowe mięśnie, spala kalorie i wspomaga odchudzanie.

### Bezpieczne ćwiczenia

- Utrzymuj prostą pozycję głowy/szyi.
- Trzymaj ramiona w dół, do tyłu i stabilnie.
- Utrzymuj biodra w jednej linii z tułowiem, aby prawidłowo zaangażować mięśnie brzucha.
- Napinaj mięśnie brzucha podczas wykonywania pompek.
- Poszerz postawę dla lepszej równowagi podczas wykonywania pompek wewnętrznych.
- Wdech podczas schodzenia w dół. Wydech po drodze
- Nie zmieniaj pozycji rąk podczas wykonywania pompek.
- Zmodyfikowane pompki: Pozycja na kolanach (dla początkujących), pozycja normalna (dla średniozaawansowanych), pozycja wyprostowana (dla zaawansowanych).
- WAŻNE: Ćwicz we własnym tempie. Czas treningu może się różnić w zależności od poziomu sprawności.

## 10-TYGODNIOWY HARMONOGRAM TRENINGU SUPERSERII

### 30-60 sekund odpoczynku między superseriami



### 3 trudne fazy treningowe (10-tygodniowy program)

1. Faza STAR UP (4-dniowy trening przez 3 tygodnie)
2. Faza REV UP (5-dniowy trening przez 3 tygodnie)
3. Faza EXPLOSION (5-dniowy trening przez 4 tygodnie)

**OSTRZEŻENIE:** Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może skutkować poważnymi lub śmiertelnymi obrażeniami. Ryzyko obrażeń można zmniejszyć, stosując bezpieczne techniki i zachowując zdrowy rozsądek. Nie należy ćwiczyć bez odpowiednich instrukcji lub nadzoru, lub bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Przed użyciem należy zawsze sprawdzić sprzęt pod kątem zużytych lub uszkodzonych części. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek usterek nie należy używać tego produktu.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Należy pamiętać o 30-60 sekundach odpoczynku między superseriami!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30



BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## LEGENDA ZAWARTOŚCI:

**DAY 1-7:** Dzień w sekwencji treningowej

**CHEST:** Skup się na ćwiczeniach klatki piersiowej

**BACK:** Skup się na ćwiczeniach pleców

**SHOULDERS:** Skup się na ćwiczeniach ramion

**TRICEPS:** Skupienie się na ćwiczeniach na ticeps.

**REST:** Dzień bez ćwiczeń przeznaczony na regenerację

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intensywny trening z wykorzystaniem tablicy MUSLEPLATE.

**# REPS:** Liczba powtórzeń dla ćwiczenia.

**PLYO/CARDIO:** Ćwiczenia plyometrycznego lub sercowo-naczyniowego.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Z oporem przyłożonym poziomo, z dala od środka ciała.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Z oporem zastosowanym po przekątnej, z dala od środka ciała.

**OUTSIDE VERTICAL:** Wyciskanie lub pchanie bezpośrednio z dala od ciała.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** Wyciskanie w kształcie litery V z dala od ciała, łączące aspekty ruchów ukośnych i pionowych.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Przenoszenie ciężaru do wewnątrz i w dół w kierunku ciała, tworząc ruch w kształcie litery V, ukierunkowany na wewnętrzną część mięśni klatki piersiowej.

**OSTRZEŻENIE:** Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych lub śmiertelnych obrażeń. Ryzyko obrażeń można zmniejszyć, stosując bezpieczne techniki i kierując się zdrowym rozsądkiem. Nie należy ćwiczyć bez odpowiedniej instrukcji lub nadzoru, lub bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Przed użyciem należy zawsze sprawdzić sprzęt pod kątem zużytych lub uszkodzonych części. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek usterek nie należy używać tego produktu.

## Krótkie opisy ćwiczeń:

**Ćwiczenia wymienione poniżej są oznaczone w harmonogramie odpowiednim numerem.**

1. **WYBUCH OD PODŁOGI DO SUFITU:** Wybuchowy skok z niskiej pozycji do góry.

2. **CRUNCHES:** Ćwiczenie brzucha polegające na zginaniu kręgosłupa w celu podniesienia ramion z podłogi.

3. **BENTKNEE JACKS:** Wariacja podskoku z ugiętymi kolanami w celu zmniejszenia siły uderzenia.

4. **BICYCLE:** Ćwiczenie rdzenia, w którym nogi naśladują ruch pedałowania, naprzemiennie dotykając łokciami kolan.

5. **MOUNTAIN CLIMBERS:** Dynamiczne ćwiczenie polegające na naprzemiennych ruchach nóg, jakby wspinały się na górę.

6. **WYCIERACZKI:** Ćwiczenie rdzenia, w którym nogi poruszają się na boki, leżąc na plecach.

7. **BURPEES:** Ćwiczenie całego ciała łączące przysiad, pompkę i podskok.

8. **SIDE PLANK RAISES:** Ćwiczenie rdzenia polegające na podnoszeniu i opuszczaniu bioder w pozycji deski bocznej.

9. **WYSOKIE KOLANA:** Ćwiczenie cardio polegające na szybkim unoszeniu kolan w kierunku klatki piersiowej podczas joggingu w miejscu.

10. **SKIERJUMPS:** Ćwiczenie plyometryczne naśladujące ruch narciarski z bocznymi skokami.

11. **SIDECRUNCHES:** Ćwiczenie wzmacniające mięśnie skośne. Unoszenie tułowia na boki pomaga ujędrnić i zdefiniować talię.

12. **RUSSIA NTWIST:** Ćwiczenie rdzenia polegające na skręcaniu tułowia w pozycji siedzącej i trzymaniu ciężaru.

13. **SPLIT SQUAT**: Ćwiczenie dolnej części ciała wykonywane z jedną stopą do przodu i jedną do tyłu w pozycji do wykroku.
14. **UNOSZENIE BIODER**: Ćwiczenie pośladków i ścięgien podkolanowych polegające na unoszeniu bioder z ziemi w pozycji leżącej na plecach.
15. **LEG CLIMBERS**: Dynamiczne ćwiczenie polegające na naprzemiennym ruchu nóg w kierunku klatki piersiowej, jak podczas wspinaczki po drabinie.
16. **CYCLE SPLIT LUNGES**: Ćwiczenie dolnej części ciała polegające na naprzemiennym wykonywaniu wypadów do przodu i do tyłu.
17. **KICKOUTS**: Eksplozywne ćwiczenie dolnej części ciała polegające na wyrzucaniu nóg w pozycji deski.
18. **PRZYSIADY ZE SKRZYŻOWANYMI NOGAMI**: Ćwiczenie brzucha, w którym nogi są skrzyżowane i uniesione podczas ruchu przysiadu.
19. **PRZYSIADY Z WYSKOKIEM**: Ćwiczenie plyometryczne dolnych partii ciała łączące przysiad z wyskokiem.
20. **UNOSZENIE NÓG**: Ćwiczenie podstawowe polegające na unoszeniu nóg w kierunku sufitu podczas leżenia na plecach.
21. **SPLIT SQUATS**: Ćwiczenie dolnej części ciała wykonywane z jedną nogą wysuniętą do przodu i jedną nogą cofniętą w nieruchomym wykroku.
22. **JUMPING JACKS**: Szerokie rozłożenie rąk i nóg, a następnie szybkie zbliżenie ich do siebie podczas skakania. To ćwiczenie angażuje wiele grup mięśni jednocześnie.
23. **PRZYSIADY Z UNIESIONYMI PALCAMI STÓP**: Ćwiczenie polegające na wykonywaniu przysiadów z uniesionymi piętami.
24. **TOE TOUCH CRUNCHES**: Ćwiczenie brzucha polegające na wyciąganiu palców stóp w kierunku stóp podczas leżenia na plecach.
25. **PLANK**: Ćwiczenie rdzenia polegające na utrzymaniu pozycji pompki z ciałem w linii prostej.

## HU: MUSCEPLATE - FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

### Jellemzők és előnyök

- Kombinálja a fekvőtámaszokat otthoni kardió, plyometrikus és hasizom/maggyakorlatokkal a teljes test edzéséhez.
- Fejleszti a mellkast, a vállakat, a hátat, a tricepszet és a bicepszet.
- Feszíti és formálja a törzset és a teljes alsótestet, beleértve a farizmokat is.
- Javítja az erőt, az állóképességet, a gyorsaságot és a mozgékonytágot.
- Erős, sovány izmokat épít, kalóriát éget és elősegíti a fogyást.

### Biztonságos edzés

- Tartsa egyenes fej/nyak helyzetét.
- Tartsa a vállát lefelé, hátra és stabilan.
- Tartsa a csípőjét a törzssel egy vonalban, hogy a hasizmokat megfelelően mozgassa.
- Feszítse össze a hasizmokat fekvőtámasz közben.
- Szélesítsük ki az állást a jobb egyensúly érdekében, amikor fekvőtámaszokat végzünk.
- Lélegezz be lefelé menet. Kilégzés lefelé menet.
- Ne változtasd a fogás pozícióját fekvőtámasz közben.
- Módosított fekvőtámaszok: Térdhelyzet (kezdő), normál helyzet (középhaladó), felhúzott helyzet (haladó).
- FONTOS: A saját tempódban eddz. Az edzés ideje az edzettségi szintedtől függően változhat.

### 10 HETES SZUPERSZETT EDZÉSTERV

30-60 másodperc pihenő a szuperszettetek között



### 3 kihívást jelentő edzésfázis (10 hetes program)

1. STAR UP fázis (4 napos edzés 3 héten keresztül)
2. REV UP fázis (5 napos edzés 3 héten keresztül)
3. EXPLOSION fázis (5 napos edzés 4 héten keresztül)

**FIGYELMEZTETÉS:** A helytelen edzéssorozat súlyos vagy halálos sérülést okozhat. A sérülés kockázata csökkenthető a biztonságos technikák és a józan ész alkalmazásával. Ne gyakoroljon megfelelő instrukció vagy felügyelet nélkül, vagy anélkül, hogy előzetesen konzultált volna orvosával. Használat előtt mindig ellenőrizze a felszerelést az elhasználadott vagy sérült alkatrészek tekintetében. Ha bármilyen hibát talál, ne használja a terméket.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Ügyeljen arra, hogy a szuperszetek között 30-60 másodperc pihenőidőt tartson!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## TARTALMI LEGENDA:

**DAY 1-7:** Egy nap az edzéssorozatban

**CHEST:** Fókuszban a mellkasi gyakorlatok

**BACK:** Fókuszban a hátgyakorlatok

**SHOULDERS:** A vállgyakorlatokra koncentrálj

**TRICEPS:** Fókuszban a ticepszgyakorlatok.

**REST:** Egy edzés nélküli nap a regenerálódásra

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intenzív edzés a MUSLEPLATE tábla használatával.

**# REPS:** gyakorlat ismétléseinek száma.

**PLYO/CARDIO:** Plyometrikus vagy kardiovaszkuláris gyakorlat típusa.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Vízszintesen, a test középpontjától távolodva alkalmazott ellenállással.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Átlósan alkalmazott ellenállással, a test középpontjától távolodva.

**OUTSIDE VERTICAL:** Nyomás vagy tolás közvetlenül a testtől távolodva.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** V alakú, a testtől távolodó nyomó mozdulattal, amely az átlós és a függőleges mozgások elemeit ötvözi.

**INSIDE V-DIAGONAL:** A súlyt befelé és lefelé, a test felé hozva, V alakú mozdulatot létrehozva, a mellkasi izmok belső részét megcélozva.

**FIGYELMEZTETÉS:** A nem megfelelő gyakorlatok birkózás súlyos vagy halálos sérülést okozhatnak. A sérülés kockázata csökkenthető a biztonságos technikák és a józan ész alkalmazásával. Ne gyakoroljon megfelelő instrukció vagy felügyelet nélkül, vagy anélkül, hogy előzetesen konzultált volna orvosával. Használat előtt mindig ellenőrizze a felszerelést az elhasználandó vagy sérült alkatrészek tekintetében. Ha bármilyen hibát talál, ne használja a terméket.

### Rövid gyakorlatleírások:

**Az alább felsorolt gyakorlatokat a menetrendben a megfelelő számmal jelöljük.**

1. **FÖLDSZINTES FELÜLSZÖRÉS:** Robbanásszerű ugrás alacsony helyzetből, hogy feljusson a magasba.

2. **CRUNCHES:** A gerinc hajlításával járó hasizomgyakorlat a vállaknak a padlótól való felemeléséhez.

3. **BENTKNEE JACKS:** Ugrásváltozat hajlított térdel az ütés csökkentése érdekében.

4. **BICIKLIZÉS:** Core-gyakorlat, ahol a lábak a pedálozó mozgást utánozzák, miközben a könyök és a térdék váltakozva érintkeznek.

5. **HEGYMÁSZÓK:** Dinamikus gyakorlat, amely váltakozó lábmozgásokat tartalmaz, mintha hegyet másznánk.

6. **SZÉLVÉDŐTÖRLŐK:** Core-gyakorlat, amelyben a lábak oldalirányú mozgást végeznek, miközben a háton fekszenek.

7. **BURPEES:** Guggolást, fekvőtámaszt és ugrást ötvöző teljes testgyakorlat.

8. **OLDALSÓ PLANKEMELÉSEK:** Olyan core-gyakorlat, amely a csípő felemelését és leengedését jelenti oldalsó plank pozícióban.

9. **MAGAS TÉRD:** Kardiógyakorlat, amely a térd gyors felemelését jelenti a mellkas felé, miközben kocogva helyben kocogunk.

10. **SKIER JUMPS:** Plyometrikus gyakorlat, amely oldalirányú ugrásokkal utánozza a síelés mozgását.

11. **SIDECRUNCHES:** A törzset erősítő gyakorlat, amely a ferde hasizmokat célozza meg. A törzs oldalirányú felemelésével segít a derék feszesítésében és a derékvonal meghatározásában.

12. **RUSZSIÁNI CSAVAR:** A törzs csavarásával járó gyakorlat, amely során a törzs ülve, egy súlyt tartva csavarodik.

13. **SPLIT SQUAT:** Alsótestgyakorlat, amelyet egy lábbal előre, egy lábbal hátrafelé, lándzsaállásban végzünk.

14. **CSÍPŐEMELÉS:** Izom- és combizomgyakorlat, amely a csípőnek a földtől való felemelését foglalja magában, miközben hanyatt fekszik.
15. **LÁBMÁSZÁS:** Dinamikus gyakorlat, amely során a lábakat váltakozva a mellkas felé mozgatjuk, mintha létrán másznánk.
16. **CIKLUSOS OSZTOTT TÜDŐGYAKORLAT:** Alsótest-gyakorlat, amely váltakozva hajtja végre az előre és hátrafelé irányuló fekvőtámaszokat.
17. **KICKOUTS:** Robbanékony alsótest-gyakorlat, amelynek során a lábakat ki kell rúgni, miközben plank pozícióban vagyunk.
18. **KERESZTBE TETT LÁBAKKAL VÉGZETT FELÜLÉSEK:** Hasi gyakorlat, ahol a lábakat keresztezzük és felemeljük felülés közben.
19. **UGRÓ GUGGOLÁS:** Alsótest-plyometrikus gyakorlat, amely guggolást és ugrást kombinál.
20. **LÁBEMELÉSEK:** Hanyattfekvés közben a plafon felé emelt lábakkal járó törzsizomgyakorlat.
21. **OSZTOTT GUGGOLÁS:** Alsótestgyakorlat, amelyet egyik lábával előre, másik lábával hátrafelé, álló helyzetben végzett guggolással végeznek.
22. **JUMPINGJACKS:** A karok és a lábak széttárása, majd ugrás közben történő gyors visszahúzása. Ez a gyakorlat egyszerre több izomcsoportot is megmozgat.
23. **LÁBUJJHEGYRE EMELT GUGGOLÁS:** Guggoló gyakorlat, amelyet a sarkait a földtől felemelve végeznek.
24. **Lábujjhegyre emelt lábujjak:** Hanyattfekvésben végzett hasizomgyakorlat, amely során az ujjakat a lábujjak felé nyújtjuk.
25. **PLANK:** Fekvőtámasz pozíció tartásával járó törzsgyakorlat, a testet egyenes vonalban tartva.



## BG: MUSCERATE - РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

### Характеристики и предимства

- Съчетава изтласкванията с домашни кардио, плиометрични и коремни/едрени упражнения за цялостна тренировка на тялото.
- Развива гърдите, раменете, гърба, трицепсите и бицепсите.
- Тонизира и извайва сърцевината и цялата долна част на тялото, включително седалищните мускули.
- Подобрява силата, издръжливостта, скоростта и ловкостта.
- Изгражда силни чисти мускули, изгаря калории и насърчава загубата на тегло.

### Упражненията са безопасни

- Поддържайте изправено положение на главата/врата.
- Дръжте раменете надолу, назад и стабилно.
- Дръжте бедрата в една линия с торса, за да задействате правилно коремните мускули.
- Свивайте коремните мускули, когато правите лицеви опори.
- Разширете стойката си за по-добър баланс, когато правите вътрешни лицеви опори.
- Вдишайте по пътя надолу. Издишайте по време на спускане.
- Не променяйте позицията на ръкохватките, докато правите лицеви опори.
- Модифицирани лицеви опори: Позиция на коленете (за начинаещи), обикновена позиция (за средно напреднали), елвирана позиция (за напреднали).
- ВАЖНО: Тренирайте със собствено темпо. Времето за тренировка може да варира в зависимост от нивото ви на физическа подготовка.

### 10-СЕДМИЧЕН ТРЕНИРОВЪЧЕН ГРАФИК ЗА СУПЕРСЕРИИ

30-60 секунди почивка между суперсериите



### 3 предизвикателни тренировъчни фази (10-седмична програма)

1. Фаза STAR UP (4-дневна тренировка в продължение на 3 седмици)
2. Фаза REV UP (5-дневна тренировка в продължение на 3 седмици)
3. Фаза EXPLOSION (5-дневна тренировка в продължение на 4 седмици)

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Неправилното провеждане на тренировките може да доведе до сериозни или фатални наранявания. Рискът от Наранявания може да бъде намален, когато се практикуват безопасни техники и здрав разум. Не се упражнявайте без подходяща инструктория или надзор, или без предварителна консултация с Вашия лекар. Винаги проверявайте оборудването за износени или повредени части, преди да го използвате. Ако бъдат открити някакви дефекти, не използвайте този продукт.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Не забравяйте да прилагате 30-60 секунди почивка между суперсериите!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIER JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## ЛЕГЕНДА ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО:

**DAY 1-7:** Един ден в последователността на тренировката

**CHEST:** Фокус върху упражненията за гърди

**BACK:** Фокус върху упражненията за гръб

**SHOULDERS:** Фокусирайте се върху упражненията за рамене

**TRICEPS:** Фокусирайте се върху упражненията за мишници.

**REST:** Ден без упражнения, предназначен за възстановяване

**POWER PRESS EXPLOSION:** Интензивна тренировка с използване на дъската MUSLEPLATE.

**# REPS:** Брой повторения за дадено упражнение.

**PLYO/CARDIO:** Вид плиометрично или сърдечно-съдово упражнение.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Със съпротивление, приложено хоризонтално, встрани от центъра на тялото.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Съпротивление, приложено диагонално, в посока от центъра на тялото.

**OUTSIDE VERTICAL:** Натискане или изтласкване директно от тялото.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** С V-образно движение на натискане встрани от тялото, съчетаващо аспектите на диагоналните и вертикалните движения.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Привеждане на тежестта навътре и надолу към тялото, като се създава V-образно движение, насочено към вътрешната част на гръдните мускули.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Неправилното изпълнение на упражненията може да доведе до сериозни или фатални наранявания. Рискът от Наранявания може да бъде намален, когато се практикуват безопасни техники и здрав разум. Не се упражнявайте без подходящи инструкции или надзор, или без предварителна консултация с вашия лекар. Винаги проверявайте оборудването за износени или повредени части, преди да го използвате. Ако бъдат открити някакви дефекти, не използвайте този продукт.

### Кратко описание на упражненията:

**Упражненията, изброени по-долу, са обозначени в графика със съответния номер.**

1. **Експлозия от подадо тавана:** Експлозивен скок от ниско положение, за да достигнете догоре.

2. **КРАЧКИ:** Упражнение за корем, включващо сгъване на гръбначния стълб, за да се повдигнат раменете от пода.

3. **BENTKNEE JACKS:** Вариация на джъмпинг със свити колене за намаляване на удара.

4. **BICYCLE:** Упражнение за гръбначния стълб, при което краката имитират движението на педалите, като редуват докосване на лактите с коленете.

5. **ПЛАНИНСКИ КАТЕРАЧИ:** Динамично упражнение, включващо редуване на движения на краката, сякаш изкачвате планина.

6. **ЧИСТАЧКИ ЗА ПРЕДНО СЪКЛО:** Упражнение за ядрото, при което краката се движат от една страна на друга, докато лежите по гръб.

7. **BURPEES:** Упражнение за цялото тяло, съчетаващо клек, лицеви опори и скок.

8. **ПОВДИГАНЕ НА СТРАНИЧЕН ПЛАНК:** Упражнение за ядрото, включващо повдигане и спускане на бедрата в позиция страничен планк.

9. **ВИСОКИ КОЛЕНЕ:** Кардио упражнение, включващо бързо повдигане на коленете към гърдите, докато тичате на място.

10. **SKIER JUMPS:** Плиометрично упражнение, имитиращо движение на ски със странични скокове.

11. **ШИЙН КРЪЧКИ:** Упражнение за укрепване на ядрото, насочено към косите мускули. Повдигайки торса настрани, те спомагат за тонизиране и очертаване на талията.
12. **РУСКИ ТВИСТ:** Упражнение за сърцевината, включващо усукване на торса в седнало положение и с тежест.
13. **SPLIT SQUAT:** Упражнение за долната част на тялото, което се изпълнява с един крак напред и един назад в позиция за изнасяне.
14. **ПОВДИГАНЕ НА БЕДРАТА:** Упражнение за глутеуси и подколеници, включващо повдигане на бедрата от земята в легнало положение по гръб.
15. **КАТЕРЕНЕ НА КРАКА:** Динамично упражнение, включващо редуване на краката, които се движат към гърдите, сякаш се изкачват по стълба.
16. **ЦИКЛИЧНИ РАЗКРАЧЕНИ НАПАДИ:** Упражнение за долната част на тялото, при което се редуват напади напред и напади назад.
17. **KICKOUTS:** Експлозивно упражнение за долната част на тялото, включващо ритане на краката навън, докато сте в позиция планк.
18. **СЕДЕЖ С КРЪСТОСАНИКРАКА:** Упражнение за корем, при което краката се кръстосват и повдигат по време на движението седеж.
19. **КЛЕКОВЕ С ПОДСКОЦИ:** Плиометрично упражнение за долната част на тялото, съчетаващо клек и скок.
20. **ПОВДИГАНЕ НА КРАКАТА:** Упражнение за гръбначния стълб, включващо повдигане на краката към тавана в легнало положение по гръб.
21. **КЛЕКОВЕ С РАЗЦЕПВАНЕ:** Упражнение за долната част на тялото, което се изпълнява с един крак напред и един назад в неподвижна стойка.
22. **JUMPING JACKS:** Широко разтваряне на ръцете и краката и бързото им събиране обратно, докато скачате. Това упражнение ангажира едновременно няколко мускулни групи.
23. **КЛЕКОВЕ С ПОВДИГНАТИ ПРЪСТИ:** Упражнение за клякане, което се изпълнява с повдигнати над земята пети.
24. **ПРИТИСКАНЕ НА ПЪТИ:** Упражнение за корем, включващо протягане на пръсти към пръстите на краката, докато лежите по гръб.
25. **PLANK:** Упражнение за ядрото, включващо задържане на позиция за избутване с тяло в права линия.

## LV: MUSCEPLATE - LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

### Funkcijas un priekšrocības

- Apvieno grūšanas vingrinājumus ar kardio vingrinājumiem mājās, pljometriskiem un vēderpreses/korpusa vingrinājumiem, lai nodrošinātu pilnīgu ķermeņa treniņu.
- Attīsta krūtis, plecus, muguru, tricepsus un bicepsus.
- Tonizē un modelē ķermeņa kodolu un visu apakšējo ķermeņa daļu, tostarp sēžas muskuļus.
- Uzlabo spēku, izturību, ātrumu un veiklību.
- Veido spēcīgus liesos muskuļus, sadedzina kalorijas un veicina svara samazināšanos.

### Droši vingrini

- Uzturiet taisnu galvas/ kakla pozīciju.
- Plecus turiet nolaistus, mugurā un stabili.
- Lai pareizi ieslēgtu vēderpresi, gurnus turiet vienā līnijā ar torsu.
- Veicot grūšanas vingrinājumus, saspiediet vēderpresi.
- Paplašiniet stāju, lai labāk noturētu līdzsvaru, kad veicat iekšējos atspiešanās vingrinājumus.
- Ielpojiet pa ceļam uz leju. Izelpojiet pa ceļam.
- Veicot atspiešanās vingrinājumus, nemainiet roku rokturu pozīcijas.
- Modificēti atspiešanās vingrinājumi: Ceļa pozīcija (iesācējiem), parastā pozīcija (vidēji), elvēta pozīcija (iesācējiem).
- Svarīgi: trenējieties savā tempā. Treniņa laiks var atšķirties atkarībā no jūsu sagatavotības līmeņa.

### 10 NEDĒĻU SUPERSETU TREIŅU GRAFIKS

30-60 sekunžu atpūta starp supersērijām



### 3 izaicinoši treniņu posmi (10 nedēļu programma)

1. STAR UP fāze (4 dienu treniņi 3 nedēļas)
2. REV UP fāze (5 dienu treniņš 3 nedēļas)
3. EXPLOSION fāze (5 dienu treniņš 4 nedēļas).

**BRĪDINĀJUMS:** Nepareiza vingrinājumu veikšana var izraisīt nopietnas vai letālas traumas. Traumu risku var mazināt, ja tiek praktizēti droši paņēmieni un vesels saprāts. Neveiciet vingrinājumus bez atbilstošas instruklācijas vai uzraudzības vai bez iepriekšējas konsultācijas ar ārstu. Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet, vai aprīkojums nav nolietotas vai bojātas detaļas. Ja tiek konstatēti defekti, nelietojiet šo izstrādājumu.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Pārliecinieties, ka starp supersērijām tiek ievērota 30-60 sekunžu atpūta!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec



## SATURA LEGENDA:

**DAY 1-7:** Dianas treniņu secība

**CHEST:** Koncentrējieties uz krūšu vingrinājumiem

**BACK:** Koncentrējieties uz muguras vingrinājumiem

**SHOULDERS:** Koncentrējieties uz plecu vingrinājumiem

**TRICEPS:** Koncentrējieties uz ticeps vingrinājumiem.

**REST:** Diena bez vingrinājumiem, kas paredzēta atveseļošanai

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intensīvs treniņš, izmantojot MUSLEPLATE dēli.

**# REPS:** Vienu vingrinājumu atkārtojumu skaits.

**PLYO/CARDIO:** Pljometrisko vai kardiovaskulāro vingrinājumu veids.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Ar pretestību, kas pielikta horizontāli, prom no ķermeņa centra.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Ar pretestību, kas pielikta pa diagonāli no ķermeņa centra.

**OUTSIDE VERTICAL:** Spiešana vai stumšana tieši no ķermeņa.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** Ar V veida presēšanas kustību virzienā no ķermeņa, apvienojot gan diagonālo, gan vertikālo kustību aspektus.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Svara novirzīšana uz iekšu un uz leju pret ķermeni, radot V veida kustību, kas vērsta uz krūšu muskuļu iekšējo daļu.

**BRĪDINĀJUMS:** nepareiza vingrinājumu veikšana var izraisīt nopietnas vai letālas traumas. Traumu risku var mazināt, ja tiek praktizēti droši paņēmieni un vesels saprāts. Neveiciet vingrinājumus bez atbilstošas instruklācijas vai uzraudzības vai bez iepriekšējas konsultācijas ar ārstu. Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet, vai aprīkojums nav nolietotas vai bojātas detaļas. Ja tiek konstatēti defekti, nelietojiet šo izstrādājumu.

## Īsi vingrinājumu apraksti:

**Turpmāk uzskaitītie vingrinājumi ir norādīti grafikā ar attiecīgo numuru.**

1. **PĒDĒJA UZ GADU:** Sprādzienbīstams lēcieni no zemas pozīcijas, lai paceltos uz augšu.
2. **KRŪPŠANĀS:** vēdera vingrinājums, kas ietver mugurkaula saliekšanu, lai paceltu plecus no grīdas.
3. **BENTKNEE JACKS:** lēciena variants ar saliektiem ceļgaliem, lai samazinātu triecienu.
4. **BICYCLE:** Kāju vingrinājums, kurā kājas imitē pedāļu minšanas kustību, vienlaikus pārmaiņus pietuvinot elkoņus ceļgaliem.
5. **ALPĪNISTI:** Dinamisks vingrinājums, kas ietver mainīgas kāju kustības, it kā kāptu kalnā.
6. **VĒJSTIKLA TĪRĪTĀJI:** Sirds vingrinājums, kurā kājas kustas no vienas puses uz otru, guļot uz muguras.
7. **BURPEES:** Pilna ķermeņa vingrinājums, kas apvieno pietupienu, atspiešanos un lēcieni.
8. **SĀNU DĒĻU PACELŠANA:** Svara vingrinājums, kas ietver gurnu pacelšanu un nolaišanu sānu dēļiem.
9. **AUGSTIE CEĻGALI:** Kardiotreniņš, kas ietver strauju ceļgalu pacelšanu pret krūtīm, vienlaikus skrienot uz vietas.
10. **SKIERA SKOKI:** pljometriskais vingrinājums, kas imitē slēpošanas kustības ar sānu lēcieniem.
11. **SIDE CRUNCHES:** vingrinājums, kas stiprina ķermeņa kodolu un ir vērsts uz slīpajiem muskuļiem. Ceļot rumpi uz sāniem, tie palīdz tonizēt un noteikt vidukļa līniju.
12. **RUSSIAN TWIST:** pamatvingrinājums, kas ietver rumpja pagriešanu, sēžot un turot svaru.
13. **SPLIT SQUAT:** vingrinājums ķermeņa lejasdaļai, ko izpilda ar vienu kāju uz priekšu un otru uz aizmuguri izpletņa pozīcijā.
14. **GURNU PACELŠANA:** Slietas un apakšstilbu vingrinājums, kas ietver gurnu pacelšanu no zemes, atrodoties guļus uz muguras.
15. **KĀJU KĀPŠANA:** Dinamisks vingrinājums, kurā kājas pārmaiņus virzās pret krūtīm, it kā kāptu pa kāpnēm.

16. **CIKLISKIE DALĪTIE IZSPIEŠANAS VINGRINĀJUMI:** Apakšējās ķermeņa daļas vingrinājums, pārmaiņus veicot izspiešanas uz priekšu un atpakaļ.
17. **KICKOUTS:** Eksplozīvs apakšējās ķermeņa daļas vingrinājums, kas ietver kāju izspiešanu, atrodoties plankā pozīcijā.
18. **ŠĶĒRSKRUSTUSITUPS:** Sēdēšanas kustības laikā kājas tiek krustotas un paceltas.
19. **LĒCIENI TUPUS:** Pietupieņu vingrinājums: apakšējās ķermeņa daļas pljometriskais vingrinājums, kas apvieno pietupienus un lēcienus.
20. **KĀJU PACELŠANA:** Kāju pacelšana guļus uz muguras: vingrinājums, kas ietver kāju pacelšanu pret griestiem.
21. **DALĪTI PIETUPIENI:** Apakšējā ķermeņa vingrinājums, ko izpilda ar vienu kāju uz priekšu un otru uz aizmuguri nekustīgā lēcienā.
22. **JUMPINGJACKS:** Plaši izplešot rokas un kājas, pēc tam lēkšanas laikā tās ātri savelkot atpakaļ kopā. Šis vingrinājums iesaista vairākas muskuļu grupas vienlaicīgi.
23. **PIETUPIENI AR PACELTIEM PIRKSTIEM:** Pietupieņu vingrinājums, kas tiek veikts ar papēžiem, paceltiem virs zemes.
24. **PĒDU TOES TOUCH CRUNCHES:** vēdera vingrinājums, kurā, guļot uz muguras, pirksti tiek virzīti uz pirkstu pirkstiem.
25. **PLANK:** pamatvirsmas vingrinājums, kura laikā jānoturas atspiešanas pozīcijā, ķermenim atrodoties taisnā līnijā.

## LT: MUSCEPLATE - NAUDOTOJO VADOVAS

### Funkcijos ir privalumai

- Derina stūmimus su namuose atliekamais kardio, pliometrinių ir pilvo preso / šerdies pratimais, kad būtų galima atlikti bendrą kūno treniruotę.
- Lavina krūtinę, pečius, nugarą, tricepsus ir bicepsus.
- Tonizuoja ir dailina šerdį ir visą apatinę kūno dalį, įskaitant sėdmenis.
- Gerina jėgą, ištvėrmę, greitį ir vikrumą.
- Formuoja stiprius liesus raumenis, degina kalorijas ir skatina svorio metimą.

### Saugūs pratimai

- Išlaikykite tiesią galvos/kaklo padėtį.
- Laikykite pečius nuleistus žemyn, nugarą ir stabilią padėtį.
- Laikykite klubus vienoje linijoje su liemeniu, kad tinkamai įdarbintumėte pilvo presą.
- Atlikdami atsispaudimus įtempkite pilvo raumenis.
- Kad geriau išlaikytumėte pusiausvyrą darydami vidinius atsispaudimus, praplėskite stovėseną.
- Įkvėpkite, kai leidžiatės žemyn. Iškvėpkite kylant.
- Darydami atsispaudimus nekeiskite rankų padėties.
- Modifikuoti atsispaudimai: Kelio padėtis (pradedantiesiems), įprasta padėtis (vidutinio lygio), ištiesta padėtis (pažengusiems).
- SVARBU: treniruokitės savo tempu. Treniruotės laikas gali skirtis priklausomai nuo jūsų fizinio pasirengimo lygio.

## 10 SAVAIČIŲ TRENIRUOČIŲ TVARKARAŠTIS

### 30-60 sekundžių poilsio tarp supersetų



### 3 sudėtingi treniruočių etapai (10 savaičių programa)

1. STAR UP etapas (4 dienų treniruotės 3 savaites)
2. REV UP etapas (5 dienų treniruotės 3 savaites)
3. EXPLOSION etapas (5 dienų treniruotės 4 savaites)

**JSPĖJIMAS:** netinkamas treniruočių vingiavimas gali sukelti rimtų arba mirtinų sužalojimų. Susižalojimo riziką galima sumažinti, kai praktikuojami saugūs metodai ir vadovaujamosi sveiku protu. Nesitreniruokite be tinkamo instrukcijos ar priežiūros arba prieš tai nepasitarę su gydytoju. Prieš naudodami visada patikrinkite, ar įranga nėra susidėvėjusių ar pažeistų dalių. Jei randate kokių nors defektų, nenaudokite šio gaminio.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

Įsitikinkite, kad tarp supersetų darote 30-60 sekundžių poilsio!

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## TURINIO LEGENDA:

**DAY 1-7:** Dienos treniruočių seka

**CHEST:** Dėmesys krūtinės pratimams

**BACK:** Sutelkite dėmesį į nugaros pratimus

**SHOULDERS:** Dėmesys pečių pratimams

**TRICEPS:** Dėmesys į pečių raumenų pratimus.

**REST:** Diena be pratimų, skirta atsigavimui

**POWER PRESS EXPLOSION:** Intensyvi treniruotė naudojant MUSLEPLATE lentą.

**# REPS:** Pratimo pakartojimų skaičius.

**PLYO/CARDIO:** Plyometrinių arba širdies ir kraujagyslių pratimų tipas.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Su pasipriešinimu, taikomu horizontaliai, nuo kūno centro.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Su pasipriešinimu, taikomu įstrižai, nuo kūno centro.

**OUTSIDE VERTICAL:** Spaudimas arba stūmimas tiesiai nuo kūno.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** Su V formos spaudimo judesiu nuo kūno, derinant įstrižinių ir vertikalių judesių aspektus.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Pritraukiant svorį į vidų ir žemyn link kūno, atliekant V formos judesį, nukreiptą į vidinę krūtinės raumenų dalį.

**ĮSPĖJIMAS:** netinkamas pratimų atlikimas gali sukelti rimtų ar mirtinų sužalojimų. Susižalojimo riziką galima sumažinti, kai praktikuojami saugūs metodai ir vadovaujamas sveiku protu. Nesitreniruokite be tinkamo instruktažo ar priežiūros arba prieš tai nepasitarę su gydytoju. Prieš naudodami visada patikrinkite, ar įranga nėra susidėvėjusių ar pažeistų dalių. Jei randate kokių nors defektų, nenaudokite šio gaminio.

### Trumpi pratimų aprašymai:

Toliau išvardyti pratimai tvarkaraštyje pažymėti atitinkamu numeriu.

- 1. IŠŠŪKIS NUO GRINDŲ Į LUBAS:** sprogstamasis šuolis iš žemos padėties, kad pasiektumėte viršų.
- 2. KRŪPINIAI:** pilvo pratimas, kurio metu lenkiant stuburą pečiai pakeliami nuo grindų.
- 3. BENTKNEE JACKS:** šuolio su kartimi variacija sulenktais keliais, kad sumažėtų smūgis.
- 4. BICYCLE:** Kojos imituoja pedalų mynimo judesį, o alkūnės pakaitomis liečia kelius.
- 5. ALPINISTAI:** Dinaminis pratimas, kurio metu atliekami pakaitiniai kojų judesiai, tarsi kopiant į kalną.
- 6. PRIEKINIO STIKLO VALYTUVAI:** Širdies pratimas, kai kojos gulint ant nugaros juda į šonus.
- 7. BURPEES:** Pratimas visam kūnui, apimantis pritūpimus, atsispaudimus ir šuolius.
- 8. ŠONINIAI LENTOS PAKĖLIMAI:** Šoninės lentos pratimas: šoninės lentos padėtis: klubų pakėlimas ir nuleidimas.
- 9. AUKŠTI KELIAI:** Širdies pratimas, kai bėgant vietoje keliai sparčiai keliami link krūtinės.
- 10. SLIDININKŲ ŠUOLIAI:** pliometrinis pratimas, imituojantis slidinėjimo judesius šoniniais šuoliais.
- 11. ŠONINIAI PRISITRAUKIMAI:** pagrindą stiprinantis pratimas, skirtas įstrižiesiems raumenims. Keldami liemenį į šonus, jie padeda sustangrinti ir išryškinti liemens liniją.
- 12. RUŠIAN TWIST:** pagrindo pratimas, kai sėdint ir laikant svorį sukamas liemu.
- 13. SPLIT SQUAT:** apatinės kūno dalies pratimas, atliekamas viena koja į priekį, kita - atgal, išnirus.
- 14. KLUBŲ PAKĖLIMAS:** Gulint ant nugaros atliekamas sėdmenų ir šlaunų pratimas, kurio metu klubai pakeliami nuo žemės.
- 15. KOJŲ LAPIOJIMAS:** Dinaminis pratimas, kurio metu kojos pakaitomis juda link krūtinės, tarsi koptų kopėčiomis.

16. **CIKLINIAI PADALYTI IŠPUOLIAI:** Pratimas apatinei kūno daliai, atliekant pratimą pakaitomis į priekį ir atgal.
17. **KICKOUTS:** Sprogtamasis apatinės kūno dalies pratimas, kurio metu kojos išmušamos į priekį stovint lentos padėtyje.
18. **SUKRYŽIUOTŲ KOJŲ ATSPAUDIMAI:** Pilvo pratimas, kurio metu kojos sukryžiuojamos ir keliamos atliekant sėdimąjį judesį.
19. **ŠUOLINIAI PRITŪPIMAI:** Apatinės kūno dalies pliometrinis pratimas, derinant pritūpimą su šoliu.
20. **KOJŲ PAKĖLIMAS:** Kojų kėlimo pratimas, kai kojos keliamos link lubų gulint ant nugaros.
21. **PADALYTI PRITŪPIMAI:** Pritūpimai: apatinės kūno dalies pratimas, atliekamas viena koja į priekį, kita - atgal.
22. **ŠUOLIUKAI SU ŠOKDYNE:** plačiai išskėsti rankas ir kojas, o paskui greitai jas vėl sujungti šokinėjant. Šis pratimas vienu metu įdarbina kelias raumenų grupes.
23. **PRITŪPIMAI SU PAKELTAIS PIRŠTAIS:** Pritūpimų pratimas, atliekamas pakėlus kulnus nuo žemės.
24. **Kojų pirštų prisilietimai prie** kojų pirštų: pilvo pratimas, kurio metu gulint ant nugaros pirštais pasiekiami kojų pirštai.
25. **PLANKAS:** Pagrindo pratimas, kurio metu reikia išlaikyti atsispaudimo padėtį, kūnui esant tiesioje linijoje.

## GR: MUSCEPLATE - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

### Χαρακτηριστικά & Πλεονεκτήματα

- Συνδυάζει τα push ups με ασκήσεις καρδιολογίας στο σπίτι, πλειομετρικές ασκήσεις και ασκήσεις κοιλιακών/πυρήνα για μια συνολική προπόνηση του σώματος.
- Αναπτύσσει το στήθος, τους ώμους, την πλάτη, τους τρικέφαλους και τους δικέφαλους.
- Τονώνει και σμιλεύει τον πυρήνα και ολόκληρο το κάτω μέρος του σώματός σας, συμπεριλαμβανομένων των γλουτών.
- Βελτιώνει τη δύναμη, την αντοχή, την ταχύτητα και την ευκινησία.
- Χτίζει ισχυρούς άπαχους μύες, καίει θερμίδες και προάγει την απώλεια βάρους.

### Ασκηθείτε με ασφάλεια

- Διατηρήστε ευθεία τη θέση του κεφαλιού/του λαιμού.
- Κρατήστε τους ώμους κάτω, πίσω και σταθερά.
- Κρατήστε τους γοφούς σε ευθεία γραμμή με τον κορμό για να ενεργοποιήσετε σωστά τους κοιλιακούς σας.
- Συσπάστε τους κοιλιακούς όταν κάνετε push ups.
- Διευρύνετε τη στάση σας για καλύτερη ισορροπία όταν κάνετε push ups μέσα στο σώμα.
- Εισπνεύστε κατά την πτώση. Εκπνεύστε κατά την πτώση.
- Μην αλλάζετε τη θέση της λαβής ενώ κάνετε push ups.
- Τροποποιημένα push ups: Θέση γόνατος (αρχάριοι), κανονική θέση (μέσοι), κυρτή θέση (προχωρημένοι).
- ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Προπονηθείτε με το δικό σας ρυθμό. Ο χρόνος προπόνησής σας μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 10 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

30-60 δευτερόλεπτα ανάπαυσης μεταξύ των υπερσυνόλων



### 3 απαιτητικές φάσεις προπόνησης (πρόγραμμα 10 εβδομάδων)

1. Φάση STAR UP (προπόνηση 4 ημερών για 3 εβδομάδες)
2. Φάση REV UP (προπόνηση 5 ημερών για 3 εβδομάδες)
3. Φάση EXPLOSION (προπόνηση 5 ημερών για 4 εβδομάδες)



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η ακατάλληλη άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό ή θανατηφόρο τραυματισμό. Ο κίνδυνος τραυματισμού μπορεί να μειωθεί όταν εφαρμόζονται ασφαλείς τεχνικές και κοινή λογική. Μην ασκείστε χωρίς την κατάλληλη καθοδήγηση ή επίβλεψη ή χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας. Ελέγχετε πάντα τον εξοπλισμό για φθαρμένα ή κατεστραμμένα μέρη πριν τον χρησιμοποιήσετε. Εάν διαπιστωθούν ελαττώματα, μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν.

1. STRAT UP Phase (4 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
CHEST BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS CHEST	REST	REST

2. REV UP Phase (5 day workout for 3 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST

3. EXPLOSION Phase (5 day workout for 4 weeks)						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
POWER PRESS EXPLOSION	CHEST SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST

**Βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζετε 30-60 δευτερόλεπτα ανάπαυσης μεταξύ των υπερσυνόλων!**

CHEST		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	C1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
OUTSIDE DIAGONAL	C2	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	BICYCLE (4)	30
OUTSIDE VERTICAL	C3	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	WINDSHIELD WIPERS (6)	15 each side
OUTSIDE V-DIAGONAL	C4	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	SIDE PLANK RAISES (8)	15 each side
INSIDE V-DIAGONAL	C5	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side

SHOULDERS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE DIAGONAL	S1	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30

BACK		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
OUTSIDE HORIZONTAL	B1	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	CRUNCHES (2)	25
INSIDE HORIZONTAL	B2	10-12 or 15-20	SPLIT SQUAT (13)	10 each side	HIP RAISES (14)	25

TRICEPS		# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
INSIDE HORIZONTAL	T1	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	LEG CLIMBERS (15)	15 each side
OUTSIDE DIAGONAL	T2	10-12 or 15-20	CYCLE SPLIT LUNGES (16)	30	KICKOUTS (17)	25
INSIDE DIAGONAL	T3	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	15	RUSSIAN TWIST (12)	30

EXPLOSION (Mix and match / multi-angle)				# REPS	PLYO/CARDIO	# REPS	ABS	# REPS
LEFT	C2(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	HIGH KNEES (9)	30	CROSSED LEG SITUPS (18)/ CRUNCHES (2)	25
LEFT	B2(L)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	JUMP SQUATS (19)	15	SIDE CRUNCHES (10)	15 each side
LEFT	C1(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	MOUNTAIN CLIMBERS (5)	30	LEG LIFTS (20)	25
LEFT	B1(L)	RIGHT	C1(R)	10-12 or 15-20	SPLIT SQUATS (21)	15 each side	BICYCLE (4)	30
LEFT	B1(L)	RIGHT	C2(R)	10-12 or 15-20	BURPEES (7)	15	KICKOUTS (17)	25
LEFT	C2(L)	RIGHT	B1(R)	10-12 or 15-20	SKIERS JUMPS (11)	25	RUSSIAN TWIST (12)	30
LEFT	B2(L)	RIGHT	S1(R)	10-12 or 15-20	JUMPING JACKS (22)	25	HIP RAISES (14)	25
LEFT	S1(L)	RIGHT	B2(R)	10-12 or 15-20	TOE-RAISED SQUATS (23)	15	SIDE PLANK RAISERS (8)	15 each side
LEFT	S1(R)	RIGHT	C3(R)	10-12 or 15-20	BENT KNEE JACKS (3)	25	TOE TOUCH CRUNCHES (24)	25
LEFT	C3(L)	RIGHT	S1(L)	10-12 or 15-20	FLOOR TO CEILING EXPLOSION (1)	15	PLANK (25)	30 sec

## **ΘΡΥΛΟΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ:**

**DAY 1-7:** Ακολουθία προπόνησης: Μια μέρα στην προπονητική ακολουθία

**CHEST:** Εστίαση στις ασκήσεις στήθους

**BACK:** Εστίαση στις ασκήσεις πλάτης

**SHOULDERS:** Επικεντρωθείτε στις ασκήσεις ώμων

**TRICEPS:** Εστίαση σε ασκήσεις τρικεφάλων

**REST:** Μια ημέρα χωρίς άσκηση που προορίζεται για αποκατάσταση

**POWER PRESS EXPLOSION:** Έντονη προπόνηση με τη χρήση του σκάφους MUSLEPLATE.

**# REPS:** Αριθμός επαναλήψεων για μια άσκηση.

**PLYO/CARDIO:** Τύπος πλειομετρικής ή καρδιαγγειακής άσκησης.

**OUTSIDE HORIZONTAL:** Με αντίσταση που εφαρμόζεται οριζόντια, μακριά από το κέντρο του σώματος.

**OUTSIDE DIAGONAL:** Με αντίσταση που εφαρμόζεται διαγώνια, μακριά από το κέντρο του σώματος.

**OUTSIDE VERTICAL:** Πίεση ή ώθηση απευθείας μακριά από το σώμα.

**OUTSIDE V-DIAGONAL:** Με κίνηση πίεσης σε σχήμα V μακριά από το σώμα, συνδυάζοντας πτυχές τόσο της διαγώνιας όσο και της κάθετης κίνησης.

**INSIDE V-DIAGONAL:** Φέρνοντας το βάρος προς τα μέσα και προς τα κάτω προς το σώμα, δημιουργώντας μια κίνηση σε σχήμα V, στοχεύοντας στο εσωτερικό τμήμα των μυών του στήθους.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η ακατάλληλη άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό ή θανατηφόρο τραυματισμό. Ο κίνδυνος τραυματισμού μπορεί να μειωθεί όταν εφαρμόζονται ασφαλείς τεχνικές και κοινή λογική. Μην ασκείστε χωρίς κατάλληλη καθοδήγηση ή επίβλεψη ή χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας. Ελέγχετε πάντα τον εξοπλισμό για φθαρμένα ή κατεστραμμένα μέρη πριν τον χρησιμοποιήσετε. Εάν διαπιστωθούν ελαττώματα, μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν.

## **Σύντομες περιγραφές ασκήσεων:**

**Οι ασκήσεις που αναφέρονται παρακάτω αναφέρονται στο πρόγραμμα με τον αντίστοιχο αριθμό.**

- 1.ΕΚΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΑΠΕΔΟ ΣΤΗΝ ΟΡΟΦΗ:** Εκρηκτικό άλμα από χαμηλή θέση για να φτάσετε προς τα πάνω.
- 2.CRUNCHES:** Κοιλιακή άσκηση που περιλαμβάνει κάμψη της σπονδυλικής στήλης για την ανύψωση των ώμων από το δάπεδο.
- 3. BENTKNEE JACKS:** Παραλλαγή του Jumping Jack με λυγισμένα γόνατα για να μειωθεί η πρόσκρουση.
- 4. BICYCLE:** Άσκηση κορμού όπου τα πόδια μιμούνται την κίνηση του πεντάλ, ενώ εναλλάσσονται αγγίζοντας τους αγκώνες με τα γόνατα.
- 5.ΟΡΕΙΒ'ΑΤΕΣ:** Δυναμική άσκηση που περιλαμβάνει εναλλασσόμενες κινήσεις των ποδιών σαν να ανεβαίνουμε ένα βουνό.
- 6.ΥΑΛΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΕΣ:** Άσκηση κορμού όπου τα πόδια κινούνται από τη μία πλευρά στην άλλη ενώ βρίσκονται ξαπλωμένα ανάσκελα.
- 7. BURPEES:** Άσκηση για όλο το σώμα που συνδυάζει κάθισμα, push-up και άλμα.
- 8.ΠΛΕΥΡΙΚΕΣ ΑΝΥΨΩΣΕΙΣ ΣΑΝΙΔΑΣ:** Άσκηση κορμού που περιλαμβάνει ανύψωση και κατέβασμα των γοφών σε θέση πλαϊνής σανίδας.
- 9.ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ:** Καρδιοαναπνευστική άσκηση που περιλαμβάνει ταχεία ανύψωση των γονάτων προς το στήθος ενώ κάνετε τζόκινγκ στη θέση σας.
- 10.SKIER JUMPS:** Πλειομετρική άσκηση που μιμείται την κίνηση του σκι με πλάγια άλματα.

11. **SIDECRUNCHES:** Μια άσκηση ενδυνάμωσης του κορμού που στοχεύει στους πλάγιους μυς. Σηκώνοντας τον κορμό στο πλάι, βοηθούν στην τόνωση και τον καθορισμό της μέσης.
12. **RUSSIAN TWIST:** Άσκηση κορμού που περιλαμβάνει στροφή του κορμού ενώ κάθεστε και κρατάτε ένα βάρος.
13. **SPLIT SQUAT:** Άσκηση για το κάτω μέρος του σώματος που εκτελείται με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω σε θέση λούζας.
14. **ΑΝΥΨΩΣΕΙΣ ΙΣΧΙΩΝ:** Άσκηση γλουτών και οπίσθιων μηριαίων που περιλαμβάνει την ανύψωση των γοφών από το έδαφος ενώ βρίσκεστε ξαπλωμένοι ανάσκελα.
15. **ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΠΟΔΙΩΝ:** Δυναμική άσκηση που περιλαμβάνει την εναλλαγή των ποδιών που κινούνται προς το στήθος σαν να ανεβαίνουν σε σκάλα.
16. **CYCLE SPLIT LUNGES:** Άσκηση για το κάτω μέρος του σώματος που εναλλάσσεται ανάμεσα σε εμπρός και ανάποδα βυθίσματα.
17. **KICKOUTS:** Εκρηκτική άσκηση για το κάτω μέρος του σώματος που περιλαμβάνει κλωτσιές των ποδιών προς τα έξω ενώ βρίσκεστε σε θέση σανίδας.
18. **SITUPS ΜΕ ΣΤΑΥΡΩΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ:** Κοιλιακή άσκηση όπου τα πόδια διασταυρώνονται και ανασηκώνονται κατά τη διάρκεια της κίνησης του καθίσματος.
19. **JUMP SQUATS:** Πλειομετρική άσκηση του κάτω μέρους του σώματος που συνδυάζει το κάθισμα με άλμα.
20. **ΑΝΥΨΩΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ:** Άσκηση του κορμού που περιλαμβάνει την ανύψωση των ποδιών προς το ταβάνι ενώ βρίσκεστε ανάσκελα.
21. **SPLIT SQUATS:** Άσκηση του κάτω μέρους του σώματος που εκτελείται με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω σε σταθερό βηματισμό.
22. **JUMPING JACKS:** Άνοιγμα των χεριών και των ποδιών σας διάπλατα, και στη συνέχεια γρήγορη επαναφορά τους μαζί ενώ κάνετε άλμα. Αυτή η άσκηση ενεργοποιεί πολλές μυϊκές ομάδες ταυτόχρονα.
23. **ΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ:** Άσκηση κάθισμα που εκτελείται με τις φτέρνες ανασηκωμένες από το έδαφος.
24. **TOE TOE TOUCH CRUNCHES:** Κοιλιακή άσκηση που περιλαμβάνει το άπλωμα των δακτύλων προς τα δάχτυλα των ποδιών ενώ βρίσκεστε ανάσκελα.
25. **PLANK:** Άσκηση κορμού που περιλαμβάνει τη διατήρηση μιας θέσης push-up με το σώμα σε ευθεία γραμμή.