

GYMSTICK™ ORIGINAL

1



 Jalkakyykky

 Knäböj

 Squat

 Kniebeuge

 Piegamenti sulle gambe

 Squat

 Flexions et extensions des jambes

 Przysiad

 Sentadilla

 Guggolás/emelkedés

 Σκουότ

 スクワット

2



 Vartalonkierto pystyssä

 Vridning av kroppen stående

 Standing body rotation

 Körperrotation stehend

 Torsione del busto dalla stazione eretta

 Rotatie wervelkolom in stand

 Rotation du haut du corps

 Skręty tułowia w pozycji stojącej

 Rotación del cuerpo de pie

 A test elfordításá álló helyzetben

 Στροφή σώματος από όρθια θέση

 立った姿勢で身体をねじる

3



 Jalan ojennus taakse

 Sträckning av foten bakåt

 Backward leg extension

 Bein Strecken nach hinten

 Distensione delle gambe da decubito supino

 Been uitstrekken vanuit kruiphouding

 Extentions des jambes vers l'arrière

 W kłku podpartym napięciem wypchnięcie kończyn dolnych w tył

 Estiramiento de le pierna hacia atrás

 Lábnyújtás hátra

 Έκταση προς τα πίσω

 両手両膝をついて後方への脚伸ばし

4



 Askelkyykkykierto

 Knäböj med rotation

 Lunge with body rotation

 Ausfallschritt mit Körperrotation

 Aff ondo con torsione del busto

 Utlvalpas met tegengestelde lichaamsrotatie

 Fente avant avec rotation du haut du corps

 Wykrok ze skrętem tułowia

 Tijeras con rotación

 Lépés a test elfordításával

 Προβολή με στροφή κορμού

 上体をねじりながら前方へ脚の踏み出し

5



 Vatsarutistus pystysoudulla

 Magträning med stående rodd

 Crunch with upright row

 Aufrollen mit senkrechter Ruderbewegung

 Addominali con rematore

 Abdominaux avec traction des bras

 Crunch in combinatie met loodrechte roelbeweging (ellebogen naar buiten bewegen en handen voor lichaam omhoog)

 Napinanie mięśni brzucha z połączeniu z przyciąganiem drążka do klatki piersiowej ruchem wiosłującym wzdłuż tułowia

 Entrenamiento del abdomen remo al cuello

 Hasizomfesztítés függőleges evezéssel

 Ροκανίσματα με κωπηλατική

 ボート漕ぎをしながら上体起こし

6



 Ojentajapunnerrus

 Sträckmuskelträning

 Triceps press

 Trizepsdrücken

 Estensione dell'avambraccio sul braccio- bicipiti

 Triceps curl met omhoog bewegen armen

 Presse pour triceps

 Wyprost przedramia za pomocą mięśni trójglawych ramienia (triceps)

 Triceps press francés de pie

 Deltaizom fesztésze

 Πιέσεις τρικεφάλου

 三頭筋プレス

7



 Hauiskääntö

 Träning för bicep

 Biceps curl

 Bizepscurl

 Flessione dell'avambraccio sul braccio- bicipiti

 Biceps curl

 Travail du biceps par la flexion des avant bras,doigtsvers l'arrière

 Zginanie przedramia za pomocą mięśni dwugłowych ramienia (biceps)

 Entrenamiento de biceps curl

 Bicepsz

 Κάμψεις δικεφάλου

 二頭筋カール

8



 Vartalon ojennus selinmakuulla

 Sträckning av kroppen liggande på rygg

 Body extension while lying on your back

 Strecken des Körpers liegend

 Distensione del corpo (braccia e gambe) dalla stazione di decubito supino

 Uittrekken van het gehele lichaam in ruglig

 Extension du corps (bras et jambes) en maintenant la ceinture abdominale

 Prostawanie rąk i nóg w leżeniu na plecach

 Estiramiento del cuerpo de espalda

 Testnyújtás fekvő helyzetben

 Έκταση σώματος από ύπτια θέση

 仰向けに寝て身体伸ばし

9



 Kulmasoutu

 Diagonalrodd

 Bent-over row

 Rudern mit dem Stock

 Rematore con la barra

 Naar elkaar toe bewegen van schouders in een buiging van de wervelkolom

 Remontez en tirant le Gymstick

 Przyciąganie drążka ruchem wioskującym w opadzie tułowia w przód

 Remo con barra

 Evezés előrehajlított testhelyzetben

 Κωπηλατική από όρθια θέση

 前傾してボート漕ぎ

10



 Punnerrus eteen polviltaan

 Armhävning framåt knästående

 Diagonal press kneeled

 Drücken nach vorn, auf den Knien

 Spinta delle braccia in avanti alto dalla stazione in ginocchio

 In schuttershouding armen naar voren en omhoog bewegen

 Un genou par terre extension des bras vers le haut

 Wyciskanie drążka ruchem w górę w skos w kłku jedno nogi

 Flexiones de rodillas hacia delante

 Átlós karnyújtás térdelő helyzetben

 Πιέσεις από γονατιστή θέση

 片膝を立て、斜め前方へプレス

11



 Vatsarutistus hauiskäännöllä

 Magträning med bicepscurl

 Crunch or sit-up with biceps curl

 Aufrollen mit Bizepscurl

 Addominali con flessione delle braccia

 Sit-up in combinatie met biceps curl

 Abdominaux avec flexion des bras

 Napinanie mięśni brzucha połączone ze zginaniem kończyn górnych(biceps)

 Abdominales con biceps curl

 Hasizomgyakorlat bicepszfeszítéssel

 Ροκανίσματα-κοιλιακοί με κάμψη δικεφάλου

 二頭筋カールをしながら上体起こし

12



 Vartalonkierto istuen

 Vridning av kroppen sittande

 Seated body rotation

 Rotation des Körpers, sitzend

 Torsioni del busto da seduto

 Schuine buikspieroefeningen beiderzijds

 Rotation du haut du corps en maintenant la ceinture abdominale

 Skręty tułowia w siadzie prostym

 Rotación del cuerpo sentado

 A test elfordításá ülő helyzetben

 Στροφή κορμού από καθιστή θέση

 座って上体をねじる

13



 Vipunosto eteen selinmakuulla

 Stånglyft framåt liggande på rygg

 Front raise while lying on your back

 Heben des Stockes mit geraden Ellbogen, liegend

 Elevazione delle gambe da decubito supino

 Armen omhoog bewegen met gestrekte ellebogen in ruglig

 Elévation des bras tendus

 Wznos kończyn górnych do wysokości klatki piersiowej w leżeniu na plecach

 Elevación frontal con barra tumbado

 Ferde emelés fekvő helyzetben

 Προτάσεις από ύπτια θέση

 仰向けに寝て上方へ引き上げ

14



 "Hyvää Huomenta" -liike

 "God morgon"

 "Good Morning"

 "Guten Morgen"

 Inclinazioni del busto avanti

 Buigen en strekken van de lendenwervelkolom

 Inclinaison du buste vers l'avant en angle droit «bonjour»

 "Dzień dobry" – opad tułowia w przód z drążkiem na barkach

 "Buenos Dias" Inclinaición del cuerpo hacia delante

 "Jó Reggelt"

 Άρσεις θανάτου

 グッドモーニング

15



 Pystysoutu

 Stående rodd

 Upright row

 Rudern, senkrecht

 Tirate al mento dalla stazione eretta

 naar buiten en naar boven bewegen van de ellebogen in stand

 Traction des bras mains vers l'avant

 Podciąganie drążka nachwytem ruchem wioskującym wzdłuż tułowia

 Remo de pie al pecho

 Álló helyzetű evezés

 Κωπηλατική για ώμους

 立った姿勢でボート漕ぎ

16



 Askelkyykky eteen punnerruksella

 Knäböj framåt med armhävning

 Lunge with a press

 Ausfallschritt nach vorn mit Drücken

 Aff ondo frontale con spinta delle braccia avanti

 Fente avant avec extension des bras vers le haut

 Uitvalpas naar voren in combinatie met het naar voren en omhoog bewegen van de armen

 Wykrok połączony z wyciskaniem drążka w górę w skos

 Tijeras hacia delante con flexiones

 Lépés/guggolás karnyújtással

 Προβολή με πιέσεις

 片脚前方踏み出しをしながらプレス

17



 Askelkyykky taakse hauiskäännöllä

 Knäböj bakåt med bicepscurl

 Rear lunge with biceps curl

 Ausfallschritt nach hinten mit Bizepscurl

 Aff ondo con flessione delle braccia (bicipiti)

 Uitvalpas naar achteren met biceps curl

 Fente avant avec flexion des bras vers le corps

 Zakrok połączony ze zginaniem kończyn górnych (biceps)

 Tijeras hacia atrás con biceps curl

 Lépés guggolással, bicepszemeles

 Πίσω προβολή με κάμψη δικεφάλου

 片脚後方踏み出しをしながら二頭筋カール

 Fente avant avec flexion des bras vers le corps

 Wykrok połączony z prostowaniem kończyn górnych za głową (triceps)

 Tijeras hacia delante con triceps press francés

 Lépés guggolással, deltaizomfesztítés

 Προβολή με πιέσεις τρικεφάλου

 片脚前方踏み出しをしながら三頭筋プレス

18



 Askelkyykky taakse hauiskäännöllä

 Knäböj bakåt med bicepscurl

 Lunge with a triceps press

 Ausfallschritt nach hinten mit Bizepscurl

 Aff ondo con flessione delle braccia (bicipiti)

 Uitvalpas naar achteren met biceps curl

 Fente avant avec flexion des bras vers le corps

 Wykrok połączony z prostowaniem kończyn górnych za głową (triceps)

 Tijeras hacia delante con triceps press francés

 Lépés guggolással, deltaizomfesztítés

 Προβολή με πιέσεις τρικεφάλου

 片脚前方踏み出しをしながら三頭筋プレス

 Fente avant avec flexion des bras vers le corps

 Wykrok połączony z prostowaniem kończyn górnych za głową (triceps)

 Tijeras hacia delante con triceps press francés

 Lépés guggolással, deltaizomfesztítés

 Προβολή με πιέσεις τρικεφάλου

 片脚前方踏み出しをしながら三頭筋プレス

WWW.GYMSTICK.COM