

Trainingsposter
Training poster
Póster de entrenamiento
Poster d'entraînement
Poster di allenamento

Pôster de treinamento
Plakat do treningu
Trainingsposter
Träningsaffisch
Harjoitusjuliste

PRO-X WALKER

TRICEPS CURL



Hintere Armmuskulatur
Posterior arm muscles
Músculos tríceps
Groupe musculaire postérieure du bras
Muscolatura posteriore del braccio

Flexão de tríceps
Tylna grupa mięśni ramion
Achterste armpieren
Bakre armmuskler
Käsivarsien takaosan lihakset

Stabilisationsübung
Stabilisation exercise
Ejercicio de estabilización
Exercice de stabilisation
Esercizio di stabilizzazione

Exercício de estabilização
Ćwiczenie stabilizujące
Stabilisatie-oefening
Stabiliseringsövning
Stabilointiharjoitus



LUNCHES

CRUNCHES STRAIGHT



gerade Bauchmuskeln, Hüftbeuger
Straight stomach muscles, hip flexors
Músculo recto mayor del abdomen,
músculos flexores de la cadera
Grands droits,
muscles fléchisseurs de la hanche
Muscoli retti addominali,
flessori dell'anca

Musculatura lisa abdómen,
flexor do quadril
Mięśnie proste brzucha,
zginacze stawu biodrowego
Rechte buikspieren, heupbuigers
Raka magmuskler, höftböjare
Suorat vatsalihakset,
lonkankoukistajat

seitliche Bauchmuskeln, Hüftbeuger
Lateral stomach muscles, hip flexors
Músculos oblicuos y transversos del
abdomen, músculos flexores de la cadera
Grands et petits obliques,
muscles fléchisseurs de la hanche
Muscoli laterali addominali, flessori
dell'anca

Musculatura abdominal lateral,
flexor do quadril
Boczne mięśnie brzucha,
zginacze stawu biodrowego
Zijspieren buik, heupbuigers
Yttre magmuskler, höftböjare
Sivuttaiset vatsalihakset,
lonkankoukistajat



CRUNCHES SIDE

BYCICLE CRUNCHES



Bauch, Hüftbeuger, Arme, Beine
Stomach, hip flexors, arms, legs
Musculatura abdominal, flexores
de la cadera, brazos y piernas
Abdomen, muscles fléchisseurs
de la hanche, bras, jambes
Addome, flessori dell'anca,
braccia, gambe

Abdómen, flexor do quadril, braços,
pernas
Mięśnie brzucha, zginacze stawu
biodrowego, mięśnie rąk i nóg
Buik, heupbuigers, armen, benen
Mage, höftböjare, armar, ben
Vatsa, lonkankoukistajat,
käsivarret, jalat

Hintere Muskeln in diagonalen
Aktivität
Diagonal posterior muscle activation
Músculos posteriores en actividad
diagonal
Muscles postérieurs activés en
diagonale
Muscoli posteriori con attività
diagonale

Músculos posteriores em atividade
diagonal
Tylna grupa mięśni w ćwiczeniu
diagonalnym
Achterste spieren in diagonale
activiteit
Bakre muskler diagonalt aktiva
Takaketjun lihasten diagonaalinen
ivointi



ALL FOURS EXERCISE

Die Übungen wurden in Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten entwickelt. Je Übung empfehlen wir Ihnen 15–20 Wiederholungen und jeweils 2–3 Sätze. Steigern Sie das Training langsam und überlasten Sie sich nicht. Videos kostenlos abrufbar unter: www.pro-x-walker.com

The exercises have been developed in cooperation with a physiotherapist. We recommend 2–3 sets of 15–20 repetitions per exercise. Increase the workout intensity slowly to avoid overtraining yourself. The videos can be viewed online for free at: www.pro-x-walker.com

Los ejercicios han sido desarrollados en colaboración con un fisioterapeuta. Para cada ejercicio recomendamos 2–3 tandas de 15–20 repeticiones. Incremente poco a poco los ejercicios; bajo ningún concepto deberá forzar el cuerpo. Todos los videos pueden verse gratuitamente en: www.pro-x-walker.com

Les exercices ont été développés en collaboration avec un physiothérapeute. Nous recommandons de répéter de 15 à 20 fois chaque exercice, à raison de 2 à 3 séances. Augmentez l'entraînement doucement sans trop forcer. Vidéos gratuites à consulter sur: www.pro-x-walker.com

Gli esercizi sono stati elaborati in collaborazione con un fisioterapista. Consigliamo di ripetere ogni esercizio 15–20 volte, rispettivamente con 2–3 sequenze. Aumentate lentamente l'allenamento, senza sovraffaticarvi. Video scaricabili gratuitamente da: www.pro-x-walker.com

Os exercícios foram desenvolvidos em cooperação com um fisioterapeuta. Recomendamos 2 a 3 séries com 15 a 20 repetições em cada exercício. Aumente a intensidade do treino lentamente para não exigir demais do seu corpo. Vídeos podem ser vistos gratuitamente em: www.pro-x-walker.com

Ćwiczenia zostały przygotowane w współpracy z fizjoterapeutą. Zalecamy powtórzenie każdego ćwiczenia 15–20 razy i powtórzenie całego zestawu ćwiczeń 2–3 razy. Liczbę ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, nie przeciążając mięśni. Wideo dostępne bezpłatnie: www.pro-x-walker.com

De oefeningen werden in samenwerking met een fysiotherapeut ontwikkeld. Wij adviseren om elke oefening 15–20 keer te herhalen in 2–3 sets. Verhoog uw training langzaam en vermijd overbelasting. Video's gratis op te vragen op: www.pro-x-walker.com

Dessa övningar har tagits fram i samarbete med en fysioterapeut. Vi rekommenderar att repetera varje övning 15–20 gånger med vardera 2–3 omgångar. Öka träningsintensiteten sakta och var noga med att du inte överbelastar dig. Gratis videofilmer finns på: www.pro-x-walker.com

Harjoitukset on laadittu yhteistyössä fysioterapeutin kanssa. Suosittelemme, että teet jokaisesta harjoituksesta 2–3 sarjaa, joihin kuuluu 15–20 toistoa. Lisää harjoittelun tehoa hitaasti välttääksesi yllirasitumista. Videot ovat nähtävissä maksutta osoitteessa: www.pro-x-walker.com



PRO-X WALKER

LATERAL ARM RAISES



Schulter, Brust, Arme
Shoulders, chest, arms
Hombros, pecho y brazos
Épaules, torse, bras
Spalle, petto, braccia

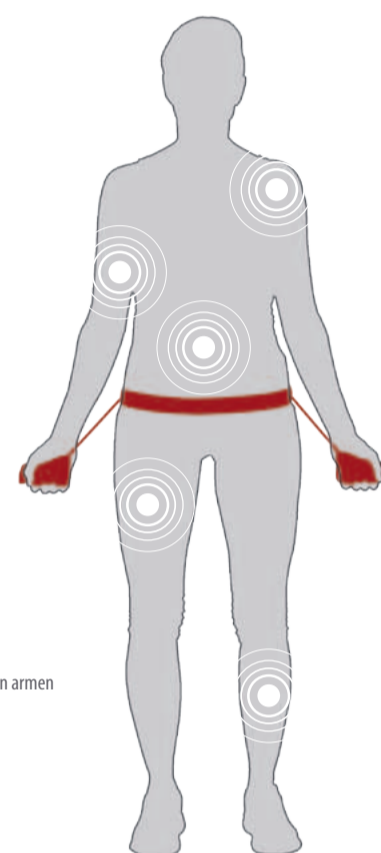
Ombro, peito, braços
Mięśnie ramion, klatki piersiowej, rąk
Schouders, borst, armen
Axlar, bröst, armar
Olkapääät, rinta, käsivarret

Schulter, Brust, Arme
Shoulders, chest, arms
Hombros, pecho y brazos
Épaules, torse, bras
Spalle, petto, braccia

Ombro, peito, braços
Mięśnie ramion, klatki piersiowej, rąk
Schouders, borst, armen
Axlar, bröst, armar
Olkapääät, rinta, käsivarret



SHOULDER PRESSES



Coxas, panturrilhas e braços
Mięśnie ud, podudzi, rąk
Bovenbenen, onderbenen en armen
Lår, vader och armar
Reidet, sääret ja käsivarret

SQUATS



Oberschenkel, Unterschenkel, Arme
Thighs, calves and arms
Muslos, pantorrilla y brazos
Cuisses, avant-cuisses et bras
Cosce, gambe e braccia

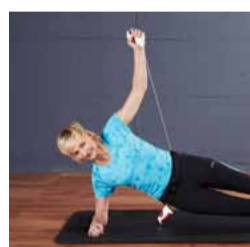
Gesäß, Oberschenkel, Rücken
Buttocks, thighs, back
Glúteos, muslos y espalda
Fessiers, cuisses, dos
Natiche, cosce, schiena

Glúteos, coxas, costas
Mięśnie pośladkowe, ud, grzbietu
Achterwerk, bovenbenen, rug
Säte, lår, rygg
Pakarat, reidet, selkä



BRIDGING

LATERAL PLANKS

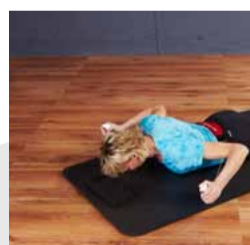


seitlicher Rumpf
Lateral trunk muscles
Musculatura lateral del tronco
Tronc latéral
Tronco laterale

Torso lateral
Boczne mięśnie tułowia
Spiieren aan de zijkant van de romp
Yttre bålmskler
Kylkilihakset

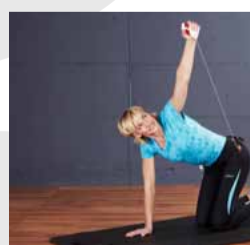
Rücken, Schulter, Arme
Back, shoulders, arms
Espalda, hombros y brazos
Dos, épaules, bras
Schiena, spalle, braccia

Costas, ombros, braços
Mięśnie grzbietu, ramion, rąk
Rug, schouders, armen
Rygg, axlar, armar
Selkä, olkapääät, käsivarret



SWIMMING

PRONE TRUNK ROTATION



Rücken, Brust, Bauch, Arme
Back, chest, stomach, arms
Espalda, pecho, abdomen y brazos
Dos, torse, abdomen, bras
Schiena, petto, addome, braccia

Costas, peito, abdômen, braços
Mięśnie grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, rąk
Rug, borst, buik, armen
Rygg, bröst, mage, armar
Selkä, rinta, vatsa, käsivarret