

get **FIT** & *have* **FUN**



## **Gebrauchsanleitung inkl. Trainingsplan**

Instruction manual including training plan

Mode d'emploi avec programme d'entraînement

Manuale d'istruzioni comprensivo di piano di allenamento

Handleiding incl. trainingsschema

**DE**

Sicherheits- und wichtige Hinweise .....	3
Übungen .....	8
Trainingsplan .....	15

**EN**

Safety and other important advice .....	4
Exercises .....	8
Trainingplan .....	16

**FR**

Consignes de sécurité importantes .....	5
Exercices .....	8
Programme d'entraînement .....	17

**IT**

Avvisi importanti e di sicurezza .....	6
Esercizi .....	8
Piano di allenamento .....	18

**NL**

Veiligheids- en belangrijke adviezen .....	7
Oefeningen .....	8
Trainingschema .....	19

**DE Lieferumfang:** 1 x Simply Fit Board, 1 x Trainings-DVD, 1 x Gebrauchsanleitung inkl. Trainingsplan

**EN Includes:** 1 x Simply Fit Board, 1 x training DVD, 1 x instruction manual including training plan

**FR Étendue de la livraison :** 1 x Simply Fit Board, 1 x DVD d'entraînement, 1 x mode d'emploi avec programme d'entraînement

**IT Contenuto della confezione:** 1 x Simply Fit Board, 1 x DVD con allenamento, 1 x Manuale d'istruzioni comprensivo di piano di allenamento

**NL Inhoud van de verpakking:** 1 x Simply Fit Board, 1 x trainings-dvd, 1 x handleiding incl. trainingsschema



## AM BESTEN AUF TEPPICHEN VERWENDEN:

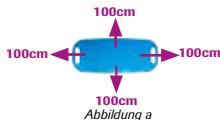
**HINWEIS:** WIR EMPFEHLEN, EINEN KLEINEN, DICHT GEWEBTEN TEPPICH MIT GUMMIUNTERLAGE BZW. DIE SIMPLY FIT MATTE AUF HARTHOLZBÖDEN ODER EINEM ANDEREN HARTEN BODENBELAG ZUM SCHUTZ IHRER BÖDEN ZU VERWENDEN.

### Sicherheits- und wichtige Hinweise:

Lesen Sie bitte diese Anleitung vor der Verwendung von Simply Fit Board® genau durch, um Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.

- **Die Höchstlast des Geräts beträgt 180kg.**
- Platzieren Sie das Gerät auf einem waagrechten und stabilen Boden. Wenn der Ort nicht geeignet ist, kann dies verursachen, dass Sie nach hinten fallen oder verletzt werden.
- Bis Sie die Balance auf dem Simply Fit Board® halten können, halten Sie sich nötigenfalls an einer stabilen Fläche, wie einer Theke oder einem Sessel, fest.
- Wenn Sie Simply Fit Board®

verwenden, halten Sie eine Fläche von 100cm (1m) rund um das Gerät auf allen Seiten frei von Hindernissen, Möbeln,



Kindern, Umstehenden und Haustieren (Abbildung a).

- Erlauben Sie niemals Kindern, dass sie das Gerät unbeaufsichtigt verwenden. Dies kann zu Verletzungen führen.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Dieses Gerät erfüllt EN ISO 20957-1 Klasse H (H = Heim).

**Sie nehmen die Verantwortung für alle Verletzungsgefahren im Zusammenhang mit der Verwendung von Simply Fit Board® auf sich.**

## PREFERABLY TO BE USED ON CARPETS:

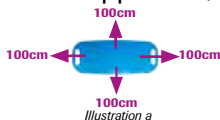
**PLEASE NOTE:** WE RECOMMEND A SMALL, THICKLY WOVEN CARPET WITH A RUBBER UNDERLAY OR THE USE OF THE SIMPLY FIT MAT ON HARDWOOD FLOORING OR OTHER HARD FLOORING FOR THE PROTECTION OF YOUR FLOORS.

### Safety and other important advice:

Please read this instruction manual thoroughly before initial use of your Simply Fit Board®, in order to avoid injuries or damages to the apparatus.

- **The maximum load of the apparatus amounts to 180kg.**
- Place the apparatus on a level and stable floor. If the location is not suitable it can cause you to fall backwards or suffer an injury.
- Until you are able to keep your balance on the Simply Fit Board®, if necessary, hold onto a stable base, such as a table or a chair.
- When using the Simply Fit Board®, keep an area of 100cm

(1m) all around the apparatus, on all sides, free of obstacles, items of furniture, children, bystanders and pets (Illustration a).



- Never allow children to use the apparatus unsupervised, as it may lead to injuries.
- Health problems are possible with incorrect or excessive training.
- This apparatus fulfils EN ISO 20957-1 Class H (H=Home).

**You accept responsibility for all injury risks in conjunction with the use of the Simply Fit Board®.**

## UTILISER DE PRÉFÉRENCE SUR UN TAPIS :

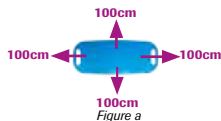
**REMARQUE :** NOUS VOUS RECOMMANDONS D'UTILISER UN PETIT TAPIS FINEMENT TISSÉ A SEMELLE EN CAOUTCHOUC OU D'UTILISER LE TAPIS SIMPLY FIT SUR UN SOL EN BOIS DUR OU UN AUTRE REVÊTEMENT DE SOL DUR POUR PROTÉGER VOS SOLS.

### Consignes de sécurité importantes :

Veillez lire intégralement le mode d'emploi avec attention avant d'utiliser votre Simply Fit Board® pour éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil.

- **La charge maximale de l'appareil est de 180 kg.**
- Placez l'appareil sur un sol horizontal et stable. Si l'endroit ne convient pas, cela peut causer une chute en arrière ou des blessures.
- Le cas échéant, tenez-vous solidement à une surface stable comme un comptoir ou un fauteuil jusqu'à trouver l'équilibre sur le Simply Fit Board®.
- Lorsque vous utilisez le Simply

Fit Board®, veillez à disposer d'une surface libre de 100 cm (1 m) tout autour de l'appareil, à savoir sans obstacles, meubles, enfants, spectateurs ou animaux domestiques (Figure a).



- N'autorisez jamais les enfants à utiliser l'appareil sans surveillance. Cela peut causer des blessures.
- Des dommages de santé sont possibles en cas d'usage non conforme ou excessif.
- Cet appareil répond à la norme EN ISO 20957-1 classe H (H = à domicile).

**Vous assumez la responsabilité pour tous les risques de blessures liés à l'utilisation de Simply Fit Board®.**

## SI RACCOMANDA DI UTILIZZARE L'ATTEZZO SU UN TAPPETO:

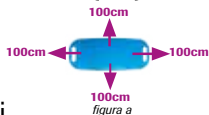
**AVVISO:** SI CONSIGLIA DI ADOPERARE UN PICCOLO TAPPETO A MAGLIA STRETTA CON STRATO IN GOMMA OPPURE IL TAPPETINO SIMPLY FIT SU PAVIMENTI IN LEGNO DURO O SU UN'ALTRA PAVIMENTAZIONE DURA ONDE PROTEGGERE IL VOSTRO PAVIMENTO.

### Avvisi importanti e di sicurezza:

Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il Simply Fit Board® onde evitare infortuni o danni.

- **La portata massima dell'attrezzo è di 180kg.**
- Collocare l'attrezzo su un pavimento orizzontale e stabile. In caso di collocazione non idonea, l'uso dell'attrezzo potrebbe provocare la caduta all'indietro o infortuni.
- Se necessario, prima di riuscire a mantenere l'equilibrio sul Simply Fit Board®, si consiglia di reggersi a una superficie stabile, come una poltrona o un banco.
- In sede di utilizzo del Simply Fit

Board®, si prega di assicurarsi una superficie di 100cm (1m) priva di ostacoli, mobili, bambini,



persone e animali domestici tutt'intorno all'attrezzo su tutti i lati (figura a).

- Assicurarsi che i bambini non possano mai utilizzare l'attrezzo non monitorati, poiché questo potrebbe essere causa di infortuni.
- Un allenamento non conforme o eccessivo può essere causa di danni alla salute.
- Quest'attrezzo è conforme alla norma EN ISO 20957-1 Classe H (H = uso familiare).

**L'utente si assume la responsabilità per tutti i rischi di infortunio connessi all'uso del Simply Fit Board®.**

## BIJ VOORKEUR TE GEBRUIKEN OP EEN VLOERKLEED:

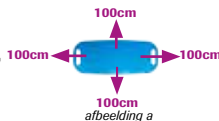
**ADVIES:** WIJ ADVISEREN HET GEBRUIK VAN EEN KLEIN, DICHT GEWEVEN VLOERKLEED MET RUBBEREN ONDERLEGGERS RESP. DE SIMPLY FIT MAT OP EEN HARDE HOUTEN ONDERGROND OF EEN HARDE VLOERBEDEKKING TER BESCHERMING VAN DE VLOER.

### Veiligheids- en belangrijke adviezen:

Lees ter voorkoming van verwondingen en schade aan het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het Simply Fit Board® gaat gebruiken.

- **De maximale belasting van het apparaat bedraagt 180kg.**
- Plaats het apparaat op een rechte en stevige vloer. Wanneer de plek niet geschikt is kan dit er toe leiden dat u achterover valt of gewond raakt.
- Tot u in staat bent om op het Simply Fit Board® in balans te blijven kunt u zich indien nodig aan een stabiel oppervlak vasthouden zoals een buffet of een stoel.
- Hou tijdens het gebruik van het

Simply Fit Board® rondom het apparaat een ruimte van 100cm (1 m) vrij van hindernissen, meubels, kinderen omstanders en huisdieren (afbeelding a).



- Sta kinderen niet toe het apparaat zonder toezicht te gebruiken. Dit kan tot verwondingen leiden.
- Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Dit apparaat voldoet aan EN ISO 20957-1 klasse H (H=thuisgebruik).

**U draagt de verantwoordelijkheid voor alle verwondingsrisico's die samenhangen met het gebruik van het Simply Fit Board®**

## DE Simply Fit Board® Übungen

### Simply Fit Tipp

Zum Erhöhen des Schwierigkeitsgrads Hanteln verwenden. Das Training beansprucht so mehr Muskeln & verbrennt mehr Fett!

## EN Simply Fit Board® Exercises

### Simply Fit Tip

Use dumbbells to increase the level of difficulty. In doing so, the training requires more effort from the muscles & burns more fat!

## FR Exercices Simply Fit Board®

### Conseil Simply Fit

Utiliser des haltères pour augmenter le degré de difficulté. L'entraînement sollicite ainsi plus de muscles et permet de brûler plus de graisse !

## IT Simply Fit Board® Esercizi

### Simply Fit Consigli

Per aumentare il grado di difficoltà, utilizzare i manubri. In tal caso, l'allenamento solleciterà più muscoli e brucerà più grassi!

## NL Simply Fit Board® oefeningen

### Simply Fit tip

Maak voor het verhogen van de moeilijkheidsgraad gebruik van halters. De training belast zo meer spieren & verbrandt meer vet!

## 1. Basic Twist



## DE Loslegen ...

- Das Simply Fit Board® auf eine feste, ebene Unterlage stellen.
- Füße gleichmäßig auf die Außenkanten des Bretts stellen, dabei die strukturierten Kreise als Orientierung verwenden.
- Halten Sie sich beim erstmaligen Betreten unbedingt an einem stabilen Gegenstand (Theke bzw. Sessel) fest.
- Sobald Sie die Balance halten können, von den Hüften aus zu drehen beginnen, so dass das Brett sich kreisförmig dreht.

## EN Getting started ...

- Place the Simply Fit Board® on a firm and level underlay.
- Place the feet evenly on the outer edges of the board, while using the structured circles as orientation.
- When stepping on for the first time, hold tightly onto a stable object (table or a chair).
- As soon as you are able to keep balance, start to twist from the hips, so that the board turns circularly.

## FR C'est parti ...

- Poser le Simply Fit Board® sur un sol solide et plan.
- Poser les pieds uniformément sur les bords extérieurs de la planche tout en utilisant les cercles structurés comme orientation.
- Tenez-vous solidement et impérativement à un objet



stable (comptoir ou fauteuil) lors de la première utilisation.

- Dès que vous pouvez garder l'équilibre, commencez à tourner à partir des hanches pour que la planche tourne en forme de cercle.

## IT Cominciamo ...

- Collocare il Simply Fit Board® su una superficie pianeggiante e stabile.
- Posizionate i piedi alle estremità della tavola, orientandovi con i cerchi impressi.
- Quando salite per la prima volta sulla tavola, vi raccomandiamo di reggervi a una superficie stabile (banco o poltrona).
- Non appena riuscite a tenere l'equilibrio, iniziate a ruotare sui fianchi in modo tale che la tavola ruoti circolarmente.

## NL Beginnen ...

- Plaats het Simply Fit Board® op een stevige, vlakke onderlegger.
- Zet de voeten gelijkmatig op de buitenkanten van de plank, waarbij u de gestructureerde cirkels als oriëntering gebruikt.
- Houd u aan een stevig object vast (buffet resp. stoel) wanneer u voor het eerst op de plank stapt.
- Begin vanuit de heupen te draaien zodra u in staat bent in balans te blijven. De plank maakt zo cirkelvormige bewegingen.

## 2. Squats



**DE** Mit leicht gebeugten Knien auf dem Brett stehen und die Hände vors Gesicht heben. Oberkörper langsam senken, Gewicht auf Fersen & Knie hinter den Zehen belassen.

### Anfänger – Mäßig Fortgeschrittene

**EN** Stand on the board with knees bent slightly and hands raised in front of the face. Lower the upper body slowly, keep weight on the heels & knees behind the toes.

### Beginner – moderately advanced

**FR** Se tenir sur la planche avec les genoux légèrement inclinés et lever les mains devant le visage. Abaisser lentement le buste, maintenir le poids sur les talons et les genoux derrière les orteils.

### Débutant – moyennement avancé

**IT** Mettetevi in piedi sulla tavola con le ginocchia leggermente piegate e le mani davanti al viso. Scendete lentamente con il busto, spostando il peso sui talloni e tenendo le ginocchia più dietro rispetto alle dita dei piedi.

### Principianti – Medio-avanzati

**NL** Ga met licht gebogen knieën op de plank staan en hef de handen tot voor het gezicht. Beweeg het bovenlichaam langzaam naar onderen. Het gewicht rust op hiel & knie achter de tenen.

### Beginners – matig gevorderden

### 3. Plank twists



**DE** Von der Ausgangsstellung aus das Brett unter Einsatz von Armen & oberem Rücken kreisförmig zu drehen beginnen. Die Mitte angespannt halten.

**Anfänger - Mäßig Fortgeschrittene**

**EN** With the aid of the arms and upper back, start to twist the board circularly from the starting position, keeping the core part of the body taut.

**Beginner - moderately advanced**

**FR** Commencer à tourner en forme de cercle à partir de la position initiale sur la planche en utilisant les bras et le haut du dos. Maintenir le milieu du corps tendu.

**Débutant - moyennement avancé**

**IT** Dalla posizione di partenza, utilizzando le braccia e la parte superiore della schiena, iniziate a ruotare circolarmente tenendo i muscoli pettorali e addominali in tensione.

**Principianti - Medio-avanzati**

**NL** Begin vanuit de uitgangspositie de plank cirkelvormig te draaien met behulp van armen en bovenrug. Houd hierbij uw buikspieren aangespannen.

**Beginners - matig gevorderden**

### 4. Twisted bridges



**DE** Füße aufs Brett stellen & mit dem Oberkörper zur Brücke anheben. Die Mitte angespannt halten. Füße kreisförmig zu drehen beginnen, vor- & rückwärts, dabei Brückenstellung beibehalten.

**Mäßig Fortgeschrittene**

**EN** Place feet on the board & with the upper body begin to form an arch. Keep the core part of the body taut. Start to twist the feet circularly, forwards and backwards, while maintaining the back arch posture.

**Moderately advanced**

**FR** Poser les pieds sur la planche et relever le torse pour faire un pont. Garder le milieu du corps tendu. Commencer à tourner les pieds en forme de cercle en avant et en arrière tout en conservant la position de pont.

**Moyennement avancé**

**IT** Collocate i piedi sulla tavola e sollevate il tronco per assumere la posizione del ponte. Tenete i muscoli pettorali e addominali in tensione. Cominciate a ruotare circolarmente i piedi, in avanti e all'indietro, mantenendo la posizione del ponte.

**Medio-avanzati**

**NL** Plaats de voeten op de plank en maak een brug door het bovenlichaam op te tillen. Houd hierbij uw buikspieren aangespannen. Begin met het maken van cirkelvormige bewegingen, voor en achterwaarts, waarbij u de brugpositie behoudt.

**Matig gevorderden**

## 5. Plank pike



**DE** Von der Ausgangsstellung aus Oberkörper hochziehen und auf die Zehenspitzen kommen, oben die Bauchmuskeln anspannen.

**Anfänger – Mäßig Fortgeschrittene**

**EN** From the starting position, raise the upper body and come onto the tiptoes, while tensing up the abdominal muscles.

**Beginner – moderately advanced**

**FR** Relever le buste à partir de la position initiale et se mettre sur la pointe des pieds, maintenir les abdos tendus en haut.

**Débutant – moyennement avancé**

**IT** Dalla posizione di partenza, sollevate il busto e tenetevi sulle punte dei piedi, tenendo gli addominali in tensione.

**Principianti – Medio-avanzati**

**NL** Vanuit de uitgangspositie het bovenlichaam omhoog brengen en op de tenen gaan staan, daarna de buikspieren aanspannen.

**Beginners – matig gevorderden**

## 6. Donkey kicks



**DE** Von der Ausgangsstellung aus die Knie so beugen, dass der Unterschenkel senkrecht und der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Beim Anheben des Oberschenkels Ferse nach oben halten, Gesäßmuskeln anspannen.

**Mäßig Fortgeschrittene**

**EN** From the starting position, bend the knee so that the lower leg is vertical and the thigh is parallel to the floor. When raising the thigh, keep the heel upwards and tense up the posterior muscles.

**Moderately advanced**

**FR** Plier les genoux à partir de la position initiale pour que le bas de la jambe soit à la verticale du sol et le haut de la jambe parallèle à celui-ci. Maintenir les talons vers le haut en relevant le haut de la jambe et tendre les muscles fessiers.

**Moyennement avancé**

**IT** Dalla posizione di partenza, piegate il ginocchio in modo tale che la gamba stia in verticale e il busto parallelo al pavimento. Sollevando la gamba, tenete il tallone puntato verso l'alto mantenendo i glutei in tensione.

**Medio-avanzati**

**NL** Buig de knieën vanuit de uitgangspositie zodanig dat het onderbeen in een loodrechte en het bovenbeen in een horizontale lijn tot de vloer staat. Houd de hiel naar boven in span de bilspieren aan wanneer u het bovenbeen optilt.

**Matig gevorderden**

## 7. Standing rock



**DE** Mit leicht gebeugten Knien auf dem Brett stehend Gewicht von einer Seite des Bretts zur anderen verlagern, einige Male wiederholen.

**Anfänger**

**EN** While standing on the board, with knees bent slightly, shift weight from one side of the board to the other, repeating a few times.

**Beginner**

**FR** En position debout sur la planche avec les genoux légèrement pliés, déplacer le poids d'un côté de la planche à l'autre. Le faire à quelques reprises.

**Débutant**

**IT** Stando in piedi sulla tavola con le ginocchia leggermente piegate, spostate il peso da un lato all'altro della tavola e ripetete per alcune volte.

**Principianti**

**NL** Ga met licht gebogen knieën op de plank staan en verplaats uw gewicht van de ene kant van de plank naar de andere. Herhaal dit enkele keren.

**Beginners**

## 8. Screaming squats



**DE** Nur mit den Beinen in Kniebeugstellung gehen (Knie hinter den Zehen), dann das Brett in dieser Stellung vor- & rückwärts schwingen lassen.

**Fortgeschrittene**

**EN** Proceed only with the legs in a squat position (knee behind the toes), and then let the board swing forwards and backwards in this position.

**Advanced**

**FR** Ne se mettre en position de flexion des genoux qu'avec les jambes (genou derrière les orteils), puis faire osciller la planche d'avant en arrière en cette position.

**Avancé**

**IT** Adesso, flettete le ginocchia fino ad assumere la posizione degli squat (ginocchia più indietro rispetto alle punte dei piedi), quindi lasciate ondeggiare la tavola in avanti e all'indietro mantenendo la posizione.

**Avanzati**

**NL** Ga alleen met uw benen in een houding met gebogen knieën staan (knie achter de tenen) en beweeg de plank vanuit deze positie van voor naar achter.

**Gevorderden**

## 9. Spider planks



**DE** In Ausgangsstellung beginnen. Knie hoch und seitlich zum Ellbogen ziehen, dabei Brett & Ellbogen nach unten drehen, um das Knie zu berühren. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Mäßig Fortgeschrittene – Fortgeschrittene**

**EN** Begin at the starting position. Lift the knee high and sideways to the elbow, while twisting the board and elbows downwards, in order to touch the knee. Repeat on the other side.

**Moderately advanced – advanced**

**FR** Commencer en position initiale. Relever le genou et le tendre latéralement vers le coude tout en tournant la planche et le coude vers le bas pour toucher le genou. Répéter avec l'autre côté.

**Moyennement avancé – avancé**

**IT** Iniziare in posizione di partenza. Portate le ginocchia in alto e lateralmente verso il gomito, ruotando tavola e gomito verso il basso per toccare il ginocchio. Ripetere dall'altro lato.

**Medio-avanzati – Avanzati**

**NL** In uitgangspositie beginnen. Breng de knie omhoog en breng deze zijdelings naar de elleboog. Draai hierbij de plank en de elleboog naar onderen om de knie aan te kunnen raken. Herhaal de andere kant.

**Matig gevorderden – gevorderden**

## 10. Trizeps kickbacks



**DE** Oberkörper leicht vorbeugen, dabei Ellbogen so hochziehen, dass der Oberarm parallel zum Boden ist. Unterarm nach hinten strecken, bis der ganze Arm parallel zum Boden ist.

**Anfänger**

**EN** Bend the upper body slightly, while raising the elbows so that the upper arm is parallel to the floor. Extend the lower arm backwards until the whole arm is parallel to the floor.

**Beginner**

**FR** Incliner légèrement le torse en relevant les coudes pour que le haut du bras soit parallèle au sol. Tendre le bas du bras en arrière jusqu'à ce que le bras entier soit parallèle au sol.

**Débutant**

**IT** Con il busto leggermente piegato in avanti, sollevate i gomiti in modo tale che il braccio sia parallelo al pavimento. Stendete l'avambraccio all'indietro finché tutto il braccio non sia parallelo al pavimento.

**Principianti**

**NL** Buig het bovenlichaam licht voorover, trek hierbij de ellebogen zo hoog op dat de bovenarmen parallel aan de vloer zijn. Strek de onderarm zover naar achteren uit totdat de hele arm parallel aan de vloer is.

**Beginners**

## DVD

### DE

Weitere Übungen finden Sie auf der mitgelieferten Trainings-DVD.

### EN

Further exercises can be found on the supplied Training DVD.

### FR

Vous trouverez plus d'exercices sur le DVD d'entraînement fourni.

### IT

Troverete ulteriori esercizi nel DVD con l'allenamento fornito nella confezione.

### NL

Verdere oefeningen vindt u op de meegeleverde trainings-dvd.



## DE Simply Fit Board® Trainingsplan

Dies ist ein **fünftägiger** Basis-Trainingsplan. Wir empfehlen täglich eine Aufwärm- und Abkühlphase mit dem Basic Twist von mind. **2-5 Minuten**. Wählen Sie **3 Übungen** aus, die Sie jeden Tag machen wollen.

**ANMERKUNG:** Sie können das ohne Weiteres in einen **dreitägigen** Trainingsplan umwandeln, indem Sie Basic Twist und Bauchmuskeltraining Montag, Mittwoch und Freitag dazu nehmen und Dienstag und Donnerstag pausieren.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Push-Tag</b>	<b>Basic Twist &amp; Bauchmuskel-Tag</b>	<b>Bein- &amp; Gesäßmuskel-Tag</b>	<b>Basic Twist &amp; Bauchmuskel-Tag</b>	<b>Pull-Tag</b>
Brust/Trizeps/Schultern		Bizeps/Rücken		
Shoulder Press Tricep Kickbacks Lateral Raise Front Raise Extensions Push Ups Standing Chest Fly	10-30 Minuten Basic Twist mit 1 bis 4kg - Hanteln Bauchmuskeln: (obere & schräge) Standing Jackknife Plank Plank Pikes Plank Wälks Plank Cross Unders* Plank Jacks*  2 für die oberen und 1 für die schrägen Bauchmuskeln wählen *schräge Bauchmuskeln	Squats Screaming Squats Donkey Kicks Toe Taps Bridges Twisted Bridges Burning Bridges Standing Rock	10-30 Minuten Basic Twist mit 1 bis 4kg - Hanteln Bauchmuskeln: (untere & schräge) Mountain Climbers Plank Knee Ups Plank Knee Up & Ins Plank Kick Throughs* Woodchoppers* Spider Planks*  2 für die unteren und 1 für die schrägen Bauchmuskeln wählen *schräge Bauchmuskeln	Bicep Curl Hammer Curl Lateral Bicep Curl Reverse Fly Bent Over Rows Plank Twists Deadlifts
Drei Übungen wählen (Je eine aus den oben genannten Muskelgruppen), 8 Wiederholungen, dazwischen 1 Minute twisten, dann noch 2x wiederholen.	Drei Übungen wählen, 10 Wiederholungen, 1 Minute dazwischen twisten, dann noch 2x wiederholen.	Drei Übungen wählen, 8 Wiederholungen, 1 Minute dazwischen twisten, dann noch 2x wiederholen.	Drei Übungen wählen, 10 Wiederholungen, 1 Minute dazwischen twisten, dann noch 2x wiederholen.	Vier Übungen wählen (Je zwei aus den oben genannten Muskelgruppen), 8 Wiederholungen, 1 Minute dazwischen twisten, dann noch 2x wiederholen.

## EN Simply Fit Board® Trainingplan

This is a **five-day** basis training plan. We recommend a daily warming up and cooling down period of at least **2-5 minutes** of the basic twist everyday. Choose **3 exercises**, that you wish to do each day.

**NOTE:** You may, of course, convert the training plan into a **three day period**, in which the basic twist and abdominal muscle training is taken up on Monday, Wednesday and Friday, while pausing on Tuesday and Thursday.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Push Day	Basic Twist & Ab Day	Leg & Glute Day	Basic Twist & Ab Day	Pull-Day
Chest/Triceps/Shoulders			Biceps/Back	
Shoulder Press Tricep Kickbacks Lateral Raise Front Raise Extensions Push Ups Standing Chest Fly	10-30 minutes basic twist holding 1 to 4kg dumbbells  Abs: (Upper & Obliques)  Standing Jackknife  Plank  Plank Pikes  Plank Walks  Plank Cross Unders*  Plank Jacks*  Choose 2 for the upper and 1 for the oblique abdominal muscles. *oblique abdominal muscles	Squats  Screaming Squats  Donkey Kicks  Toe Taps  Bridges  Twisted Bridges  Burning Bridges  Standing Rock	10-30 minutes basic twist holding 1 to 4kg dumbbells.  Abs: (Lower & Obliques)  Mountain Climbers  Plank Knee Ups  Plank Knee Up & Ins  Plank Kick Throughs*  Woodchoppers*  Spider Planks*  Choose 2 for the lower and 1 for the oblique abdominal muscles. *oblique abdominal muscles	Bicep Curl  Hammer Curl  Lateral Bicep Curl  Reverse Fly  Bent Over Rows  Plank Twists  Deadlifts
Choose three exercises (each from the above-stated muscle groups) 8 repetitions, 1 minute of twisting in between, then 2 further repetitions.	Choose three exercises, 10 repetitions, 1 minute twisting in between, then a further 2 repetitions.	Choose three exercises, 8 repetitions, 1 minute twisting in between, then a further 2 repetitions.	Choose three exercises, 10 repetitions, 1 minute twisting in between, then a further 2 repetitions.	Choose four exercises (any two of the above-stated muscle groups), 8 repetitions, 1 minute twisting in between, then a further 2 repetitions.



## FR Programme d'entraînement Simply Fit Board®

Il s'agit d'un programme d'entraînement basique de **cinq jours**. Nous vous recommandons une phase d'échauffement et de décontraction quotidienne avec Basic Twist de min. **2 à 5 minutes**. Sélectionnez **3 exercices** que vous voulez faire chaque jour.

**REMARQUE :** vous pouvez aussi le faire sans problème en un programme d'entraînement de **trois jours** avec Basic Twist et entraînement des abdos le lundi, le mercredi et le vendredi en faisant une pause le mardi et le jeudi.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Jour « poussé »</b>	<b>Basic Twist et jour abdos</b>	<b>Jour des muscles des jambes et fessiers</b>	<b>Basic Twist et jour abdos</b>	<b>Jour « tiré »</b>
Torse/Triceps/Épaules			Biceps/dos	
Shoulder Press Tricep Kickbacks Lateral Raise Front Raise Extensions Push Ups Standing Chest Fly	10-30 minutes de Basic Twist avec des haltères de 1 à 4kg Abdominaux : (supérieurs et obliques) Standing Jackknife Plank Plank Pikes Plank Walks Plank Cross Unders* Plank Jacks* 2 pour les abdos supérieurs et 1 pour les abdos obliques *abdominaux obliques	Squats Screaming Squats Donkey Kicks Toe Taps Bridges Twisted Bridges Burning Bridges Standing Rock	10-30 minutes de Basic Twist avec des haltères de 1 à 4kg Abdominaux : (inférieurs et obliques) Mountain Climbers Plank Knee Ups Plank Knee Up & Ins Plank Kick Throughs* Woodchoppers* Spider Planks* 2 pour les abdos inférieurs et 1 pour les abdos obliques *abdominaux obliques	Bicep Curl Hammer Curl Lateral Bicep Curl Reverse Fly Bent Over Rows Plank Twists Deadlifts
Sélectionner trois exercices (un de chaque groupe de muscles ci-dessus), 8 répétitions, 1 minute de twist entre chacune, puis encore 2 répétitions.	Sélectionner trois exercices, 10 répétitions, 1 minute de twist entre chacune, puis encore 2 répétitions.	Sélectionner trois exercices, 8 répétitions, 1 minute de twist entre chacune, puis encore 2 répétitions.	Sélectionner trois exercices, 10 répétitions, 1 minute de twist entre chacune, puis encore 2 répétitions.	Sélectionner quatre exercices (deux de chaque groupe de muscles ci-dessus), 8 répétitions, 1 minute de twist entre chacune, puis encore 2 répétitions.

## IT Simply Fit Board® Piano di allenamento

Di seguito riportiamo un piano di allenamento basato su 5 giorni. Vi consigliamo di effettuare una sessione di riscaldamento e di defaticamento tutti i giorni con il Basic Twist di almeno **2-5 minuti**. Scegliete **3 esercizi** che volete fare tutti i giorni.

**NOTA:** potrete anche trasformare questo piano di allenamento in un piano di **3 giorni**, eseguendo il Basic Twist e gli esercizi per gli addominali lunedì, mercoledì e venerdì, e facendo una pausa il martedì e il giovedì.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Giornata-Spinte</b>	<b>Basic Twist e giornata dei muscoli addominali</b>	<b>Giornata dei muscoli delle gambe e dei glutei</b>	<b>Basic Twist e giornata degli addominali</b>	<b>Giornata delle spinte</b>
Pettorali/Tricipiti/Spalle			Bicipiti/Schiena	
Shoulder Press Tricep Kickbacks Lateral Raise Front Raise Extensions Push Ups Standing Chest Fly	10-30 minuti di basic twist con manubri da 1 a 4kg  Addominali: (alti e obliqui) Standing Jackknife Plank Plank Pikes Plank Walks Plank Cross Unders* Plank Jacks*  Sceglierne 2 per gli addominali alti e 1 per gli addominali obliqui *addominali obliqui	Squats Screaming Squats Donkey Kicks Toe Taps Bridges Twisted Bridges Burning Bridges Standing Rock	Eseguire il basic twist per 10-30 minuti con manubri da 1 a 4kg  Addominali: (bassi e obliqui) Mountain Climbers Plank Knee Ups Plank Knee Up & Ins Plank Kick Throughs* Woodchoppers* Spider Planks*  Scegliere 2 esercizi per gli addominali bassi e 1 per gli addominali obliqui *Addominali obliqui	Bicep Curl Hammer Curl Lateral Bicep Curl Reverse Fly Bent Over Rows Plank Twists Deadlifts
Scegliere tre esercizi (uno per ogni gruppo muscolare smemmenzionato), 8 ripetizioni seguite da 1 minuto di twist, poi altre 2x ripetizioni.	Scegliere 3 esercizi, 10 ripetizioni seguite da 1 minuto di twist, poi ancora 2x ripetizioni.	Scegliere tre esercizi, 8 ripetizioni seguite da 1 minuto di twist, poi ancora 2x ripetizioni.	Scegliere 3 esercizi, 10 ripetizioni seguite da 1 minuto di twist, poi ancora 2x ripetizioni	Scegliere 4 esercizi (due per ogni gruppo muscolare smemmenzionato), 8 ripetizioni seguite da 1 minuto di twist, poi ancora 2x ripetizioni

## NL Simply Fit Board\* Trainingsschema

Dit is een vijfdaags basisschema Wij adviseren een dagelijkse warming-up en cooling down met de basic twist van min. **2 - 5 minuten**. Kies **3 oefeningen** uit die u elke dag wilt doen.

**OPMERKING:** U kunt dit schema zonder problemen omzetten in een **driedaags** trainingschema, door de basis twist en buikspieroefeningen op maandag, woensdag en vrijdag erbij nemen en op dinsdag en donderdag pauze nemen.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Push dag	Basic twist en buikspierdag	Been- en bilspierdag	Basic twist en buikspierdag	Pull dag
Borst/triceps/schouders			Biceps/rug	
Shoulder Press Tricep Kickbacks Lateral Raise Front Raise Extensions Push Ups Standing Chest Fly	Doe 10-30 minuten de basic twist met halters van 1 tot 4kilo  Buikspieren: (bovenste & schuine) Standing Jackknife Plank Plank Pikes Plank Walks Plank Cross Unders* Plank Jacks*  2 voor de bovenste en 1 voor de schuine buikspieren *schuine buikspieren	Squats Screaming Squats Donkey Kicks Toe Taps Bridges Twisted Bridges Burning Bridges Standing Rock	Doe 10-30 minuten de basic twist met halters van 1 tot 4kilo  Buikspieren: (onderste & schuine) Mountain Climbers Plank Knee Ups Plank Knee Up & Ins Plank Kick Throughs* Woodchoppers* Spider Planks*  2 voor de onderste en 1 voor de schuine buikspieren *schuine buikspieren	Bicep Curl Hammer Curl Lateral Bicep Curl Reverse Fly Bent Over Rows Plank Twists Deadlifts
Kies drie oefeningen (van elk van de bovengenoemde spiergroepen 1), 8 herhalingen, tussendoor 1 minuut twisten, dan nog 2 x herhalen.	Kies drie oefeningen, 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut twisten, dan nog 2 x herhalen.	Kies drie oefeningen, 8 herhalingen, tussendoor 1 minuut twisten, dan nog 2 x herhalen	Kies drie oefeningen, 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut twisten, dan nog 2 x herhalen.	Kies vier oefeningen (van elk van de bovengenoemde spiergroepen 2), 8 herhalingen, tussendoor 1 minuut twisten, dan nog 2 x herhalen.



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur:**

**CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

**EU:** MediaShop Holding GmbH | Schwarzottstraße 2a | 2620 Neunkirchen | Austria

**DE | AT | CH : 0800 37 6 36 06** - kostenlose Servicehotline

**ROW +423 388 18 00**

**[office@mediashop-group.com](mailto:office@mediashop-group.com)**

**[www.mediashop.tv](http://www.mediashop.tv)**