

🇫🇮 Lämmittelyliikkeet
🇸🇪 Uppvärmning med Gymstick i händerna

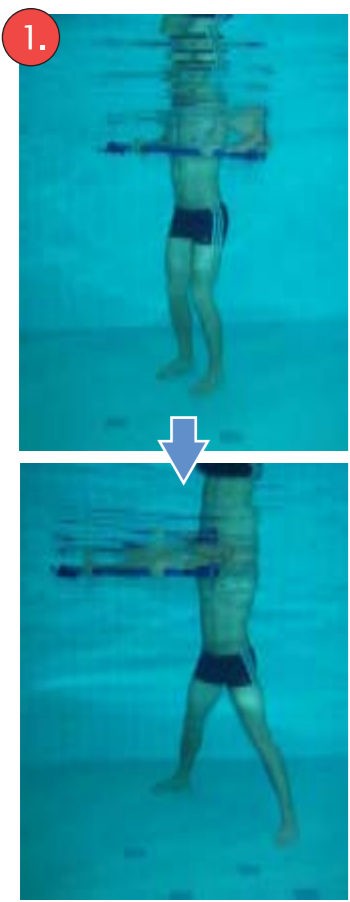
🇸🇪 Warm up with the stick
🇩🇪 Aufwärmen

🇮🇹 Warm up with the stick
🇫🇷 Echauffement avec la barre Gymstick

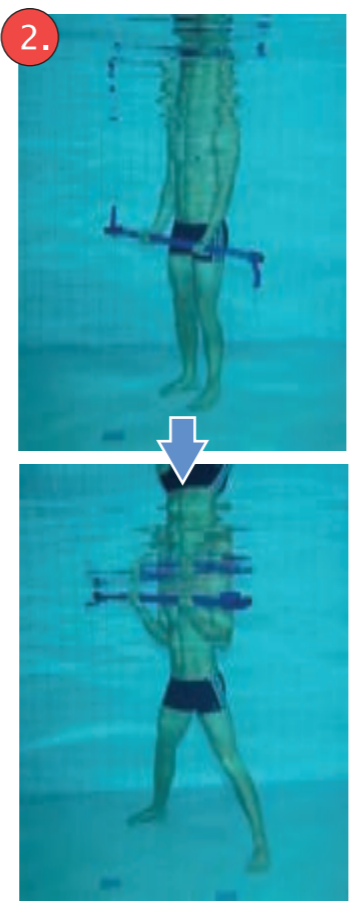
🇪🇸 Calentarse con la caña
🇵🇱 Rozgrzewka

🇮🇹 Bemelegítés a bot segítségével
🇯🇵 スティックを使用した準備運動

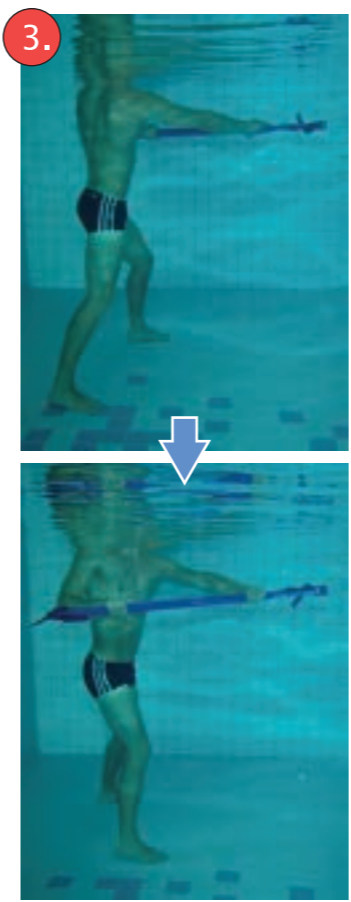
🇫🇮 Gymstick Aqua harjoitusohjelma
🇸🇪 Gymstick Aqua Styrketräning



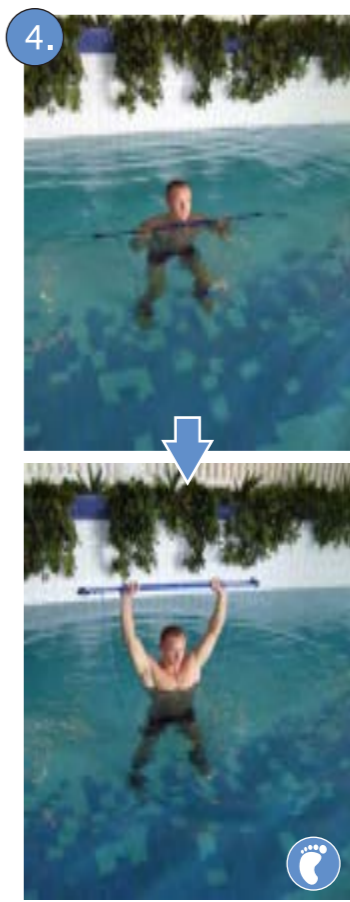
- 🇫🇮 Vaakatasossa veto ja punnerrus + haarahyppä
- 🇸🇪 Framåt axelpress + brett hopp
- 🇩🇪 Horizontal press + star jump
- 🇩🇪 Bankdrücken (Front Press) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Spinta orizzontale + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Élévation Frontale + Saut écart
- 🇪🇸 Press frontal con apertura de piernas
- 🇵🇱 Wyciąganie Gymsticka przed siebie na wysokości klatki piersiowej z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Visszintes irányú karnyújtás + terpeszugrás
- 🇯🇵 水平プレス + スタージャンプ



- 🇫🇮 Hauiskääntö ja ojentajapunnerrus + haarahyppä
- 🇸🇪 Biceps- och triceps curl + brett hopp
- 🇩🇪 Biceps curl and triceps press + star jump
- 🇩🇪 Wechsel von Armbeugen (Biceps Curl) und Armstrecken (Triceps Press) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Piegamento sui bicipiti e spinta braccia piegate per tricipiti + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Triceps + Saut écart
- 🇪🇸 Curl de biceps y press de triceps con apertura de piernas
- 🇵🇱 Ćwiczenie bicepsów i tricepsów z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Biceps és triceps hajlítás + terpeszugrás
- 🇯🇵 二頭筋カールと三頭筋プレス + スタージャンプ



- 🇫🇮 Ylävartalonkierto tanko suorilla käsillä vaakatasossa
- 🇸🇪 Rotation överkropp med motsatt armrotation
- 🇩🇪 Rotation of upper body with extended horizontal arms
- 🇩🇪 Oberkörper-Rotation mit nach vorne ausgestreckten Armen
- 🇮🇹 Rotazione della parte superiore del corpo con braccia distese orizzontali
- 🇫🇷 Coup de poing avec rotation
- 🇪🇸 Rotación del tronco con brazos extendidos
- 🇵🇱 Zwrot ciała z wyprostem ramienia w przód
- 🇮🇹 Felsőtest elfordítása vízszintes irányú karnyújtással
- 🇯🇵 腕を水平に伸ばして上体の回転



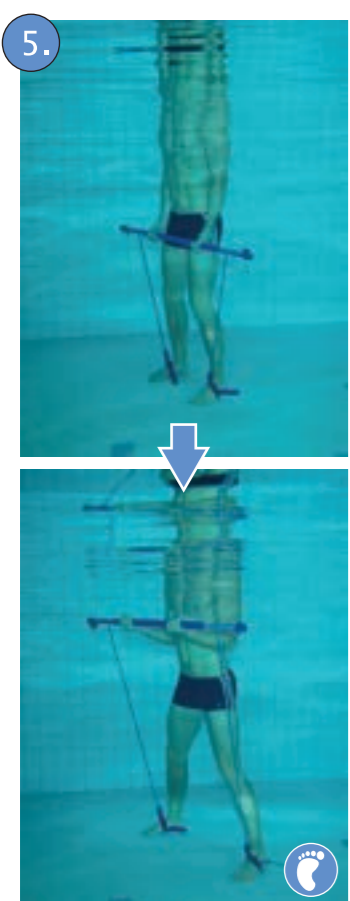
- 🇫🇮 Pystypunnerrus
- 🇸🇪 Axelpress
- 🇩🇪 Military Press
- 🇩🇪 Gewichtheben
- 🇮🇹 Distensioni delle braccia sopra la testa
- 🇫🇷 Développé épaule
- 🇪🇸 Press militar
- 🇵🇱 Drył wojskowy – ugięcie kolan i wyprost z uniesieniem ramion górze.
- 🇮🇹 Súlyzóemelés
- 🇯🇵 ミリタリープレス

🇮🇹 Gymstick Aqua workout
🇪🇸 Gymstick Aqua workout

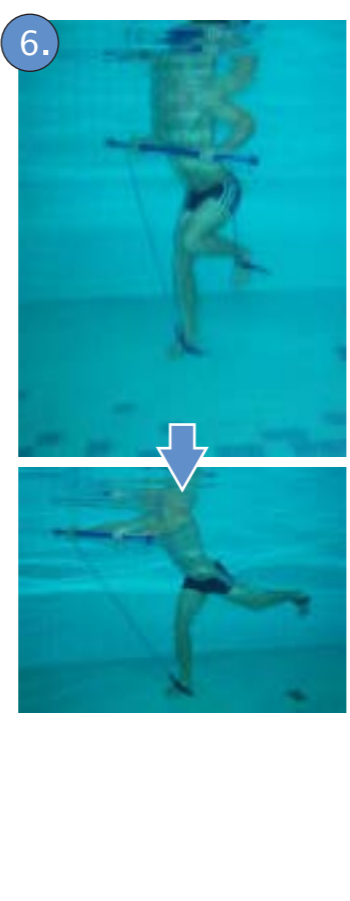
🇮🇹 Gymstick Aqua workout
🇫🇷 Atelier de travail avec Aqua-Gymstick

🇪🇸 Calentarse con la caña
🇵🇱 El entrenamiento GYMSTICK Aqua

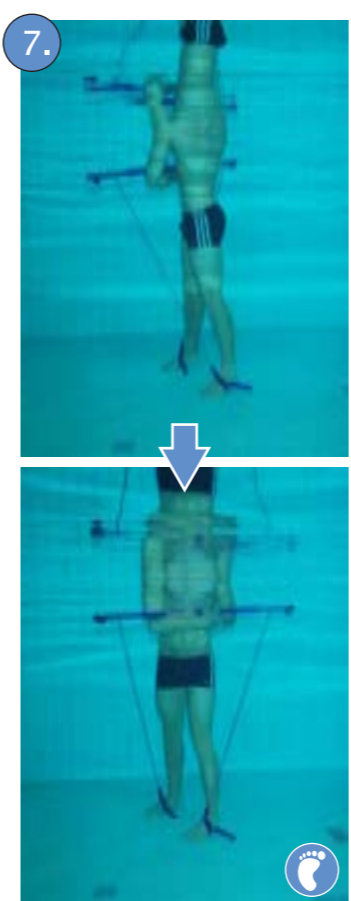
🇮🇹 Gymstick Aqua gyakorlatok
🇯🇵 アクアジムスティックトレーニング



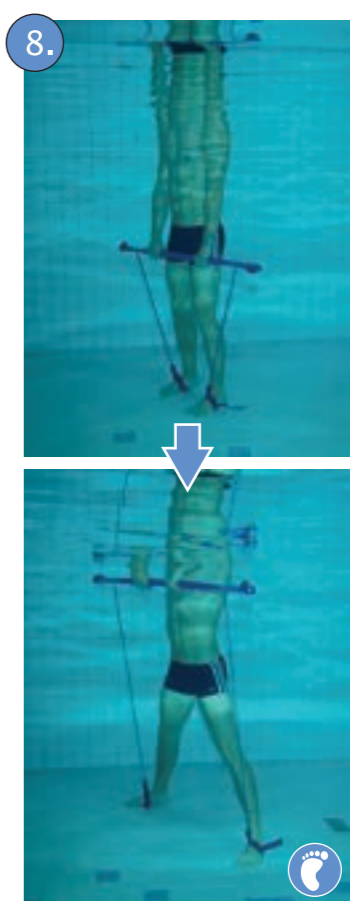
- 🇫🇮 Hauiskääntö + haarahyppä
- 🇸🇪 Bicepscurl + brett hopp
- 🇩🇪 Biceps curl + star jump
- 🇩🇪 Armbeugen (Biceps Curl) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Piegamento sui bicipiti + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Biceps + Saut écart
- 🇪🇸 Curl de biceps con apertura de piernas
- 🇵🇱 Ćwiczenia bicepsów z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Bicepsemelés + terpeszugrás
- 🇯🇵 二頭筋カール + スタージャンプ



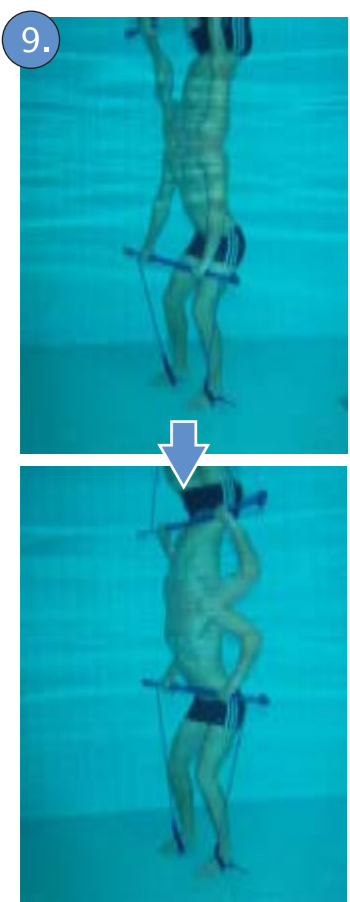
- 🇫🇮 Supermies
- 🇸🇪 Bröstpress Axelpress Bicepscurl + brett hopp med benspark bakåt
- 🇩🇪 Push forward and kickback
- 🇩🇪 Armpresse mit gleichzeitigem Bein-Rückführen (Kickback)
- 🇮🇹 Spinta in avanti e spinta gambe indietro
- 🇫🇷 Développé horizontal + Coup de pied arrière
- 🇪🇸 Press frontal con patada atrás
- 🇵🇱 Wypad w przód i wyciągnięcie nogi z uniesieniem ramion
- 🇮🇹 Visszintes irányú karnyújtás + rúgás hátra
- 🇯🇵 前方へのプレスと後方へのキック



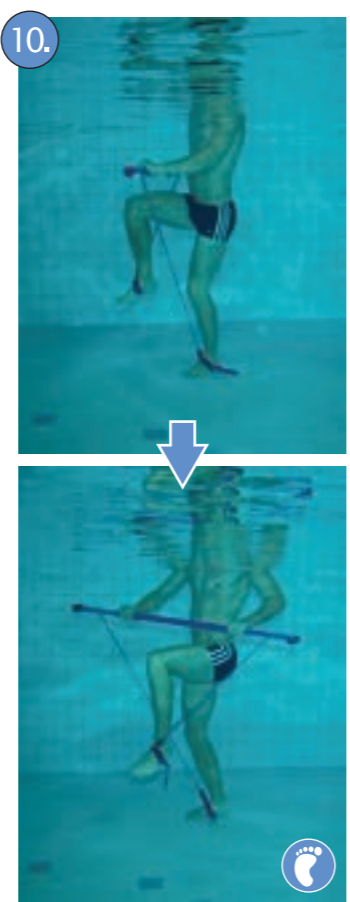
- 🇫🇮 Ylävartalonkierto tanko käsivarsilla
- 🇸🇪 Rotation av överkropp
- 🇩🇪 Body rotation, Gymstick on arms
- 🇩🇪 Oberkörperrotation mit dem GYMSTICK nah am Körper
- 🇮🇹 Rotazione del corpo con gymstick sulle braccia
- 🇫🇷 Rotation de buste bras fléchis
- 🇪🇸 Rotación del tronco con GYMSTICK en brazos
- 🇵🇱 Obroty ciała z Gymstickiem na ramionach
- 🇮🇹 Törzsfordítás, bottal a karon
- 🇯🇵 ジムスティックを腕でかかえて体の回転



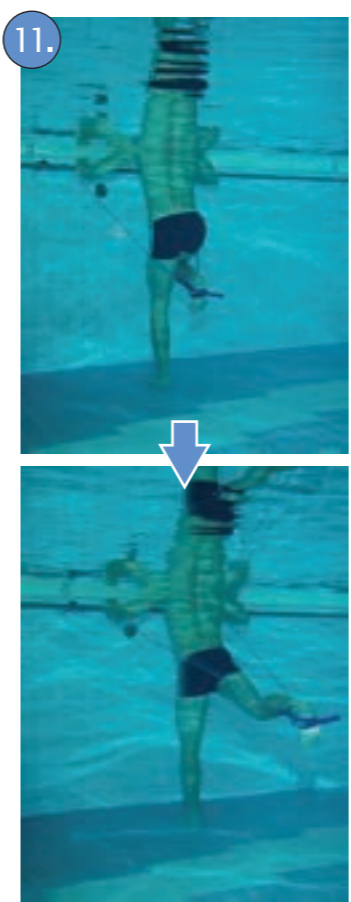
- 🇫🇮 Pystysoutu + haarahyppä
- 🇸🇪 Axelrodd/lyft + brett hopp
- 🇩🇪 Upright row + star jump
- 🇩🇪 Rudern (Upright Row) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Dritti co il busto tirando al petto dal basso la barra + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Tirage poitrine + Saut écart
- 🇪🇸 Remo alto con apertura de piernas
- 🇵🇱 „Wioslowanie w góre” z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Függőleges irányú húzás + terpeszugrás
- 🇯🇵 垂直のボートこぎ



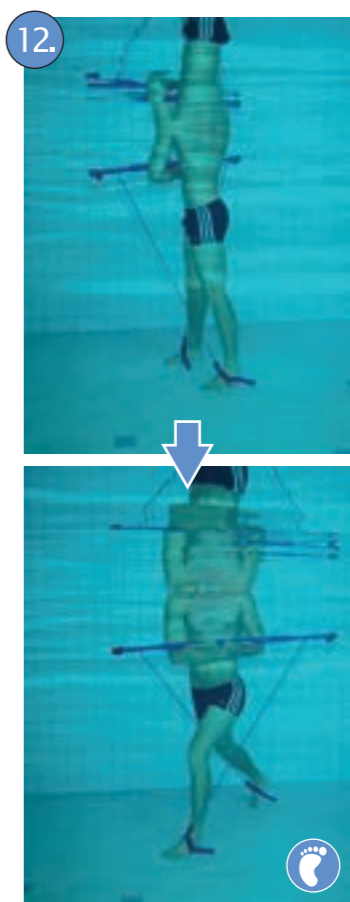
- 🇫🇮 Kulmasoutu
- 🇸🇪 Rodd
- 🇩🇪 Bar row
- 🇩🇪 Kleine Ruderbewegung
- 🇮🇹 Tirate al petto dal basso
- 🇫🇷 Tirage Bas
- 🇪🇸 Remo con barra
- 🇵🇱 Wyskok z pólobrotem
- 🇮🇹 Függőleges irányú húzás derekmagasságba
- 🇯🇵 バーロー



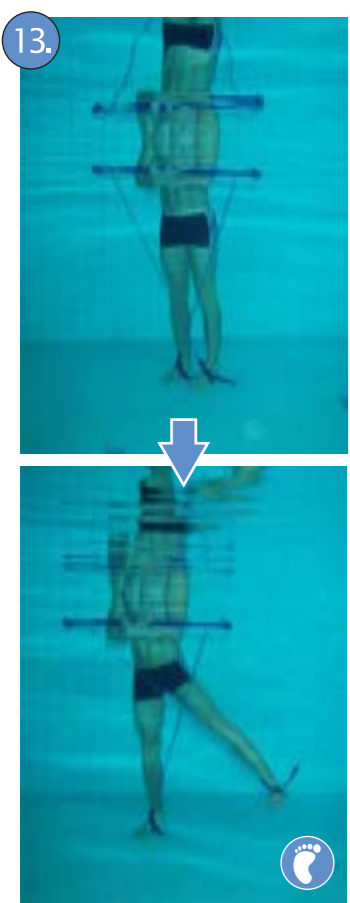
- 🇫🇮 Vartalankierto polvenostolla tanko käsissä
- 🇸🇪 Rotation med knälyft
- 🇩🇪 Rotation with knee lift
- 🇩🇪 Rotation mit Knieheben (rechtes Knie zum linken Stockende und umgekehrt)
- 🇮🇹 Apertura e rotazione con ginocchio piegato
- 🇫🇷 Rotation de buste avec élévation de genou
- 🇪🇸 Rotación con elevación de rodilla
- 🇵🇱 Wyciąganie nogi w bok
- 🇮🇹 Törzsfordítás térdemeléssel
- 🇯🇵 ひざを上げて回転



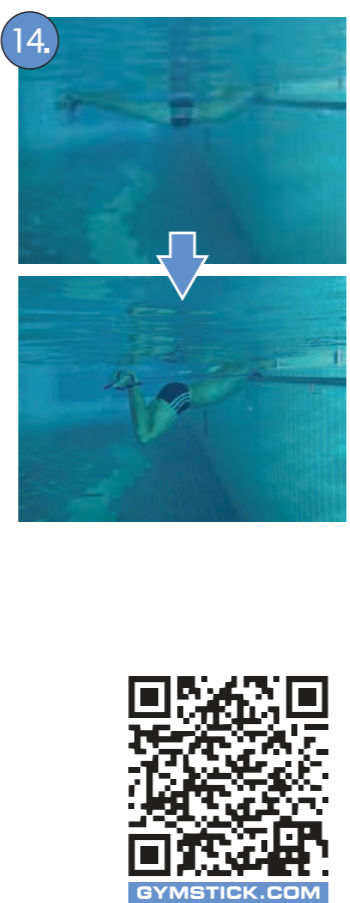
- 🇫🇮 Jalan ojennus allastankoon nojaten
- 🇸🇪 Benspark bakåt
- 🇩🇪 Leg extension leaning forward on stick
- 🇩🇪 Rückwertiges Bein-Strecken. Stab in Vorhalte am Beckenrand
- 🇮🇹 Distensione della gamba con piegamento avanti sull'attrezzo
- 🇫🇷 Extension arrière de jambe
- 🇪🇸 Extensión de pierna en equilibrio
- 🇵🇱 Pochylenie w przód z wyciągnięciem nogi w tył
- 🇮🇹 Lábnývítás hátrafelé, ellenállással
- 🇯🇵 スティックの方へ前傾しながら脚伸ばし



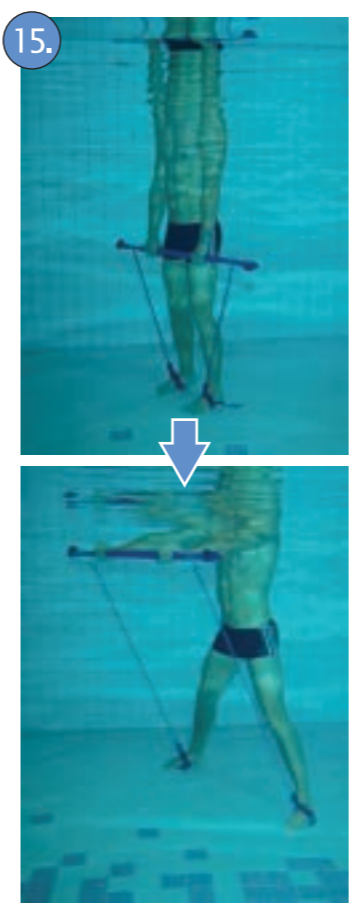
- 🇫🇮 Askelkykyhyppy vartalonkierrolla tanko käsivarsilla
- 🇸🇪 Utfallshopp med rotation
- 🇩🇪 Lunge jump with rotation
- 🇩🇪 Lunge mit Oberkörperrotation
- 🇮🇹 Affondi saltati con rotazione del busto
- 🇫🇷 Fentes avec rotation
- 🇪🇸 Tijeras con rotación del tronco
- 🇵🇱 Wyskok z pólobrotem
- 🇮🇹 Ugrás támadóhelyzetbe törzsfordítással
- 🇯🇵 回転をしながらランジジャンプ



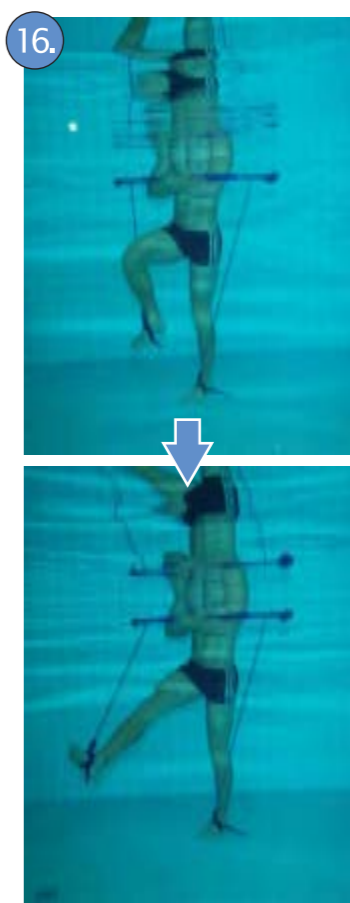
- 🇫🇮 Loitontajaliike jalalla
- 🇸🇪 Rak benlyft åt sidan
- 🇩🇪 Abduction
- 🇩🇪 Abduktion (Bein-Seit-Spreizen)
- 🇮🇹 Abduzioni
- 🇫🇷 Élévation latérale de jambe
- 🇪🇸 Abducciones
- 🇵🇱 Odwodzenie nogi w bok
- 🇮🇹 Oldalirányú lábemelés ellenállással
- 🇯🇵 外転



- 🇫🇮 Rintauintipotku allastankoon tukien
- 🇸🇪 Rak benspark bakåt
- 🇩🇪 Breast-stroke kick
- 🇩🇪 Beinkick
- 🇮🇹 Spinta delle gambe indietro con gymstick appoggiato sul petto
- 🇫🇷 Extension arrière des deux jambes
- 🇪🇸 Patada de braza
- 🇵🇱 Wyrzut nóg w tył przy crawl
- 🇮🇹 Visszintes irányú rúgás hátra, ellenállással
- 🇯🇵 平泳ぎストロークとキック



- 🇫🇮 Vipunosto + huppely
- 🇸🇪 Framåt axelpress med raka armar + brett hopp
- 🇩🇪 Front raise + star jump
- 🇩🇪 Frontheben + Spreizsprung
- 🇮🇹 Alzata frontale + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Élévation frontale + Saut écart
- 🇪🇸 Elevación frontal con apertura de piernas
- 🇵🇱 Unoszenie Gymsticka w przód z rozkrokiem
- 🇮🇹 Harántirányú emelés + terpeszugrás
- 🇯🇵 フロントレイズ + スタージャンプ



- 🇫🇮 Polvennosto ja jalanojennus tanko rinnalla
- 🇸🇪 Knäspark framåt
- 🇩🇪 Knee extension
- 🇩🇪 Bein Strecken
- 🇮🇹 Distensioni della gamba
- 🇫🇷 Kick avant, barre sur la poitrine
- 🇪🇸 Extensión de rodillas
- 🇵🇱 Prostowanie kolan.
- 🇮🇹 Lábnývítás ellenállással
- 🇯🇵 ひざ伸ばし

