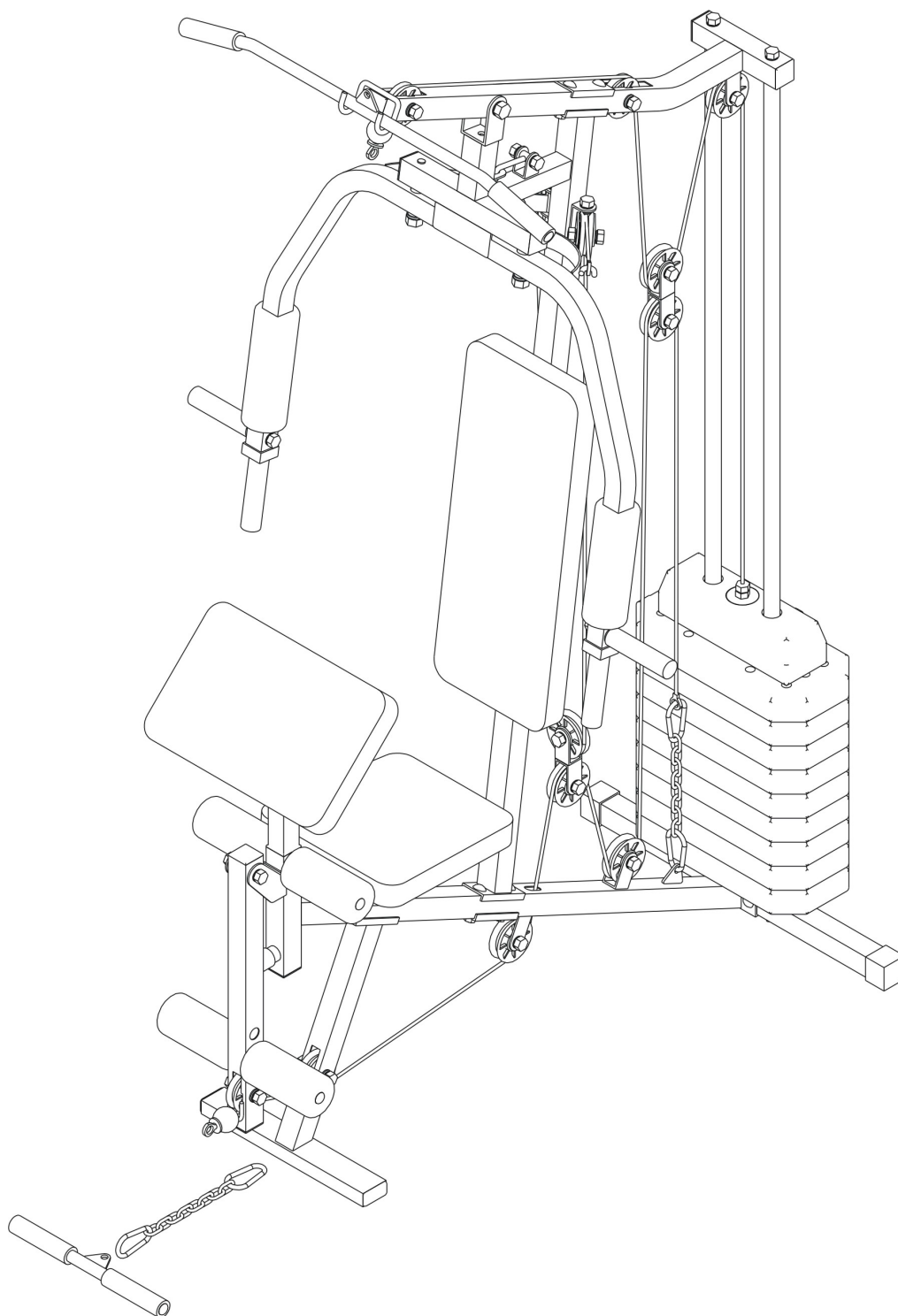




# TRAINER

## Lapsúlyos kondicionáló gép

Használati útmutató Modell : 9023GY



## Biztonsági előírások:

A gépet mindig rendeltetésszerűen használja.

A biztonságos használat és a sérülések elkerülése érdekében kérjük tartsa be a következő biztonsági előírásokat:

- Figyelmesen olvassa el és tartsa be a használati utasításban leírtakat!
- A gép otthoni használatra készült, nem konditermi használatra tervezték.
- Ne engedje gyermekét a géppel vagy annak közelében játszani!
- Rendszeresen vizsgáljon meg minden csavart, anyát, hogy biztosan feszesen vannak-e meghúzva!
- Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, ne használja a készüléket rendbehozatalig! Ügyeljen az esetleges anyagelgyengülésre!
- Mindig viseljen edzéshez megfelelő ruházatot, pld. szabadidő ruhát!
- Viseljen mindig cipőt, ne tréningezzen cipő nélkül!
- Állítsa készülékét egy sima szilárd talapzatra, használjon csúszásmentes alátétet!
- Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítő gyakorlatokat (lehetőség szerint min. 5-10 percig). Az edzés végén pedig ajánlott levezető gyakorlatok végzése. Ezzel megelőzheti az izomlázat és lehetővé teszi, hogy pulzusa egyenletesen emelkedjen illetve csökkenjen.
- Fokozatosan szoktassa hozzá szervezetét a gyakorlatokhoz. A használat kezdetben heti 2 alkalommal, később akár 4-5 alkalommal is javasolt.
- Ne eddze túl magát, a nem megfelelő illetve túlzott edzés sérüléshez vezethet.
- Ne tréningezzen közvetlenül étkezés után!
- Mielőtt belekezd az edzésbe, kérje ki orvosa véleményét!
- Maximális felhasználói súly: 100 kg.
- Egyszerre csak egyetlen személy használhatja a készüléket. Ha fejfájás, szédülés, mellkasi fájdalom, vagy bármely más szokatlan tünetet tapasztal a gyakorlatok végzése közben, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával!

Figyelem!

Amennyiben a fent felsorolt pontok be nem tartása következtében bármely probléma felmerülne, úgy az sem a gyártót, sem pedig a forgalmazót nem terheli.

A Robust Trainer lapsúlyos gép 45 kg (100LB) beépített lapsúly tartalmaz!

## **Gratulálunk a Robust Trainer lapsúlyos gép kiválasztásához.**

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

### **Garancia:**

**A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.**

**Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.**

**A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.**

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására
- Kopó alkatrészekre (kábelek, csigák)

**A Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!**

*Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),*

*kérjük, forduljon a termék magyarországi forgalmazójához :*

*PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)*

*Tel: 06-1-267-4921, Tel/Fax: 06-1-318-7159*

*Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a*

*[szerviz@pan-trade.hu](mailto:szerviz@pan-trade.hu) e-mail címre*

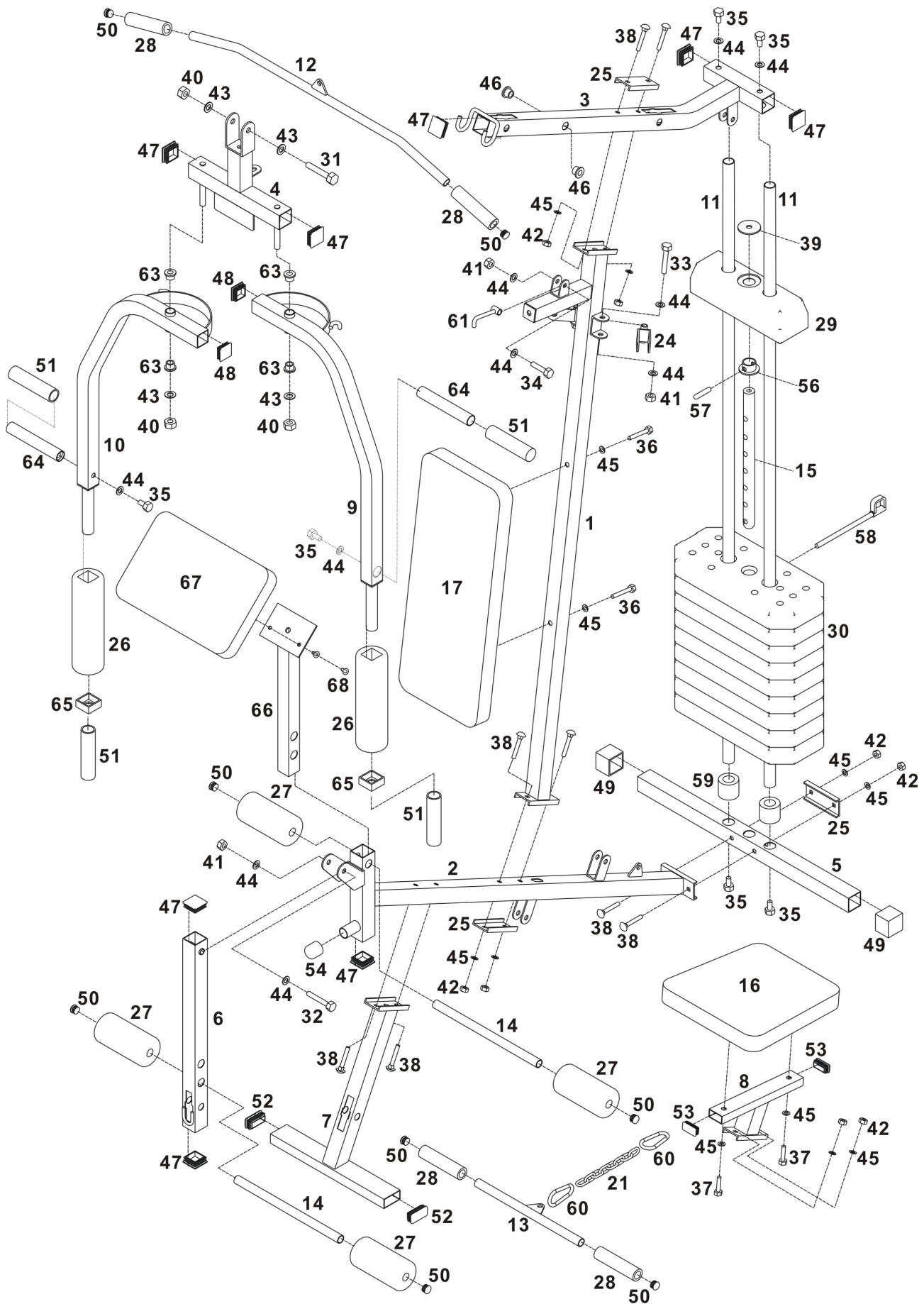
*a termék nevének, hibájának,*

*a vásárlás helyének és idejének,*

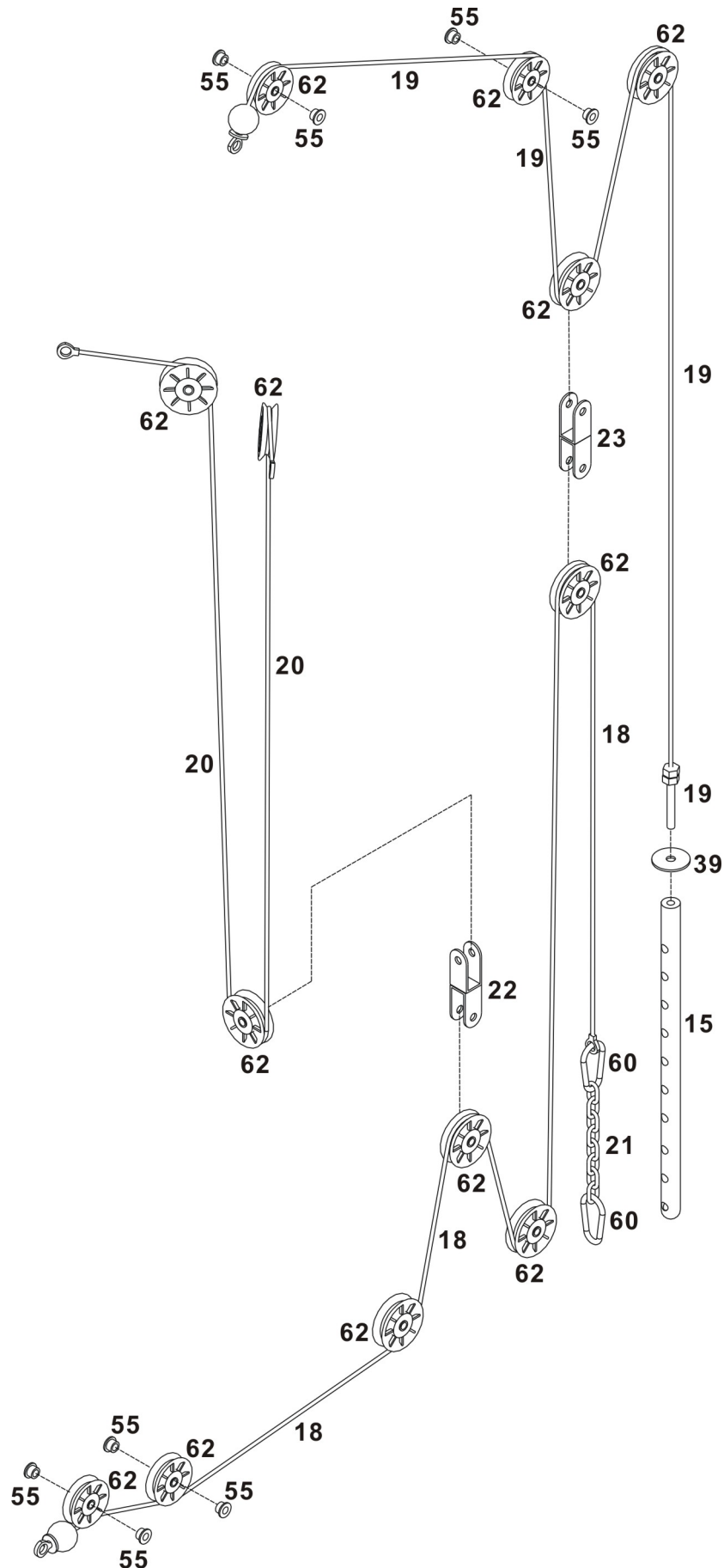
**Alkatrész lista (táblázat):**

<b>Part</b>	<b>Description</b>	<b>Qty</b>	<b>Part</b>	<b>Description</b>	<b>Qty</b>
1	Main frame support	1	35	M10 x 20mm Bolt	6
2	Base frame	1	36	M8 x 55mm Bolt	2
3	Top frame	1	37	M8 x 35mm Bolt	2
4	Press arm junction	1	38	M8 x 55mm Carriage bolt	8
5	Horizontal beam	1	39	Washer	1
6	Leg pivot assembly	1	40	M12 Nylon locknut	3
7	Front leg	1	41	M10 Nylon locknut	17
8	Seat support	1	42	M8 Nylon locknut	8
9	Left fly arm	1	43	M12 Washer	4
10	Right fly arm	1	44	M10 Washer	38
11	Guide rod	2	45	M8 Washer	12
12	Lat bar	1	46	Bushing #18x#12.5	2
13	Arm curl bar	1	47	38mm Square inner cap	8
14	Foam roller tube	2	48	33.4mm Square inner cap	2
15	Selector shaft	1	49	38mm Square external end cap	2
16	Seat upholstery	1	50	19mm Round inner cap	8
17	Rear upholstery	1	51	25*130mm Handle cover	4
18	Bottom cable	1	52	25 x 50mm Square inner cap	2
19	Top cable	1	53	20 x 40mm Square inner cap	2
20	Peck dec cable	1	54	25mm Round external end cap	1
21	Chain	2	55	Top hat bush	8
22	Pulley bracket A	1	56	Plastic cap	1
23	Pulley bracket B	1	57	Top plate pin	1
24	Pulley bracket C	2	58	Pull pin [P]	1
25	Support plate	3	59	Rubber bumper	2
26	Foam roller	2	60	Snap hook	4
27	Foam roller	4	61	Type screw [L]	1
28	Foam roller	4	62	Pulley wheel	13
29	Top plate	1	63	Bushing #21x#16.5	4
30	Weight stack	9	64	Press/Fly handle	2
31	M12 x 70mm Bolt	1	65	38 x 25mm Square plastic bushing	2
32	M10 x 65mm Bolt	1	66	Curl attachment tube	1
33	M10 x 60mm Bolt	6	67	Curl upholstery	1
34	M10 x 45mm Bolt	10	68	M6 x 15mm Bolt	2

# Bontott alkatrész rajz:



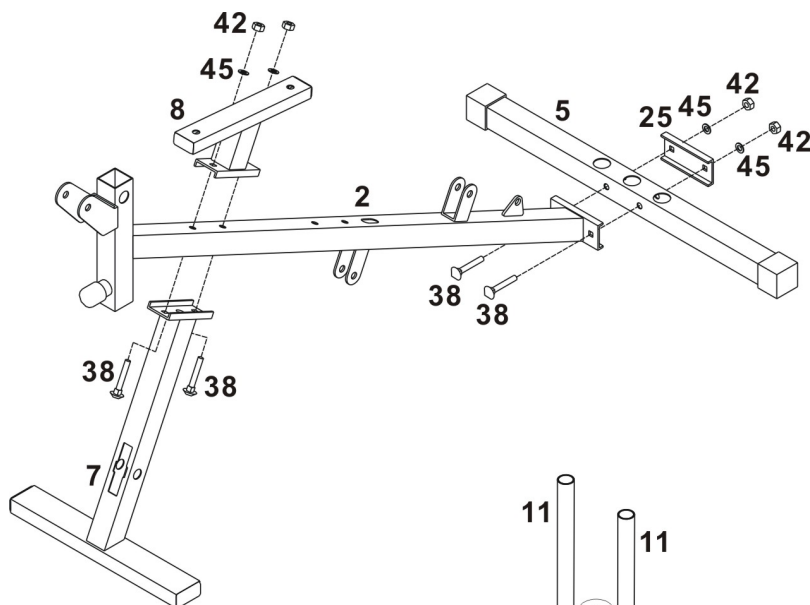
## Kötelek befűzésének ábrája:



## Összeszerelés:

### 1. lépés

Rögzítse a megfelelő csavarok (38) alátétek (45), valamint anyacsavarok (42) felhasználásával a keresztmerevítőt (2) az első talphoz (7) és az üléstartóhoz (8). Majd rögzítse a megfelelő csavarok (38), alátétek (45), valamint anyacsavarok (42) felhasználásával a keresztmerevítőt (2) a hátsó talphoz (5) és a keresztpánthoz (25).

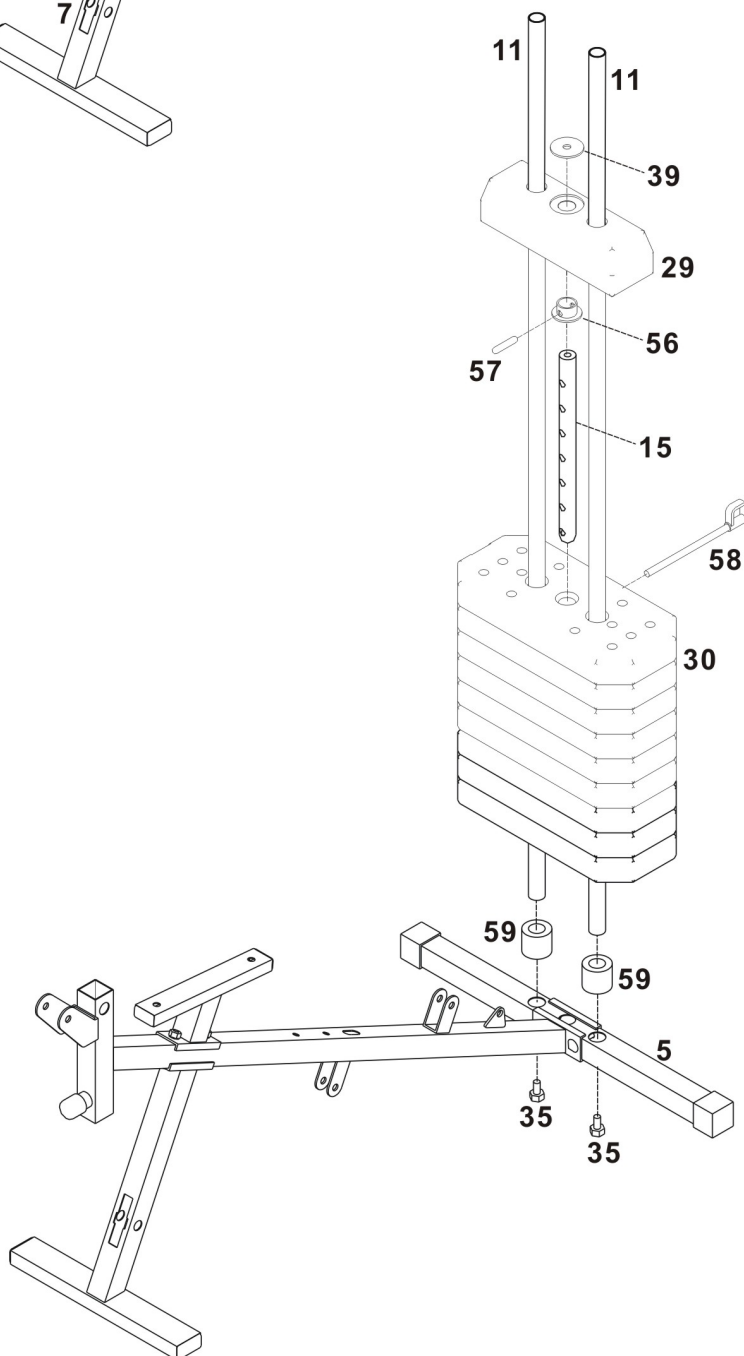


### 2. lépés

Csúsztassa a két súlytartó rudat (11) keresztül a gumi ütközőkön (59) és a hátsó talpon és rögzítse két M10 x 20mm-es csavar (35) segítségével.

Helyezze a súlyokat (30) a súlytartó rudakra (11), majd csatlakoztassa a választó rúdhoz (15) a műanyag kupakot (56) és helyezze be fedősúly tüskét (57) a választó rúd kapcsolati nyílásába.

Helyezze a választó rudat (15) a lapsúlyokon (30) lévő nyílásba, majd helyezze a fedősúlyt (29) a súlytartó rudakra (11) és helyezze rá az alátétet. (Ebbe kell majd becsavarni a felső kötélcsonkját).

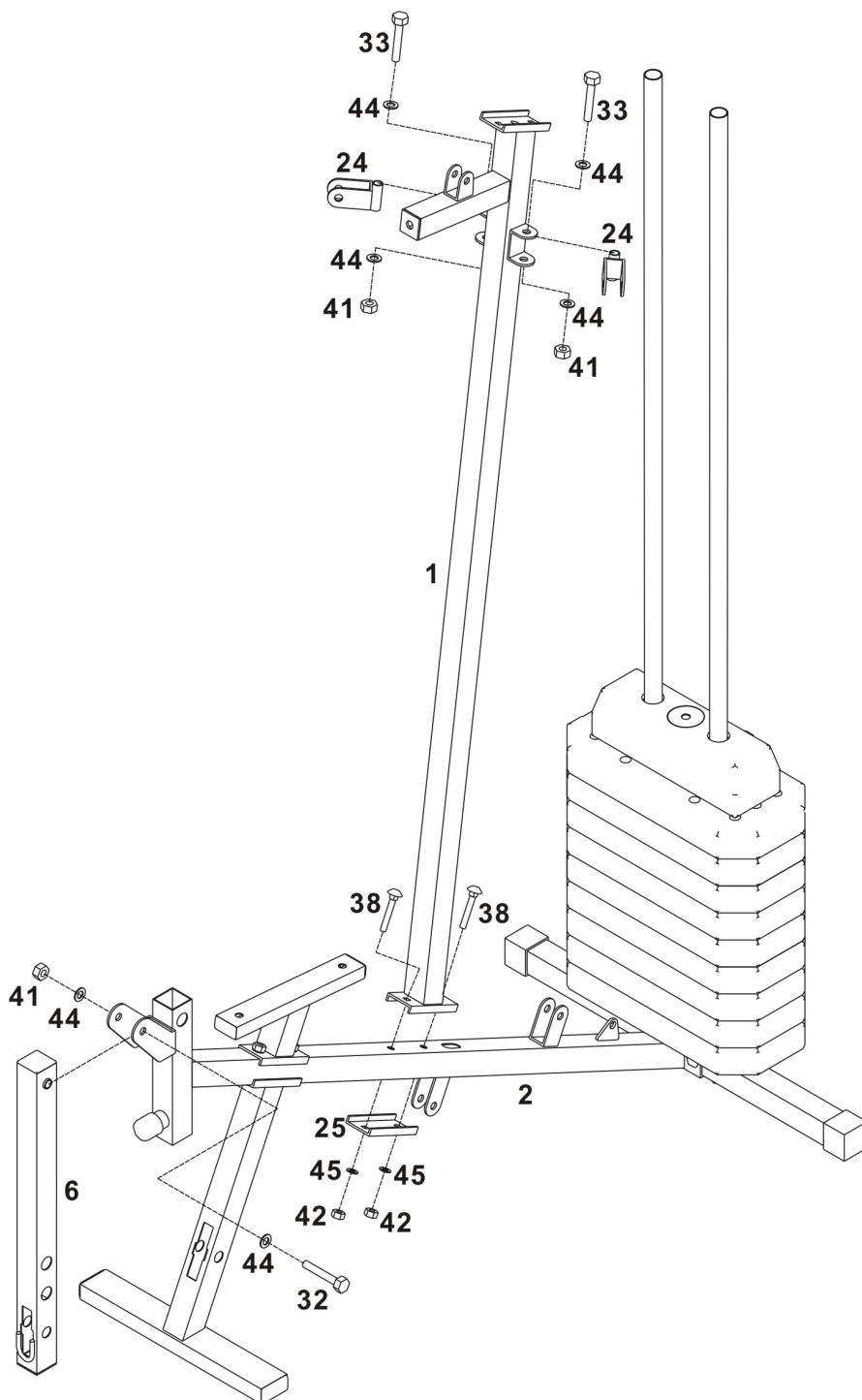


### 3. lépés

Csatlakoztassa lábtartó vasat (6) a kereszt merevítőhöz (2) az M10 x 65mm-es csavar (32), két alátét (44) és M10 anyacsavar (41) felhasználásával.

Rögzítse a főoszlopot (1) a kereszt merevítőhöz (2) és a keresztpánthoz (25) a két M8 x 55mm-es csavar (38), két alátét (45) és a két M8 anyacsavar (42) segítségével.

Rögzítse a C alakú csigatartót (24) a főoszlop mindkét oldalán található helyére szorosan az M10 x 60mm-es csavarok (38), a két-két alátét (44) és az M10 anyacsavarok segítségével.





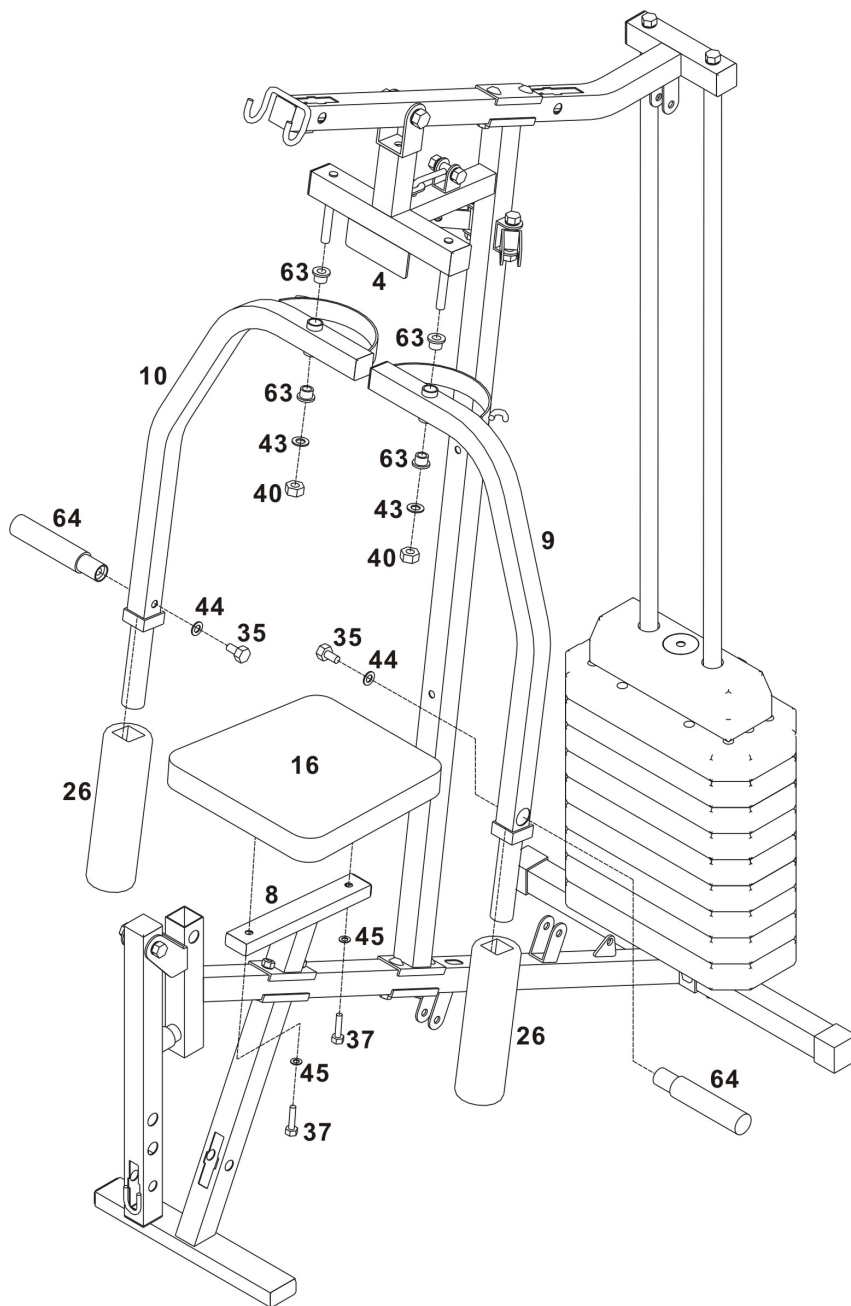
## 5. lépés

Helyezze a hézagolókat (63) a bal mellgép karon (9) található helyükre, majd csatlakoztassa a bal mellgép kart a mellgép tartóhoz (4) a megfelelő alátét (43) és M12 anyacsavarok (40) segítségével. Csúsztassa a mellgép szivacsot (26) a bal mellgép karra (9). Rögzítse a mellgép fogantyút (64) a bal mellgép karra (9) az M10 x 20mm-es csavar (35) és alátét felhasználásával!

Kövesse az előbbi lépéseket a jobb oldali mellgép karral (10) is.

Rögzítse az ülést (16) az üléstartóhoz (8) a két M8 x 35mm-es csavarok (37) és két M8 alátét segítségével.

Megjegyzés: A szivacsokat mielőtt felcsúsztatja a helyükre nedvesítse meg belülről szappanos vízzel.



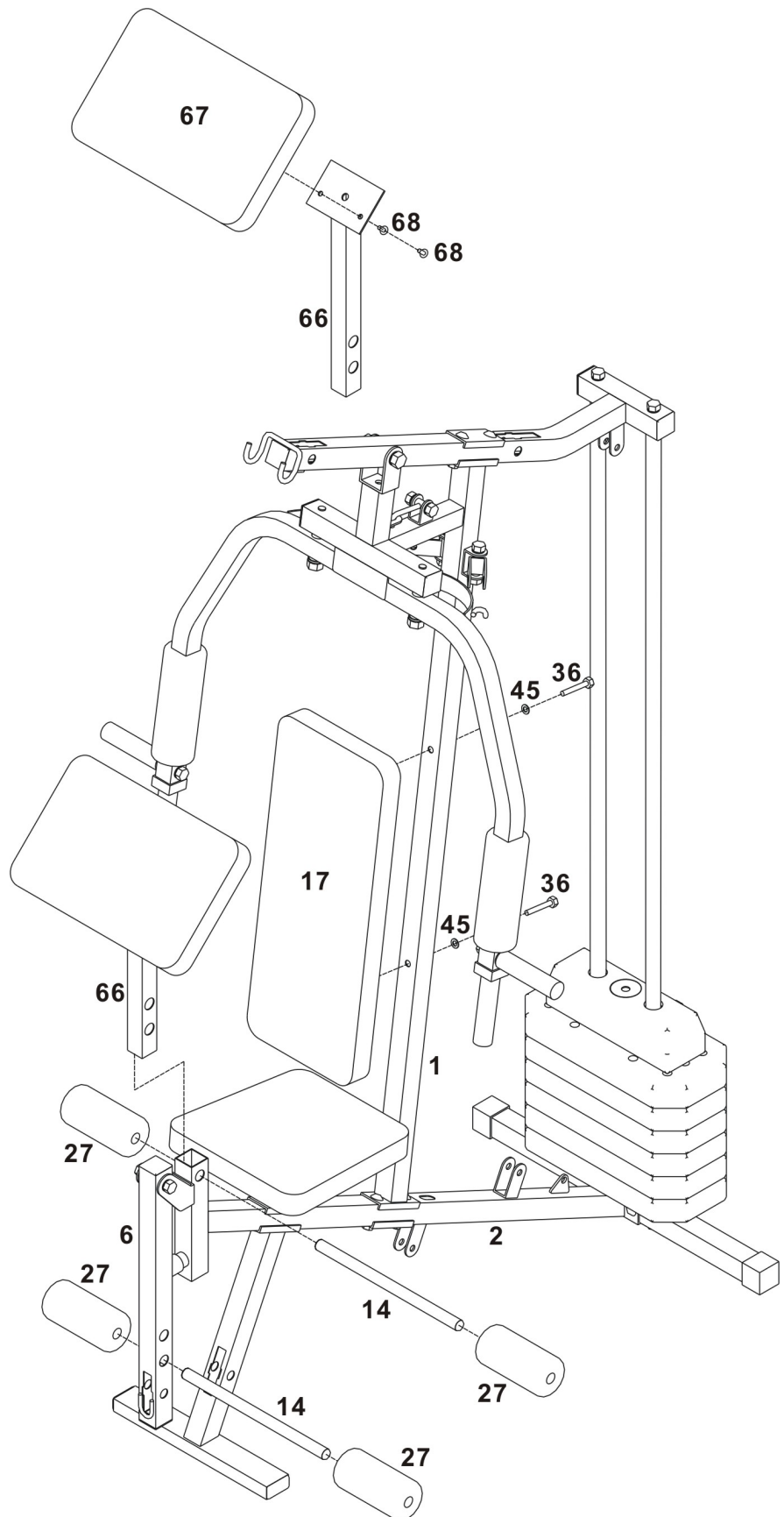
## 6. lépés

Rögzítse 2 M6 x 15mm-es csavar (68) segítségével a bicepszpadot (67) a tartójára (66).

Helyezze a bicepszpad tartót (66) a helyére, majd csúsztassa át rajta a felső láb gép rudat (14) és rögzítse vele a bicepszpadot.

Csúsztassa az alsó láb gép tartó rudat (14) is a megfelelő helyére, majd húzza rá a láb gép szivacsokat (27)

Rögzítse a háttámlát (17) a főoszlophoz (1) két M8 x 55mm-es csavar és két M8 alátét felhasználásával.



## 7. lépés

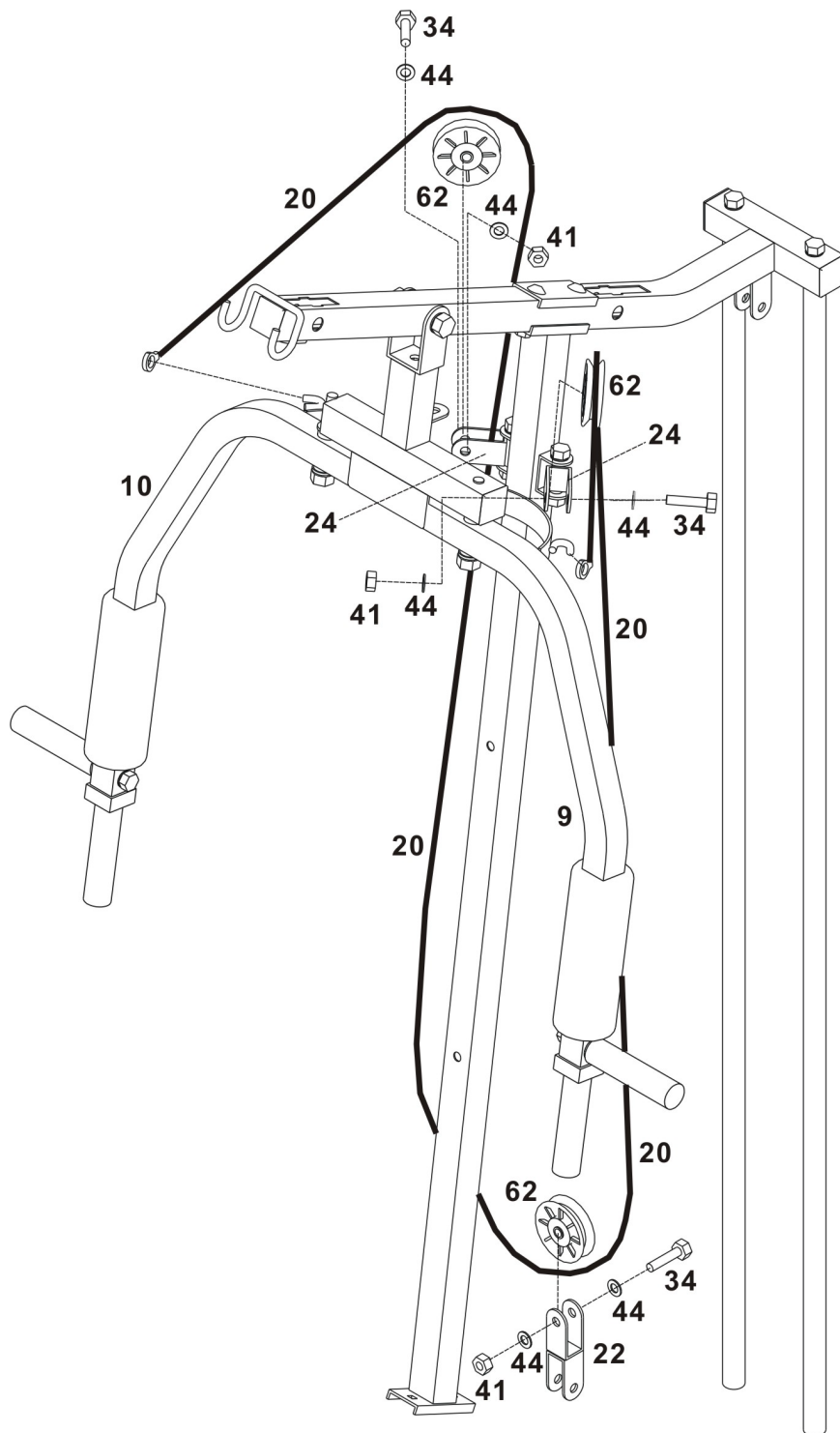
### Mellgép kábel befűzése:

(A mellgép kábelén nincs golyó)

Akassza be a mellgép kábel (20) végét a mellgép karokon (9,10) található kampóba. Vezesse át a kötelet (20) a felső csigákon (62), mindkét oldalon, majd rögzítse a csigákat az előzőekben felszerelt C alakú csigatartókhöz (24) az M10 x 45mm-es csavar (34), a két darab M10 alátét (44) és az M10 anyacsavar (41) segítségével.

Vezess át a kábelt (20) az alsó csigán (62), majd rögzítse a csigát a dupla csigatartóhoz (22) az M10 x 45mm-es csavar (34), a két darab M10 alátét (44) és az M10 anyacsavar (41) felhasználásával.

A csavarokat csak azután húzzuk feszesre, miután minden csigát a helyére raktunk!



## 8. lépés

### Hátgép kábel befűzése:

(A hátgép kábelén egyik oldalon golyó, másik oldalon csavar található)

Vezesse át a kábelt (19) a csavaros részével alulról a felső kereszttartón (3) elől, vezesse át a két felső csigán (62) majd felülről vezesse vissza a felső kereszttartó hátsó részén.

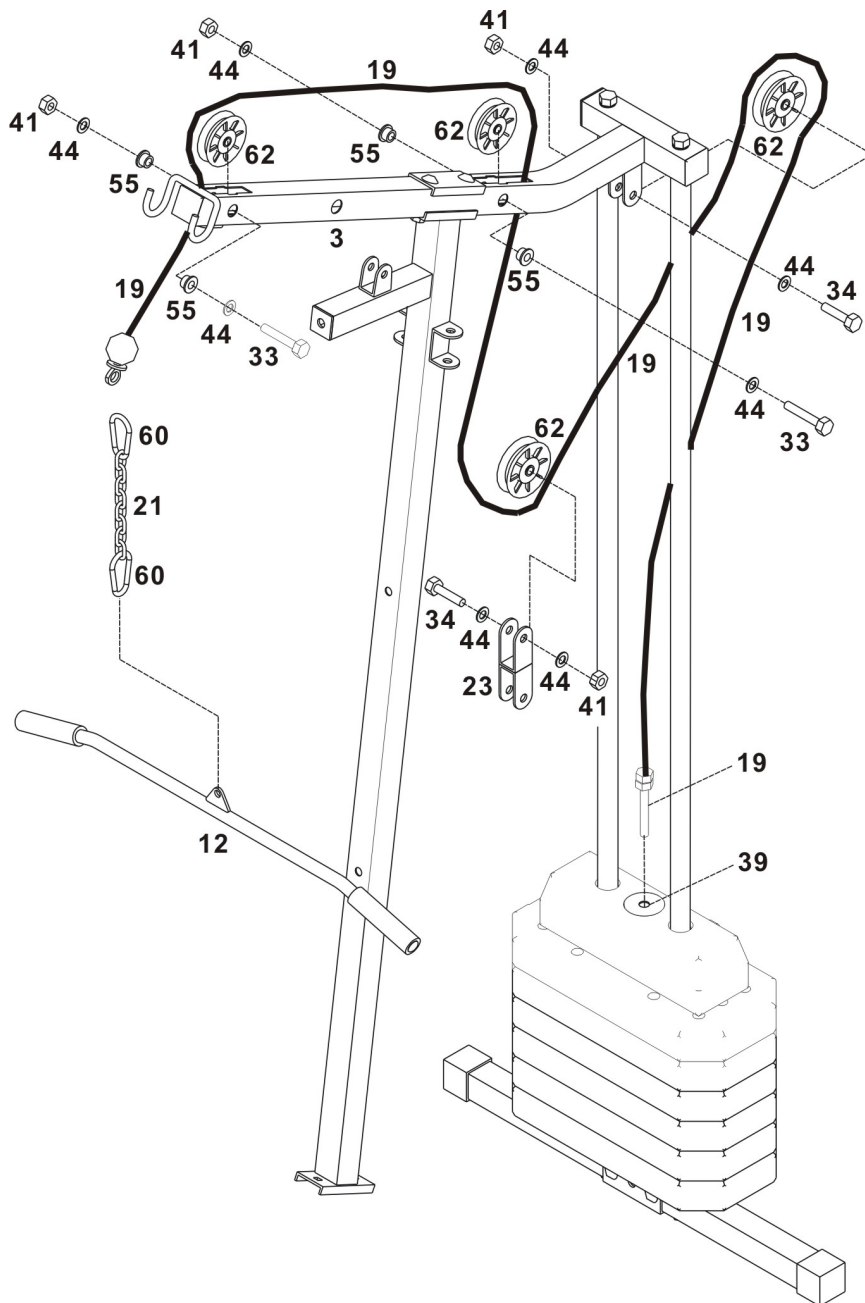
Illessze a hézagolókat (55) a felső kereszttartóba (3), majd rögzítse a csigákat a helyükre az M10 x 60mm-es csavarok (33), alátétek (44) és M10 anyacsavarok (41) segítségével.

Vezesse át a kábelt (19) a hátsó középső csigán (62), majd rögzítse a dupla csigatartóra (23) az M10 x 45mm-es csavar (34), alátétek (44) és M10 anyacsavar (41) segítségével.

Vezesse át a kábelt (19) a hátsó felső csigán (62) majd rögzítse a csigát a helyére az M10 x 45mm-es csavar (34), alátétek (44) és M10 anyacsavar (41) felhasználásával.

A kábel (19) csavaros részét vezesse át az alátétén (39) és csavarozza a fedősúlyhoz erősen.

Rögzítse a hátgép lehúzó (12) a karabinerek (60) és a lánc (21) segítségével a hátgép kábel (19) elülső részéhez..



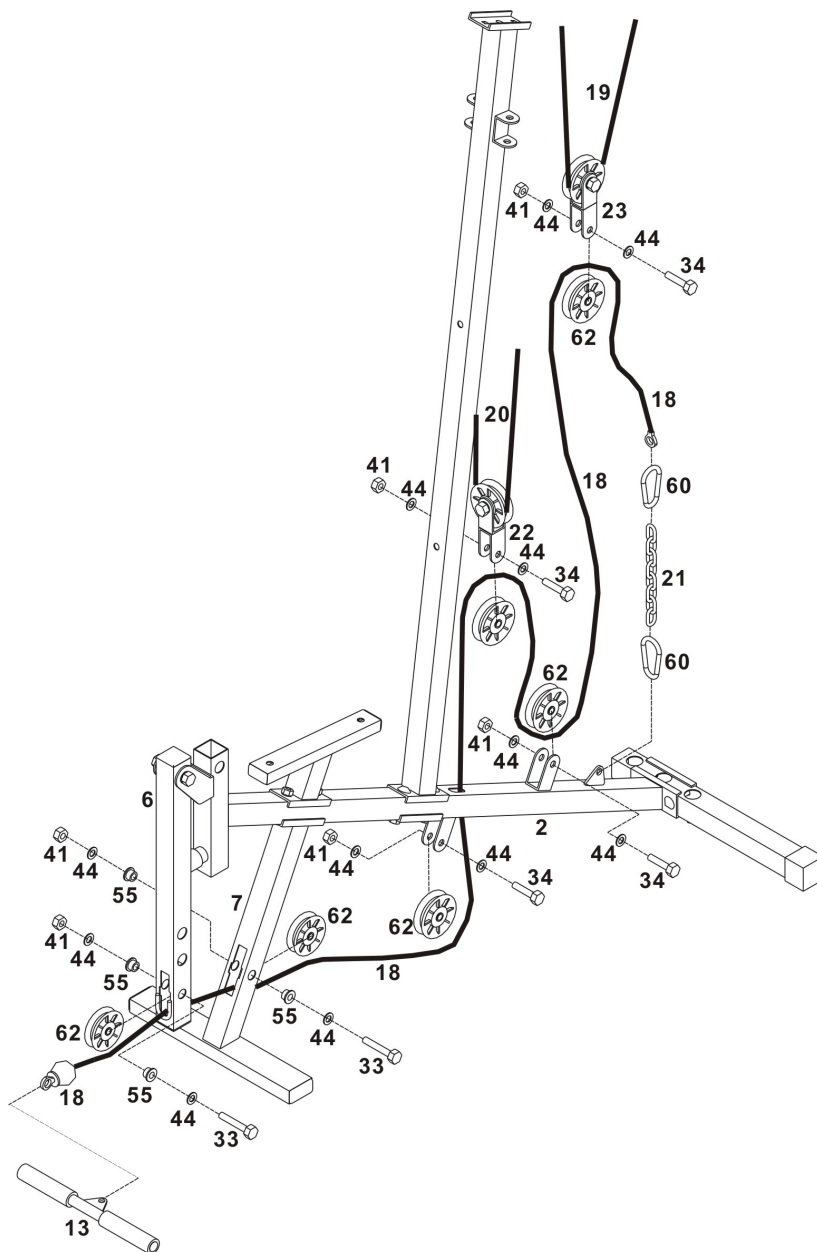
## 9. lépés LÁBGÉP KÁBEL BEFŰZÉSE:

(A lábgép kábelén egyik oldalon golyó található)

Vezesse át a kábelt (18) a nem golyós részével alul a lábgépen (6) és az első lábon (7), majd vezesse át a három alsó csigán (62) majd alulról vezesse át kereszt merevítőn (2).

Illessze a hézagolókat (55) a lábgépbe (6) és az első lábba (7), majd rögzítse a csigákat a lábgépre (6) és az első lábba az M10 x 60mm-es csavarok (33), alátétek (44) és M10 anyacsavarok (41) segítségével, valamint rögzítse a csigát (62) alulról a kereszt merevítőre (2), az M10 x 45mm-es csavar (34), alátétek (44) és M10 anyacsavar (41) felhasználásával.

Vezesse át a kábelt (18) a hátsó középső alsó csigán (62), majd rögzítse a dupla csigatartóra (23) az M10 x 45mm-es csavar (34), alátétek (44) és M10 anyacsavar (41) segítségével.



Vezesse át a kábelt (18) a hátsó alsó csigán (62), majd rögzítse a csigát felülre a kereszt merevítőre az M10 x 45mm-es csavar (34), alátétek (44) és M10 anyacsavar (41) felhasználásával.

Vezesse át a kábelt (18) a hátsó középső felső csigán (62), majd rögzítse a dupla csigatartóra (23) az M10 x 45mm-es csavar (34), alátétek (44) és M10 anyacsavar (41) segítségével.

Rögzítse a kábelt (18) a karabinerek (60) és a lánc (21) segítségével a kereszt merevítő (2) hátsó részéhez. Megjegyzés: a karabinerek (60) és a lánc (21) a hátgép lehúzó (12) vagy az evező fogantyú (13) valamelyikéhez használható egyidejűleg.

## **Az összeszerelés ezennel kész! Húzzon meg minden csavart!**

### **Fontos:**

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

## **EDZÉSI UTALÁSOK**

### **Intenzitás**

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

### **Gyakoriság**

Egy normál felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

### **Motiváció**

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

### **Bemelegítés**

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

### **Edzés a gépen**

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

## **Levezetés és Nyújtás**

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

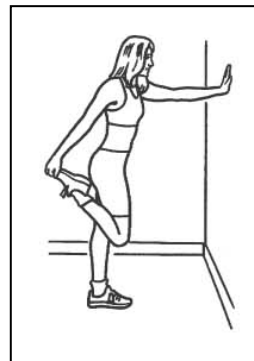
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

***Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.***

### **1. Combizom nyújtása:**

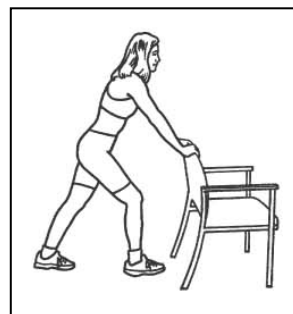
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



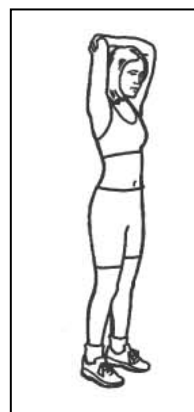
### **2. Vádli és achilles nyújtás:**

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



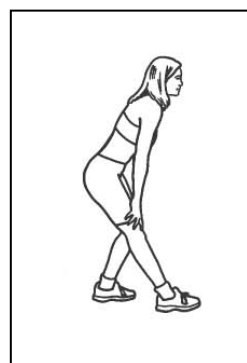
### **3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



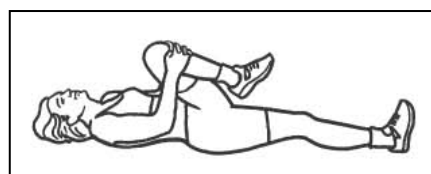
### **4. Hátsó combizom nyújtás**

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



### 5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



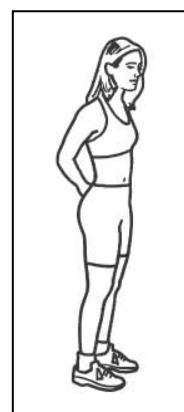
### 6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



### 7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



## Ajánlott edzésprogram:

### KEZDŐ PROGRAM –

Gyakorlat száma	1 - 2. héten		3 - 4. héten		5 - 6. héten	
	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

### HALADÓ PROGRAM –

Gyakorlat száma	1 – 4 héten		5 – 8 héten	
	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	2	15-20	3	20-25

Kezdők számára mindenképpen ajánlott az edzettségi állapotnak megfelelően kialakítani az edzésprogramot, az esetleges túlterhelés elkerülése végett. Ajánlott továbbá fokozatosan emelni az edzésadagot, illetve a gyakorlatok végzéséhez beállított súlyokat.

A következő oldalakon segítségként a lapsúlyos kondicionáló gépeken általánosságban elvégezhető gyakorlatokat talál.

Ilyen jellegű gépen végezhető gyakorlatok (a képek csak illusztrációk) (1).



The diagram on the left shows two human figures: a front view and a back view. Red shading highlights the chest and shoulder muscles. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, performing a chest press exercise. She is holding the handles with both hands and pushing them outwards.

### 1. Fekvenyomás ülve

**Kezdő pozíció:** üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva.

**Gyakorlat:** nyomja ki két kézzel a fogantyút amilyen messze tudja, majd engedje teljesen vissza.

**Izomcsoport:** mell-, váll- és karizom.



The diagram on the left shows two human figures: a front view and a back view. Red shading highlights the chest and shoulder muscles. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, performing a chest fly exercise. She is holding the handles with both hands and bringing them together in front of her chest.

### 2. Pillangó

**Kezdő pozíció:** üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva.

**Gyakorlat:** nyomja össze két kézzel a fogantyút, majd engedje vissza.

**Izomcsoport:** mell- és vállizom.



The diagram on the left shows two human figures: a front view and a back view. Red shading highlights the chest and shoulder muscles. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, performing a lat pull-down exercise. She is holding the handles with both hands and pulling them down towards her chest.

### 3. Lehúzás mellhez

**Kezdő pozíció:** üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlával szembe.

**Gyakorlat:** húzza le két kézzel a fogantyút a mellkasához (a képpel ellentétben), majd engedje vissza.

**Izomcsoport:** mell- és vállizom.

#### 4. Háthozhúzás



The image contains two anatomical diagrams on the left. The first is a front view of a human figure with the trapezius muscles highlighted in red. The second is a back view of a human figure with the latissimus dorsi muscles highlighted in red. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, pulling two handles down towards her neck.

**Kezdő pozíció:** üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlával szembe.

**Gyakorlat:** húzza le két kézzel a fogantyút a nyakához, majd engedje vissza.

**Izomcsoport:** vállizom.

#### 5. Combfejlesztés



The image contains two anatomical diagrams on the left. The first is a front view of a human figure with the quadriceps muscles highlighted in red. The second is a back view of a human figure with the quadriceps muscles highlighted in red. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, pushing a footplate upwards with her feet.

**Kezdő pozíció:** üljön az ábra szerint az ülőkére.

**Gyakorlat:** emelje fel két lábbal a lábégp-kart amilyen magasra tudja, majd engedje vissza.

**Izomcsoport:** combizom.

#### 6. Tricepsz gyakorlat

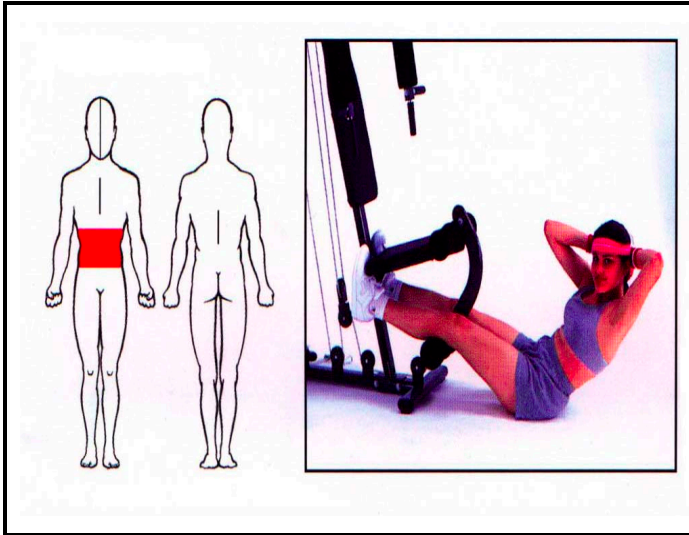


The image contains two anatomical diagrams on the left. The first is a front view of a human figure with the triceps muscles highlighted in red. The second is a back view of a human figure with the triceps muscles highlighted in red. To the right is a photograph of a woman standing and pulling two handles down towards her thighs.

**Kezdő pozíció:** álljon az ábra szerint szembe a géppel.

**Gyakorlat:** húzza le két kézzel a rövid fogantyút a combjáig, majd engedje vissza.

**Izomcsoport:** tricepsz.



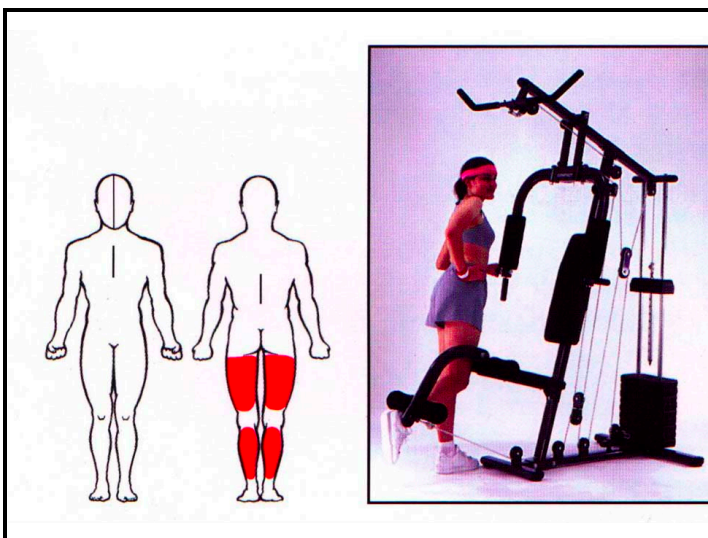
## 7. Hasizom erősítés

**Kezdő pozíció:** üljön az ábra szerint a készülék elé. Lábát akassza be az ülőkébe és a térdhajlatát tegye a láb gép-szivacsra.

**Gyakorlat:** engedje le a felsőtestét hátra a földre, majd üljön fel ismét.

**Megjegyzés:** A gyakorlat nehezíthető, ha mindkét tenyerét a halántékára helyezi.

**Izomcsoport:** hasizom.

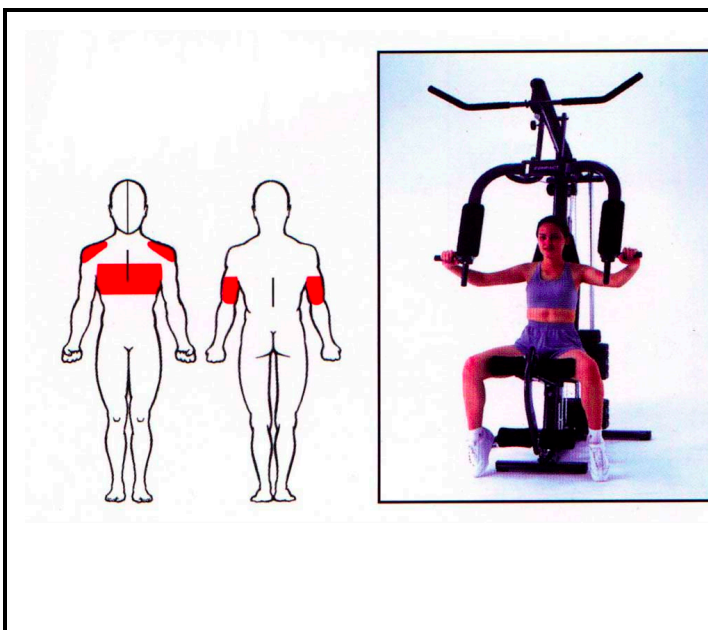


## 8. Combhajlítás

**Kezdő pozíció:** álljon az ábra szerint szembe a géppel. Bokáját akassza a láb gép-karba.

**Gyakorlat:** hajlítsa be a lábát hátrafelé, miközben a combja nyújtva marad, majd engedje vissza.

**Izomcsoport:** vádli és comb.



## 9. Tricepsz II.

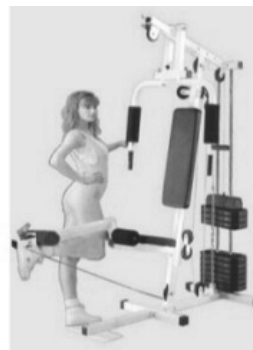
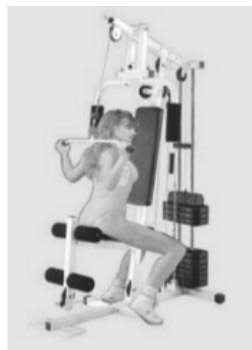
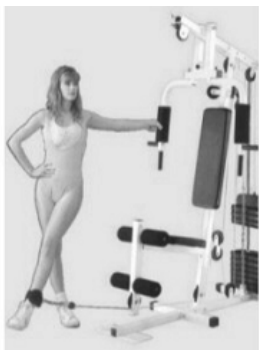
**Kezdő pozíció:** üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva, keze a fogantyúkon.

**Gyakorlat:** nyomja ki két kézzel a fogantyút amilyen messze tudja, miközben kifújja a levegőt, majd engedje félig vissza, miközben beszívja a levegőt, majd ismét nyújtsa ki.

**Izomcsoport:** tricepsz, mell-, vállizom.

**Ilyen jellegű készüléken végezhető gyakorlatok ( A képek csak illusztrációk) (2)**

Megjegyzés: A képeken feltüntetett egyes kiegészítők (pl. bokapánt, egykezes lehúzó fogantyú) nem standard tartozéka a gépnek, azok külön elérhetőek és megvásárolhatóak a forgalmazótól.



Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!