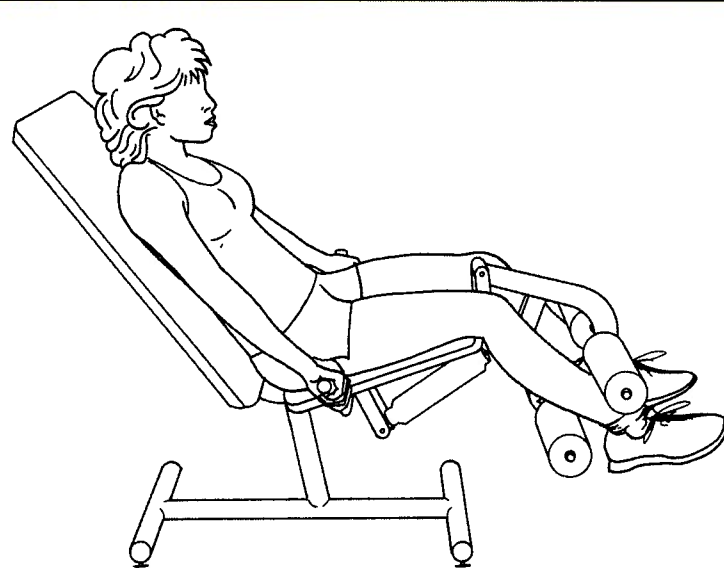


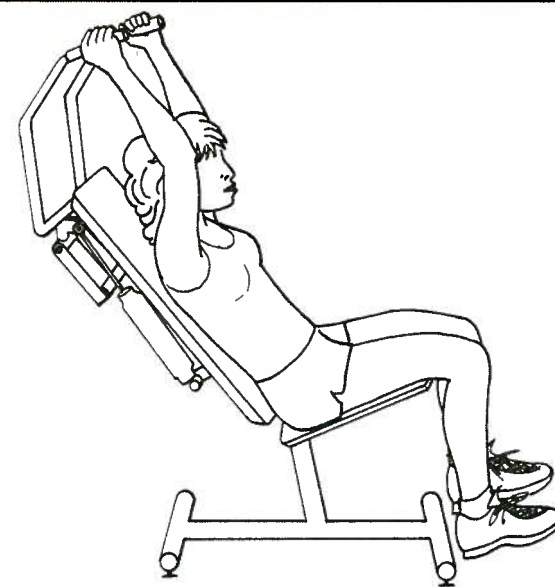
**Biceps / Tricepsz** – Ez a gép a Bicepsz és Tricepsz izmokat dolgoztatja.

1. Üljön egyenesen a gépbe, kezeit szorítsa ökölbe felül tartva a hüvelykujját.
2. Váltogassa karjait, amint felfelé húz és lefelé tol. Ne ütköztesse a végeken.



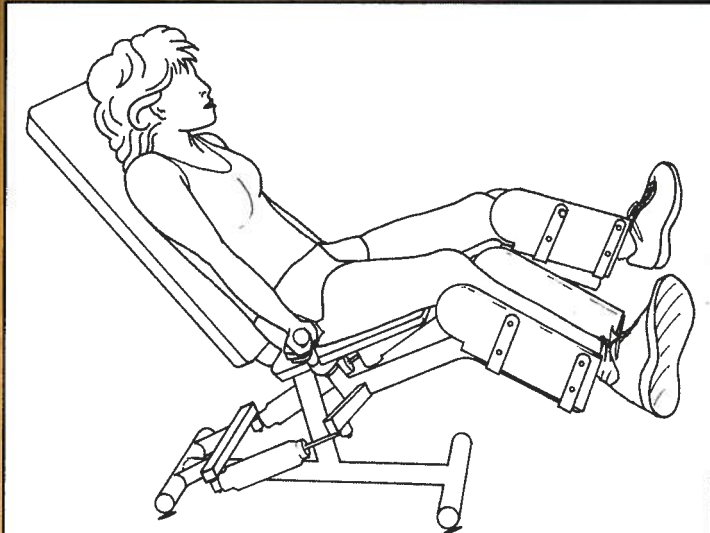
**Combcsúzó/Combhajlító gép** – Ez a gép a négyfejű combcsúzó izom és kétféjű combhajlító izmokat dolgoztatja.

1. Dőljön hátra és ragadja meg a fogantyúkat.
2. Helyezze bokáit a párnák közé és nyújtsa ki a lábát majdnem egyenesre, de ne ütköztesse.
3. Gyorsan hozza vissza lábait amíg majdnem érinti a gép alsó részét.



**Váll / Hát gép** – Ez a gép a Cuklyás izmot, a Delta izmot és a széles hátizmot dolgoztatja.

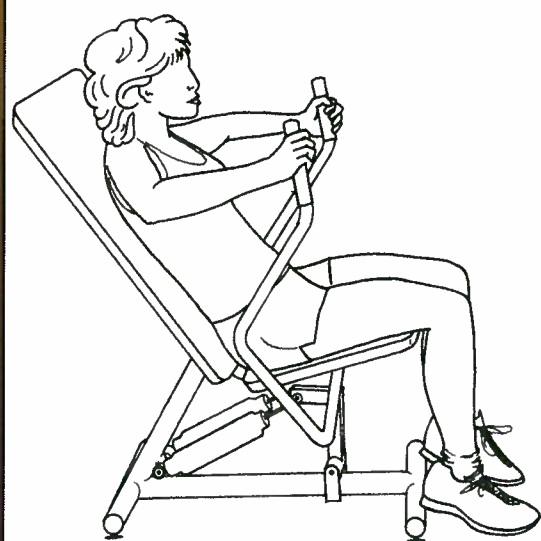
1. Dőljön hátra és fogja meg a fogantyúkat.
2. Kezden vállmagaságban és nyomja ki, amíg kezei majdnem kiegyenesednek, majd gyorsan húzza vissza vállmagasságig.
3. A megfelelő ellenállás érdekében mozogjon elég gyorsan, de kerülje az ütköztetést mindkét végén.



**Csípő távolító / comb közelítő izomfejlesztő** – Ez a gép a Feszítő izomra és a Combközelítő izmokra dolgozik.

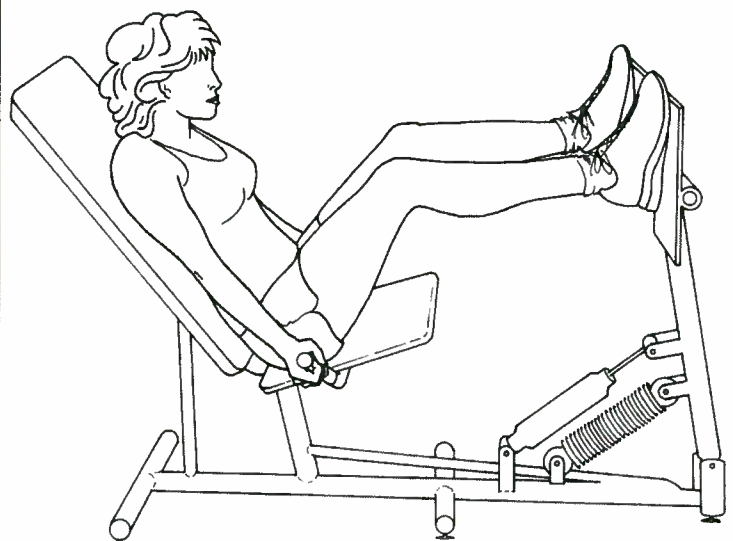
1. Előlről lépjen be és szálljon ki a gépből a szétített lábtartók között.
2. Üljön teljesen hátra a gépben, megtámasztva a derekát, ragadja meg a fogantyúkat és támassza meg magát.
3. Helyezze lábait a párnákra és feszítse vissza a lábfejét. Zárja össze a lábait majd nyissa ki őket.

# Curves Workout



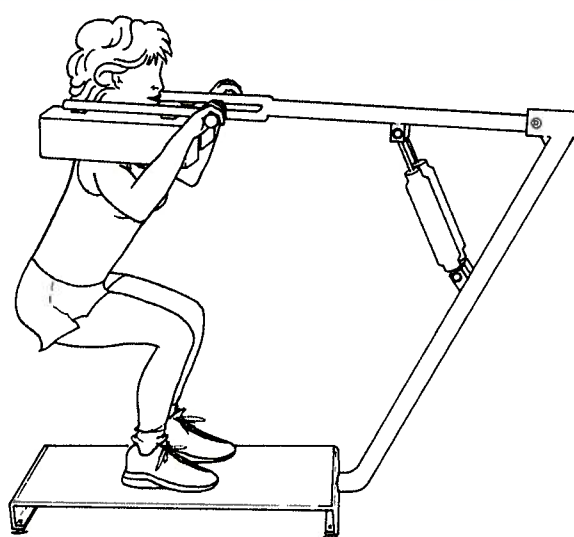
**Mell/Hátizom erősítő** – Ez a gép a Mellizomra, Rombuszizomra és a Széles hátizomra dolgozik.

1. Dőljön hátra és fogja meg a fogantyúkat a dolgoztatott izmok középvonalában.
2. Nyomja előre a kart.
3. Hozza vissza a kart kiindulási helyzetbe, a testével finoman ellent tartva a háttámlának.



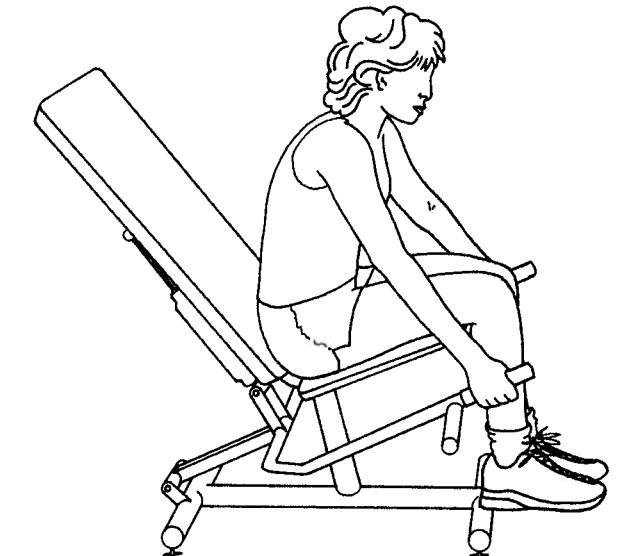
**Láb-kitológép** – Ez a gép a Farizmokat, Kétféjű combhajlító izmot, Csípő horpasz izmot és a Négyfejű combcsúzó izmot dolgoztatja.

1. Üljön be a gépbe, lábfeje kb. 2-3 cm-el nyúljon túl a pedálokra.
2. Tolja ki gyorsan, amíg a lábai csaknem kiegyenesednek, fújja ki a levegőt, amint kinyom.
3. Lassan hozza vissza lábait.



**Guggoló gép** – Ez a gép a Farizmot, Kétféjű combhajlító izmot, Csípő horpasz izmot és a Négyfejű combcsúzó izmot dolgoztatja.

1. Álljon fel egyenesen az emelvény szélére, lassan emelje fel a karokat a vállai fölé.
2. Lefelé néző tenyérrel fogja meg a fogantyút, lépjen előre a párnák alá, álljon válszéles terpeszállásba, guggoljon le miközben fenekét hátra engedí és enyhén előre dől.
3. Előre nézve engedje le magát amíg a combjai párhuzamosak nem lesznek a padlóval, hagyja térdét előre jönni a lábujjak vonaláig, de ne tovább.
4. Lélegezzen ki, miközben gyorsan feláll, majd újból guggoljon le lassan.



**Has / Hát gép** – Ez a gép a Hasizmokat és a Mély hátizmokat dolgoztatja meg.

1. Egyenes karokkal fogja meg a fogantyúkat.
2. Lélegezzen ki, amint előre hajol, koncentráljon a hasizomra, ne engedje fejét a szív vonala alá menni.
3. Dőljön hátra az alsó háti izmait használva, húzza vissza a karokat, amíg a háta eléri a háttámlát.