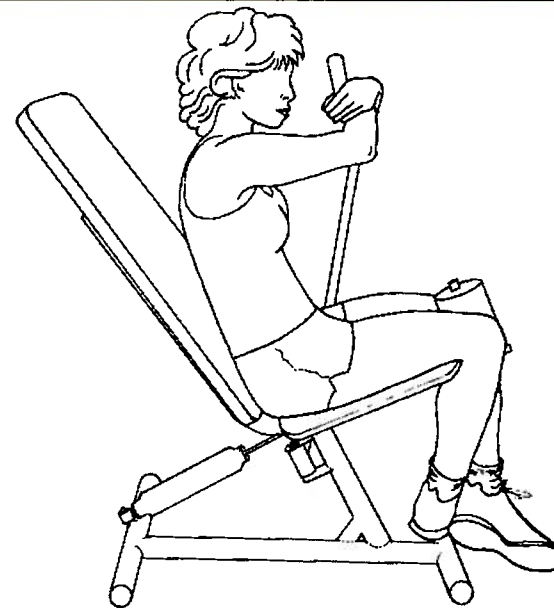


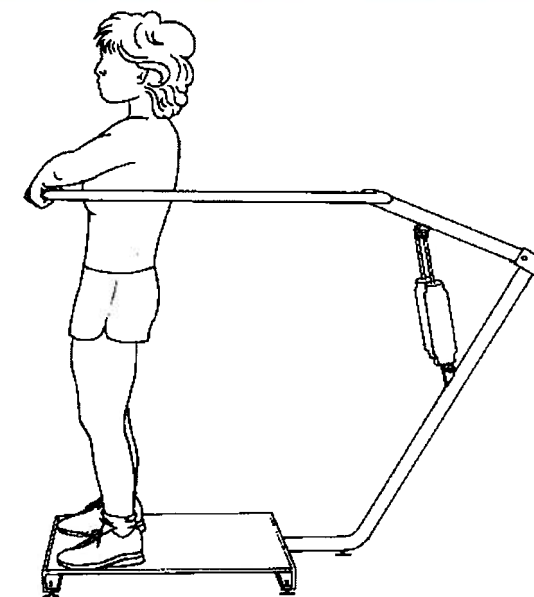
PEC DEC gép – Ez a gép a Mellizmokat, a Rombuszizmot, a Csuklyásizmot és a Széles hátizmot dolgoztatja.

1. Üljön bátra a gépben, kezeit helyezze a párnák közé és fogja meg a fogantyúkat.
2. Kezden a karjaival kitárt helyzetben és hozza előre a könyökeit egymáshoz, majd nyomja vissza kiinduló helyzetbe.
3. Az alkarjával tolja és kerülje a kézzel való húzást.



Foratógép – Ez a gép a Belső és külső ferde hasizmot dolgoztatja.

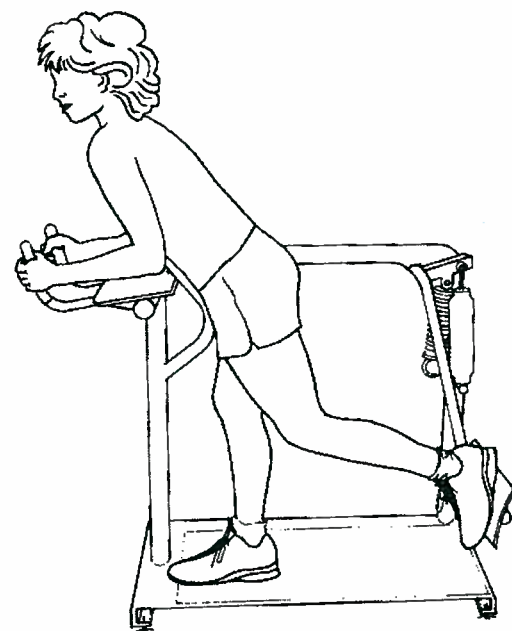
1. Dőljön előre, ragadja meg keresztezett kézzel a fogantyút, dobozt alkotván alkarjaival, felkarjaival és vállával.
2. Mozgatás közben nézzen közvetlenül a fogantyúk közé és forogjon egy 10-2-es mozgási skálán.
3. A megtámasztás érdekében keresztezze bokáit és támassza meg térdait a görgős párnán, gerincét tartsa egyenesen a háttámlán.



Dip emelőgép – Ez a gép a Delta izmot, a Csuklyás izmot és a Széles hátizmot dolgoztatja.

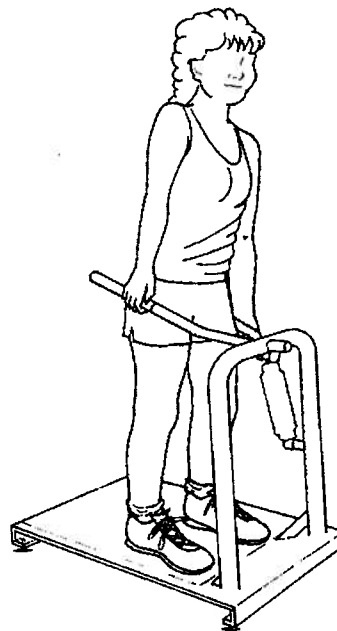
1. Álljon egyenesen a gép belsejébe arccal a rudnak, ragadja meg a fogantyút, kezeit tegye közel egymáshoz.
2. Mellmagasságig húzza fel a rudat, hagyja könyökeit kimenni oldalirányba, majd nyomja le amíg a kezei csaknem kiegyenesednek a hát meghajlása vagy megtekeredése nélkül.

Curves Workout



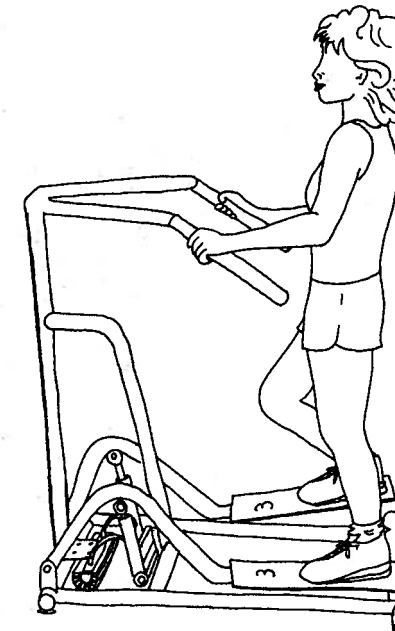
Farizomerősítő gép – Ez a gép a Farizmokat, Csipő horpasz izmot, Négyfejű combfeszítő izmot és a Kétféjű combhajlító izmot dolgoztatja.

1. Lépjen be a gépbe és támassza meg a mellkasát a párnán.
2. Fogja meg a fogantyút és helyezze egyik lábát a lábtartóra.
3. Gyorsan nyomja hátra és teljesen nyújtsa ki a lábát, 15 másodperc múlva váltson a másik lábára.



Oldalt hajlító gép – Ez a gép a Ferde hasizmot és a Négyzögű ágyékizmot dolgoztatja.

1. Vállszéles terpeszállásban álljon a gépbe.
2. Egyenes karokkal, ellentétes irányba húzza a torzót, az ellentétes izmok mozgatásának érdekében.
3. Ismétlje a másik oldalra is.
4. A másik kezével ne nyomja le.



Regeneráló sztepper – Ez a gép egy regeneráló állomás a körben.

1. Álljon rá a gépre és erősen fogja meg a fogantyúkat.
2. Tartsa felső testét egyenesen és középen.
3. Hátát húzza ki.
4. Álljon a megfelelő számra a helyes ellenállás érdekében: 1=gyenge, 2=közepes, 3=erős hagyja lábát természetesen mozogni.