

Pingvin kültéri fitnessgép



Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- vállizom
- karizom
- hátizom

Használati útmutató:

1. Fogja meg a kapaszkodót, majd álljon a talpaknak kialakított taposó részre.
2. Egyik karjával tolja el magától, ezzel egy időben a másikkal húzza maga felé a kapaszkodókat.
3. Ezzel szinkronban lábaival ugyanezt a mozgást fogja követni, így elérve az úgynevezett sífutó-mozgást.

Tipp: A lábak terhelhetőségét a térd hajlításával növelhetjük illetve csökkenthetjük.

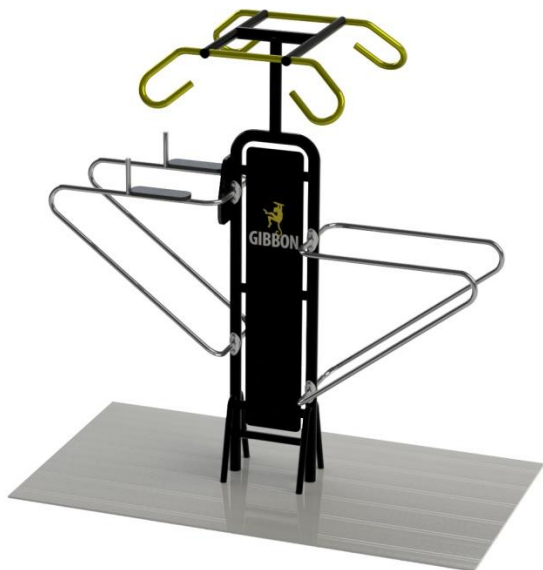
Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 50-100 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 180 cm
- szélesség: 80 cm
- hosszúság: 210 cm



Gibbon kültéri fitnessgép

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- ferde hasizom
- fűrészigom

Használati útmutató:

4. Támassza a hátát a háttámlának, majd könyököljön az erre a célra kialakított részre és fogja meg a két gumírozott függőleges fogantyút.
5. Ezt követően végezzen lábemeléseket nyújtott vagy hajlított lábbal. Ekkor az egyenes hasizmot edzi.

Tipp: Nehezítheti a gyakorlatot, ha a térdfelhúzáskor csípő- és térdcsavarást végez. Ekkor e ferde hasizmokat és a fűrészigomot edzi.

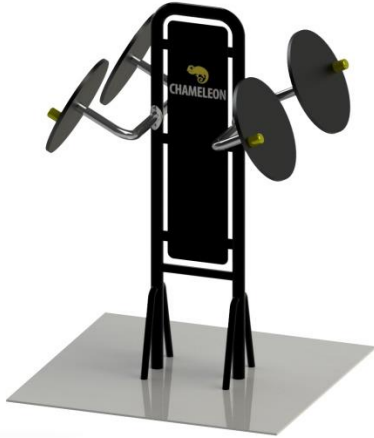
Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10 db
- edzés esetén: akár 20-25 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 220 cm
- szélesség: 65 cm
- hosszúság: 140 cm



Kaméleon kültéri fitnessgép

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- vállizom
- karizom
- hátizom

Használati útmutató:

1. Fogja meg a korongon lévő fogantyút, melynek segítségével kezdje el egy irányba forгатni a korongot.
2. Pihenést követően ismételje meg a gyakorlatot az ellenkező irányba.

Tipp: A könyék és a váll pozíciójának változtatásával tudjuk módosítani a váll- illetve a karizmok terhelését.

Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 180 cm
- szélesség: 160 cm
- hosszúság: 120 cm



Delfin kültéri fitnessgép

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- oldal hasizom
- fűrészigom
- csípőizom

Használati útmutató:

3. Mindkét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajlított karral, stabilan.
4. Álljon a talpaknak kialakított taposó részre.
5. Páros lábbal jobbra és balra mozgassa ütközésig a lábait.
6. A kapaszkodó segítségével illetve a karunkkal tudjuk a gyakorlat nehézségét változtatni.
7. A gép használatával a comb külső izmait dolgoztatjuk meg.

Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 180 cm
- szélesség: 90 cm
- hosszúság: 110 cm



Kenguru kültéri fitnessgép

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- combizom
- farizom

Használati útmutató:

8. Üljön az ülőkére, és támassza a hátát a háttámlának.
9. Beüléskor (illetve majd kiszálláskor) használja a kapaszkodót!
10. Talpait helyezze a lábtartókra, majd tolja el és engedje vissza magát, ezáltal erősítve a combizom alsó és felső toló-izmát.

Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30-40 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 180 cm
- szélesség: 90 cm
- hosszúság: 110 cm



Gorilla kültéri fitnessgép

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- vállizom
- karizom
- hátizom

Használati útmutató:

11. Mindkét kézzel fogja meg a jobb illetve bal oldali kapaszkodókat enyhén hajlított karral, stabilan.
12. Eközben üljön le az ülőkére, hátát szükség esetén támassza a háttámlának.
13. Húzza le teljesen a kapaszkodókat, majd stabilan, lassan engedje vissza.
14. Ezáltal a hát illetve a kar izmait edzi, erősíti.

Tipp: A hátizom és a karizom terhelését a kapaszkodó fogási pozíciójának változtatásával tudja növelni illetve csökkenteni.

Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 210 cm
- szélesség: 80 cm
- hosszúság: 200 cm



Mustang kültéri fitnessgép

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- lábizom
- hasizom
- hátizom
- karizom

Használati útmutató:

15. Üljön az ülőkére, lábait helyezze a lábtartóra, és rögzítse az ülési pozícióját.
16. Mindkét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajlított karral, stabilan.
17. Kezdje el maga felé húzni a kapaszkodót, ezzel egy időben tolja el magától lábait
18. Ezáltal erősíti a hát izmait, a kar- illetve vállizmokat.

Tipp: A gyakorlat végzése közben a taposórészre illetve a kapaszkodóra kifejtett toló-illetve húzóerő arányának változtatásával tudjuk az izomcsoportok terhelését változtatni!

Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30-40 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 180 cm
- szélesség: 70 cm
- hosszúság: 180 cm



Frog kültéri fitnessgép

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas:

- lábizom

Használati útmutató:

19. Mindkét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajlított karral, stabilan.
20. Álljon a talpaknak kialakított taposó részre.
21. Lábaikat mozgassa oldalirányba, majd vissza.
22. Ezáltal a comb belső izmait edzi, erősíti.

Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet.

Tilos a gépet a fenti útmutatótól eltérően használni!

Méret:

- magasság: 180 cm
- szélesség: 90 cm
- hosszúság: 110 cm