

KINESIS™ PERSONAL



Használati utasítás

Tartalomjegyzék

Bevezetés	5
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	6
SZEMÉLYES BIZTONSÁG	8
1 Technikai információk	10
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	10
1.2 A berendezés leírása	11
1.2.1 Fő alkatrészek	11
1.2.2 Technikai adatok	12
1.2.3 Tartozékok	14
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok	15
1.3 Üzembe helyezés	16
1.3.1 Helyszín megválasztása	16
1.3.2 Kicsomagolás és felállítás	17
1.3.3 Elektromos bekötés	18
1.3.4 Földelési utasítások	20
1.4 Karbantartás	21
1.4.1 Rendszeres karbantartás	21
1.4.2 Biztosítékok cseréje	22
1.5 Technikai támogatás	23
1.6 Tárolás	24
1.7 Hulladékkezelés	24
1.8 A bokaszij felszerelése	25
2 Használat	26
2.1 Karlevezések	27
2.2 Karműajtások	28
2.3 Álló elülős mozgássorozat	29
2.4 Tárogatás	30
2.5 Evezés	31
2.6 Álló elülős mozgássorozat	32
2.7 Fel guggolás	33
2.8 Vállból nyomás	34
2.9 Álló elülős mozgássorozat	35

Technogym®, The Wellness Company™ és Kinesis™ a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2006 július.

A Technogym® a folyamatos fejlesztés elvének van elkötelezve, és fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

Bevezetés

Összhangban a természet- és környezetvédelmi irányvonalakkal a Technogym s.p.a. a termékeihez a használati utasítást elektronikus formában, CD-ROM adathordozón mellékelte az eladási feltételekben lévő megállapodások alapján.

Ha papír formátumú használati utasítást szeretne, kérem hívja a következő telefonszámot:

+36 80 980 900

vagy küldjön egy e-mailt a következő címre:

info@finnrelax.hu

A használati utasítás a berendezés szerves részét képezi, ezért mindig vele együtt tartandó. A használati utasítást a berendezés áthelyezése vagy eladása esetén is azzal együtt kell tartani, biztosítva, hogy a végfelhasználók az összes információhoz hozzáférjenek, ami a készülék helyes működtetéséhez szükséges. A fent említett elérhetőségeken kérheti a használati utasítás másolatait.

Mindazonáltal a Technogym nem vállalja a felelősséget, ha költözéskor vagy eladáskor a használati utasítás nem kíséri a készüléket.

A használati utasítást egy ismert, elérhető helyen kell tárolni, nedvességtől és hőtől védve.

A használati utasítás leírja a karbantartási procedúrákat és a működtetést.

FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

Minden utasítást olvasson el a Kinesis Personal használat előtt. Ezek az utasítások az Ön biztonsága és a berendezés megvédeése érdekében íródtak.

A Kinesis Personal otthoni felhasználásra készült.

Elektromos készülékek használata esetén az alapvető előírásokat be kell tartani, beleértve a következőket is.

Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja a Kinesis Personal!



FIGYELMEZTETÉS

Egés, tűz, áramütés és személyi sérülés elkerülése érdekében tartsa be a következőket:

- A Kinesis Personal-t sosem szabad felügyelet nélkül az elektromos hálózatra csatlakoztatva hagyni. Mindig húzzuk ki a fálból, ha nem fogjuk használni, illetve takarítás vagy elektromos alkatrészek ki- illetve beszerelése előtt.
- Közeli felügyelet szükséges, ha a Kinesis Personal-t gyerekek vagy azok közelében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők edzenek rajta.
- A Kinesis Personal rögzített súlyú berendezési egység, ami testépítésre vagy alakformálásra, formában tartó edzésre, illetve testnevelésre használható.
- A Kinesis Personal csak a használati utasításban leírtak szerint használható. Csak olyan gyakorlatokat végezzen rajta, amikre a berendezést tervezték, követve az itt leírt utasításokat. Minden egyéb felhasználás helytelennek minősül és ezért veszélyes.
- Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket.
- Soha ne használja a Kinesis-t ha a vezetéke vagy a csatlakozója sérült, ha nem működik megfelelően, ha leejtették vagy megsérült, vagy ha vízbe ejtették. Minden ilyen esetben a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjétől – a Finnrelax-tól - kérjen segítséget.

- Tartsa távol a vezetékét a melegített felületektől.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részekről.
- Soha ne ejtsen vagy helyezzen semmit egyik nyílásba sem.
- Ne használja a szabadban. Ne engedjen vizsgárat a berendezésre.
- Ne működtesse a berendezést olyan helyen, ahol aeroszol (spray) termékeket használnak, vagy ahol oxigént tárolnak.
- Kikapcsoláskor húzza ki a fából a berendezés elektromos csatlakozóját.

ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!



FIGYELMEZTETÉS

A Kinesis Personal-t csak egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz szabad csatlakoztatni. Olvassa el a földelési utasításokat.

SZEMÉLYES BIZTONSÁG

A Kinesis Personal-t ne használja kisgyermekek vagy háziállatok jelenlétében. Felügyelet nélkül ne engedje, hogy gyermekek hozzáférjenek a berendezéshez. A szülőknek és a gyermekekre felügyelőknak vállalniuk kell a felelősséget az általuk felügyelt gyermekek biztonságáért, és elkerülni az olyan szituációkat, amelyek a Kinesis Personal nem előírászerű használatából adódóan következhetnek be.

A gyerekeket szigorúan felügyelet alatt kell tartani, a berendezés használata közben, gondosan figyelemmel kísérve a mentális és fizikai fejlődésüket. A berendezés semmilyen körülmények között nem tekinthető vagy használható játékként.

Használat előtt teljesen szerelje össze a Kinesis Personal-t. Minden használat előtt ellenőrizze le a berendezést. Ne használja tovább a készüléket, ha az nem működik megfelelően.

A Kinesis Personal-t egy szilárd és vízszintes felületen szerelje össze, illetve működtesse.

Az áramütés elkerülése végett minden elektromos alkatrészt, mint az elektromos hálózati csatlakozó vezetékét és a főkapcsoló (I/O) gombot, tartson távol a folyadékoktól.

Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket. Az ilyen kiegészítők sérülést okozhatnak.

Gondoskodjon a Kinesis Personal jó állapotának megőrzéséről. Ha elhasználódás jeleit észleli, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon a Kinesis Personal javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási feladatokat.

A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó orvosi vizsgálat után, és kizárólag a gyártó által előírt feltételek mellett szabad használni.

Minden gyakorlat előtt győződjön meg arról, hogy a helyes pozícióban van. Legyen óvatos az olyan alkatrészekkel, amik akadályt képezhetnek.

1 Technikai információk

Gyakorlatozás közben viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt. Laza, tág ruházat nem megfelelő. Hosszú haját kösse hátra. Kóntóst és törülközőt tartson távol a mozgó alkatrészekről.

A kondíciójának és egészségi állapotának megfelelő gyakorlatokat válasszon. Könnyű fokozattal kezdjen.

Ne fássza le magát túlságosan, és ne edzen kimerültségig. Ha fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.

Ne függeszkedjen a felső karokon, és ne nehezedjen az alsó karokra.

Különösen figyeljen az olyan helyekre, ahol az ujjai zúzódhatnak.

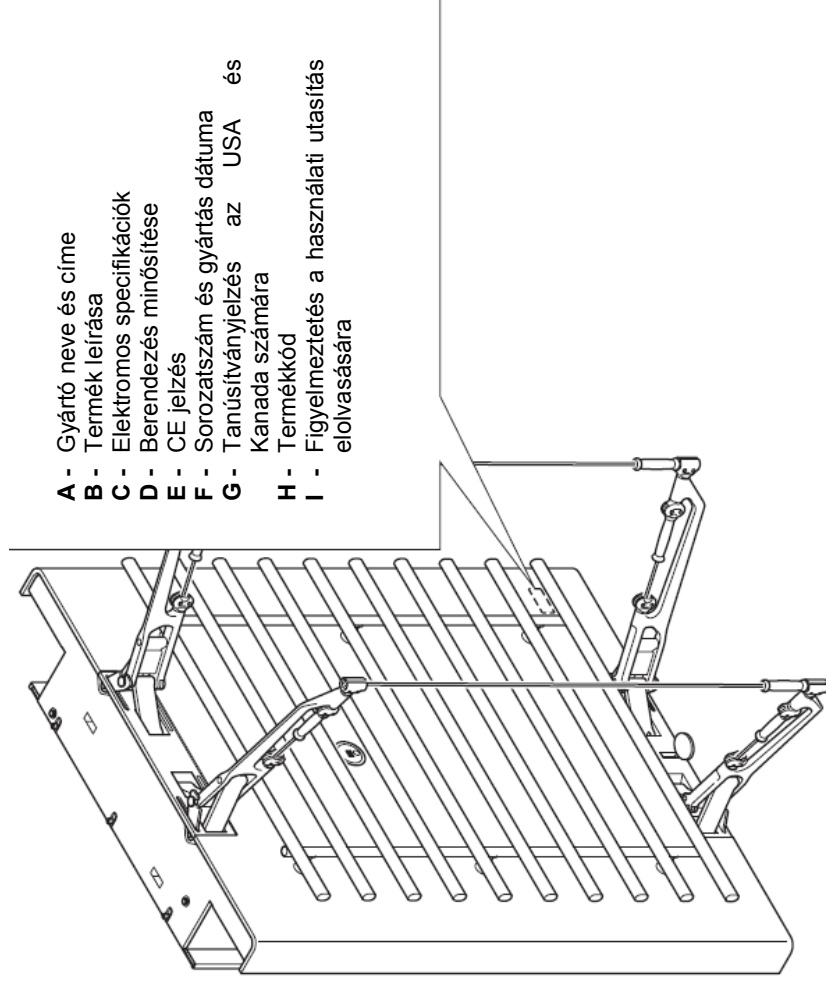
Az alsó pedált csak a nyitott karállásból zárt karállásba állításához használja.

Figyeljen oda, amikor a pedált lenyomja: a felső és az ennek megfelelő alsó kar egyszerre engednek ki.

A hátsót csak olyan személy használhatja, akinek a súlya nem több mint 130 kg.

Legyen óvatos, kerülje el a kikapcsolást (a fogantyú nagy távolságból való akaratlagos elengedése).

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása



- A - Gyártó neve és címe
- B - Termék leírása
- C - Elektromos specifikációk
- D - Berendezés minősítése
- E - CE jelzés
- F - Sorozatszám és gyártás dátuma
- G - Tanúsítványjelzés az USA és Kanada számára
- H - Termékkód
- I - Figyelmeztetés a használati utasítás előolvasására

A fenti ábrán használt értékek csak jelzésértékűek. A pontos információkat ellenőrizze a berendezésen található címkén.

1.2 A berendezés leírása

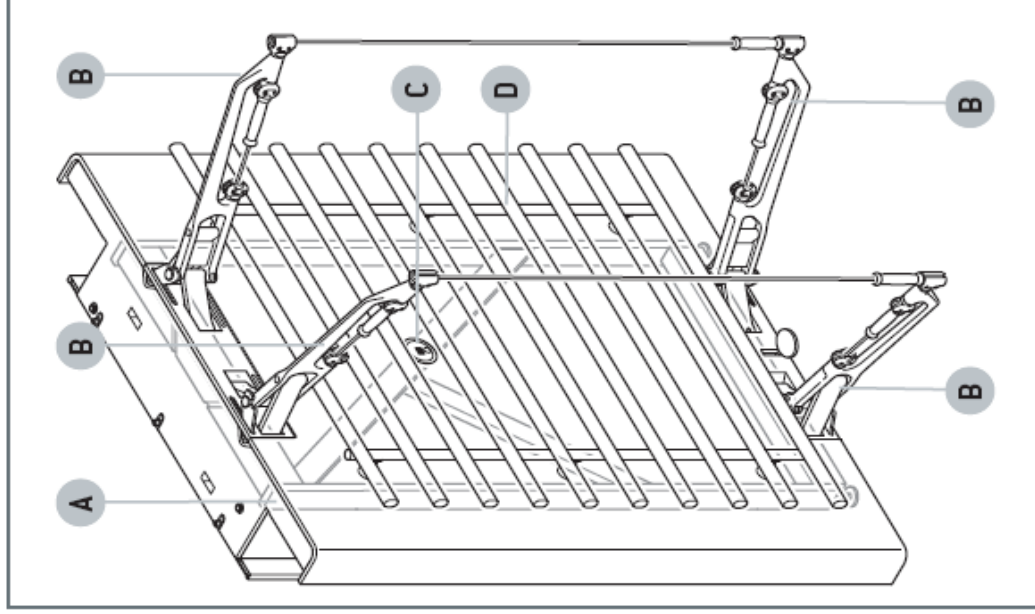
1.2.1 Fő alkatrészek

A – Váz: a berendezés tartó szerkezete, ami védőpanellel van burkolva.

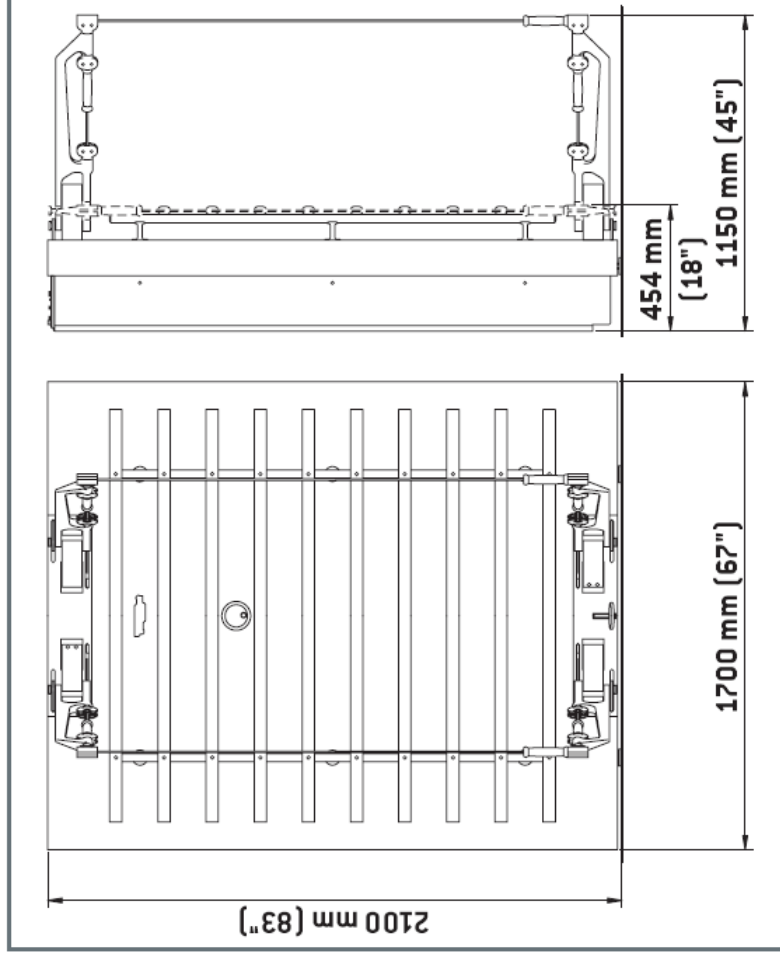
B – Felső és alsó karok: a fogantyúkkal ellátott kábelek, amelyeket a gyakorlatok végzéséhez használnak, a karokon futnak keresztül.

C – Digitális kijelző: a terhelés beállítására és megtekintésére szolgál.

D – Bordásfal: a nyújtó gyakorlatokhoz használható. A Heritage típus sajátossága.



1.2.2 Technikai adatok



A berendezés súlya:



270 kg (596 lb)



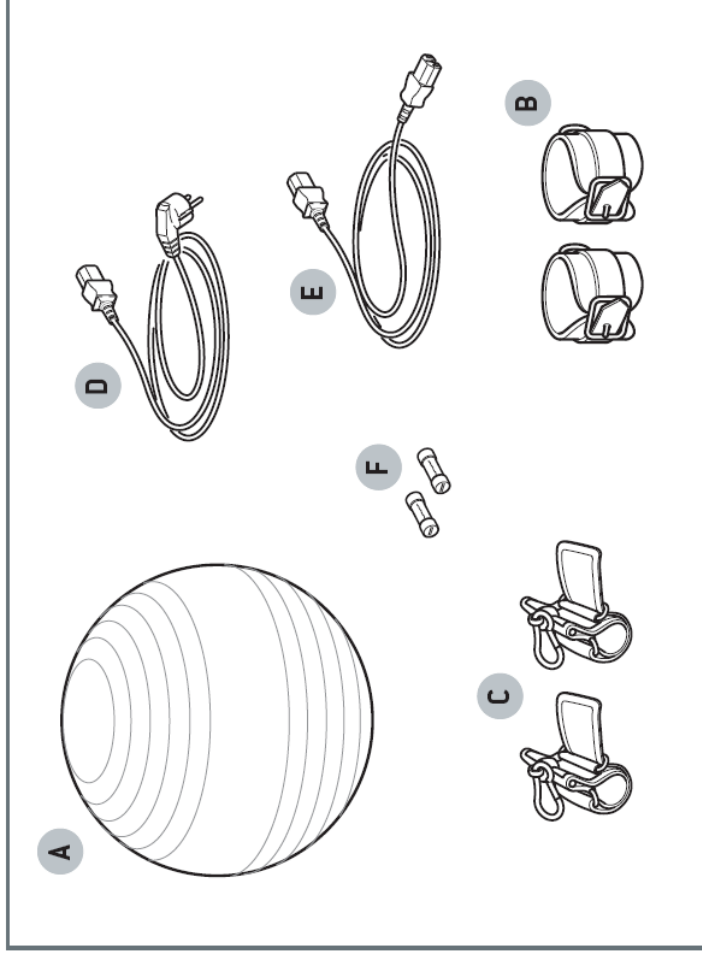
230 kg (508 lb)

1.2.3 Tartozékok

Áramforrás:	100 ÷ 240 Vac
Áram:	450mA Max
Frekvencia:	50/60 Hz
Védelmi osztály:	IP 20
Működési hőmérséklet:	+5°C – +35°C
Európai irányelvek:	73/23/CE 89/336/CE 98/37/CE
A berendezés a következő szabványoknak felel meg:	EN957-1 HA EN957-2 EN55014-1/2 EN55022-B EN60335-1 UL1647
Elektromos szigetelési osztály:	1. osztály

Jelzések és tanúsítványok:

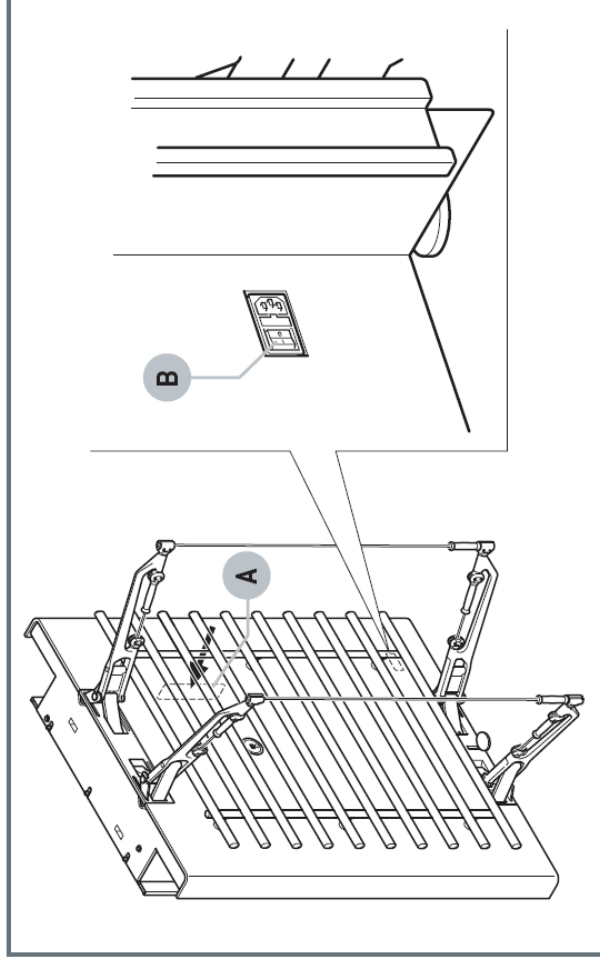
CE
UL



A berendezés a következő tartozékokkal rendelkezik:

- A** - 1 db 55 cm átmérőjű Wellness Labda
- B** - 2 db bokaszíj
- C** - 2 db kiegészítő a bokaszíj fogantyúhoz való rögzítéséhez
- D** - 1 db elektromos csatlakozó kábel
- E** - 1 db hálózati kábel
- F** - Pótbiztosítékok

1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok



A berendezésnek nincsenek éles peremei.

A váz és a berendezés védőburkolattal vannak fedve.

A használathoz szükséges utasítások (A) a készülék oldalán található, melyet üzembe helyezéskor kell felragasztania.



VESZÉLY

A Technogym nem vállal felelősséget abban az esetben, ha a készüléket azelőtt használja, mielőtt a használati utasítást felragasztaná a berendezésre.

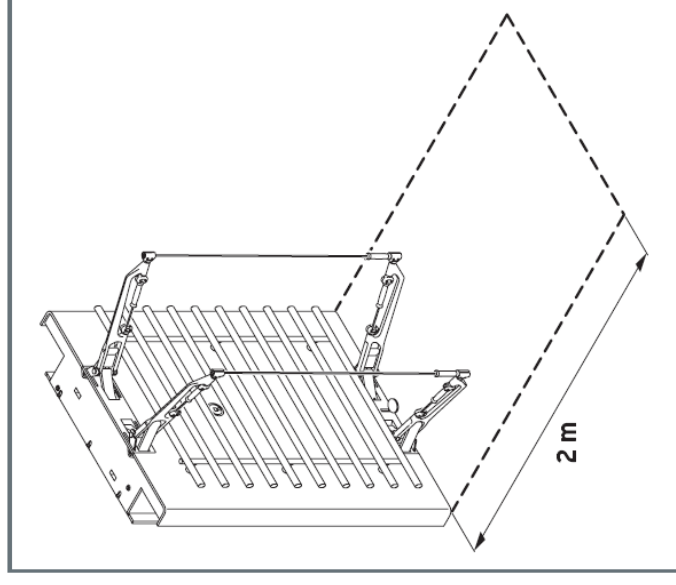
Főkapcsoló (B): be-, illetve kikapcsolja a készüléket.

1.3 Üzembe helyezés

1.3.1 Helyszín megválasztása

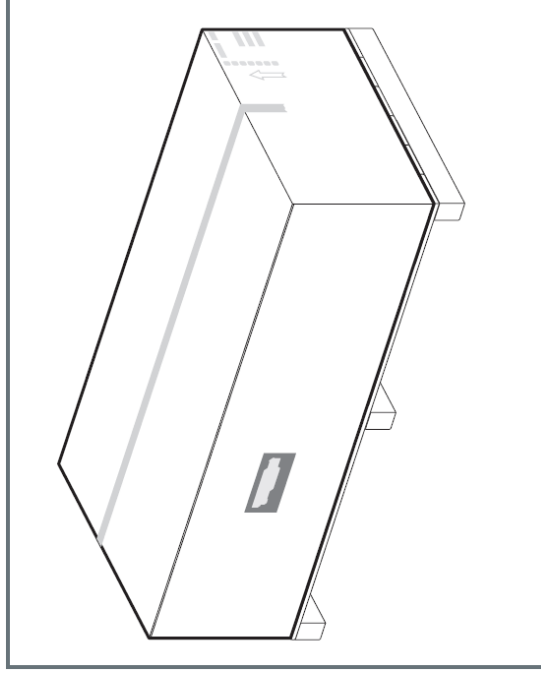
A Kinesis Personal könnyed, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszíneknek bizonyos sajátos követelményeknek kell megfelelnie. Mikor üzembe helyezi a berendezést, a következőkre különös képpen figyeljen oda:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín biztonságos és nyugodt legyen;
- legalább 2 méter **szabad terület** legyen a berendezés előtt annak érdekében, hogy a gyakorlatok elvégzése pontos és szabályszerű legyen.
- sima, vibrációmentes és stabil padló, ami elég erős ahhoz, hogy a berendezés és a felhasználó együttes súlyát elbírja.



1.3.2 Kicsomagolás és felállítás

A Kinesis Personal szétszerelve érkezik kartondobozba csomagolva egy raktápra rögzítve.



1.3.3 Elektromos bekötés

Mielőtt a berendezést az elektromos hálózatra csatlakoztatja, ellenőrizze, hogy az elektromos rendszer specifikációi megfelelnek-e a hálózatrakötési előírásoknak. Ellenőrizze az elektromos specifikációkat a főkapcsoló mellett található azonosító címkén.



VESZÉLY

A készülék csak földelt fali csatlakozóhoz csatlakoztatható. Ha a fali csatlakozó nem földelt, egy szakképzett villanyszerelőnek először egy földelési csatlakozást kell beszerelnie, mielőtt csatlakoztatná a készüléket az elektromos hálózathoz.

Elektromos hálózatra való csatlakozáskor (bedugáskor), a berendezésnek a 0 pozícióban, azaz kikapcsolt állapotban, kell lennie.

Az elektromos hálózati csatlakozóvezetékét először a berendezésbe és utána a fali aljzatba dugja be.

A csomag a szokásos emelőeszközökkel emelhető és szállítható. Az utasítások közvetlenül a csomagon szerepelnek.

A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, a célhelyszín figyelembevételével gondolja jól át, hogy milyen emelő és szállító eszközöket vesz igénybe.

A kicsomagolást és összeszerelést kizárólag a Technogym hivatalos magyarországi képviselőjének – a Finnrelaxnak – a szakembereivel végeztesse.



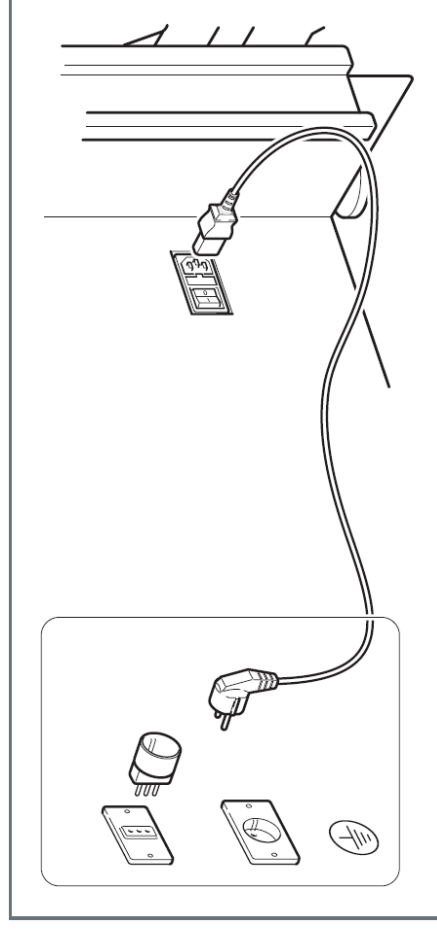
FIGYELMEZTETÉS

Ne dobja a csomagolóanyagot a környezetbe! Kövesse a helyi hulladékkezelési előírásokat!

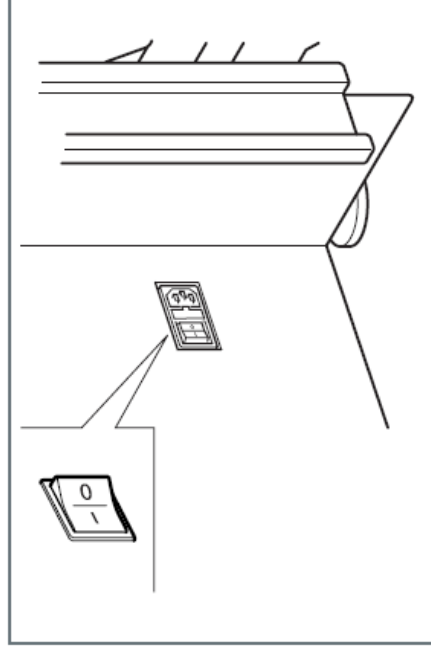


FIGYELMEZTETÉS

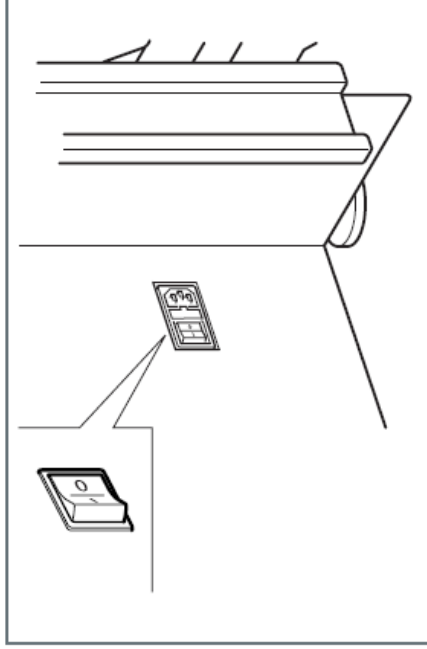
Rendszeresen ellenőrizze a hálózati csatlakozóvezeték állapotát.



Ahhoz, hogy a készüléket bekapcsolja, állítsa a főkapcsolót „I” pozícióba.



Ahhoz, hogy a készüléket kikapcsolja, állítsa a főkapcsolót „0” pozícióba.



A terhelés 0 lesz, akárhányszor bekapcsolja a készüléket. Ha több mint 30 percig nem használja a készüléket, akkor visszaáll a terhelés 0 pozícióba.

Ha a berendezést sokáig nem fogja használni, a főkapcsoló lekapcsolásán túl, a fali csatlakozóból is ki kell húzni.



FIGYELMEZTETÉS

A főkapcsoló a berendezés be- és kikapcsolására szolgál, de nem választja le teljesen az elektromos hálózatról, még a „0” (kikapcsolt) pozícióban sem. Teljes leválasztáshoz a fali csatlakozóból is ki kell húzni.

1.3.4 Földelési utasítások

A berendezést földelni kell. Üzemzavar vagy meghibásodás esetén, a földelés az áram számára a legkisebb ellenállású utat nyújtja, az áramütés esélyének csökkentése érdekében. A berendezés földelési vezetékét és földelési csatlakozót tartalmazó vezetékkel van ellátva. A hálózati csatlakozóvezetékét olyan fali csatlakozóhoz szabad csak csatlakoztatni, ami szakszerűen és minden helyi előírásnak megfelelően van beszerelve és földelve.



VESZÉLY

A berendezés földelő vezetékének nem megfelelő bekötése az áramütés kockázatával jár. Ha kétségei vannak a berendezés megfelelő földeltségéről, ellenőriztesse azt egy szakképzett villanyszerelővel vagy hasonló szakemberrel. Ne módosítsa a termékhez kapott hálózati csatlakozót. Ha az nem illeszkedik a meglévő fali csatlakozóba, egy szakképzett villanyszerelővel szereltesse fel egy megfelelő konnektort.

1.4 Karbantartás

1.4.1 Rendszeres karbantartás

Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási feladatok elvégzése előtt, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

A készüléket mindig tartsa tisztán és pormentesen, a normális higiéniai és egészségügyi szabályoknak megfelelően.

Nedves szivaccsal minden héten törölje át a berendezés külsejét. Ne használjon vegyszereket vagy oldószereket.

Használjon mikroszálas törülköndőt a panelek szárazra törüléséhez.



FIGYELMEZTETÉS

**Ne dörzsölje túl erősen a címkéken lévő rajzokat és utasításokat.
Ne használjon súroló termékeket a fényes felületeken.**

1.4.2 Biztosítékok cseréje



FIGYELMEZTETÉS

A biztosítékokat csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak – szakemberei cserélhetik ki.



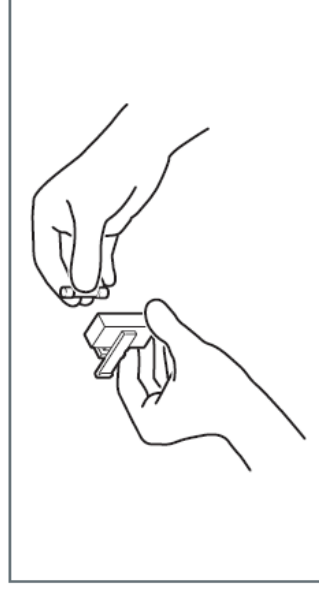
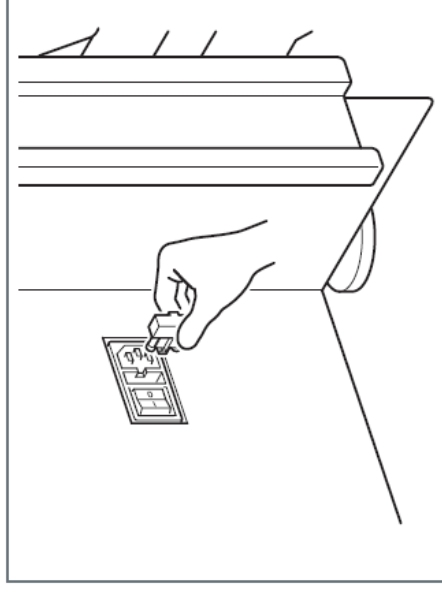
VESZÉLY

A biztosítékok cseréje előtt áramtalanítsa a berendezést a kapcsoló „0” pozícióba való átkapcsolásával.

A biztosítéktartó a kapcsoló mellett jobb oldalon található. Ezt húzza ki a kallantyú megnyomásával.

Cserélje ki a biztosítékot egy mellékelt pótbiztosítékra

Tegye vissza a biztosítéktartót a helyére. Győződjön meg arról, hogy az megfelelően a helyére pattan.



1.5 Technikai támogatás

A Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax – a következő technikai támogatást nyújtja:

- telefonos konzultáció;
- információ a garanciában foglalt szolgáltatásokról illetve, hogy milyen szolgáltatásokért kell külön fizetni;
- helyszínen történő javítás;
- eredeti pótalkatrészek.

Amikor kapcsolatba lép a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal –, a következő információkat kell megadnia:

- típus;
- vásárlás dátuma;
- sorozatszám;
- a probléma részletes leírása.



FIGYELMEZTETÉS

A Technogym által nem felhatalmazott személyek által történő javítás/karbantartás a garancia érvénytelenségét okozza.

Az elektromos bekötési diagrammot a Technogym a hivatalos technikai támogatást nyújtó cégek számára biztosítja.

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Ingyenesen hívható zöld számunk: +36 80 980 900

Fax: +36 29 352 570

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

Tel.: +36 1 250 4176, +36 1 250 4177, fax: +36 1 250 4177

info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com

1.6 Tárolás

Ha úgy tervezi, hogy a berendezést huzamosabb ideig nem fogja használni, javasolt a következőképpen tárolni azt:

- tiszta és száraz helyen, letakarva a por ellen;
- -10°C és +70°C közötti hőmérsékleten, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

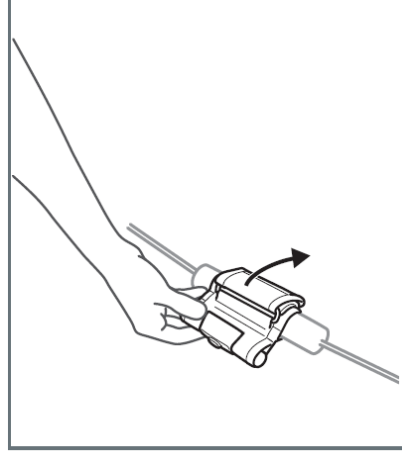
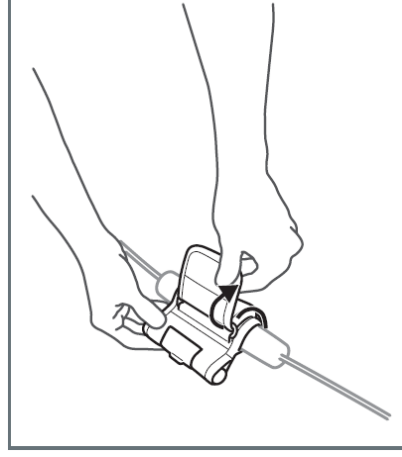
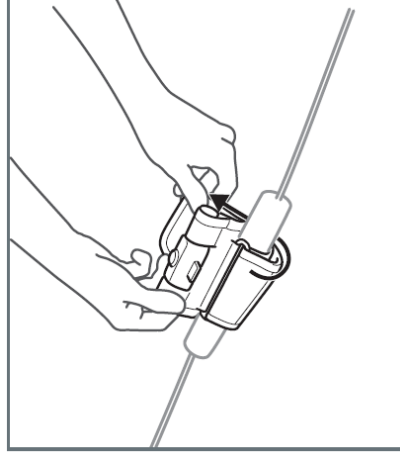
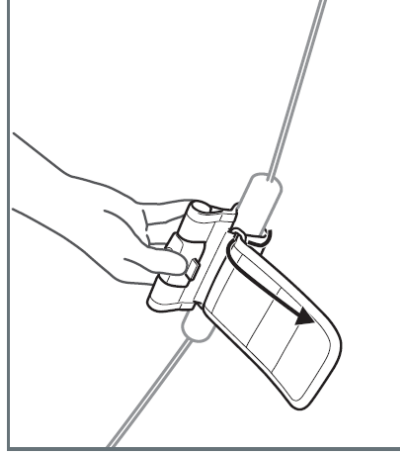
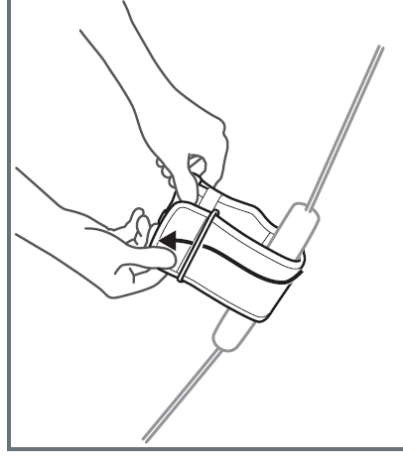
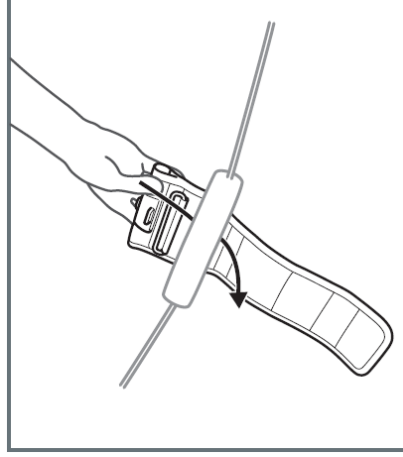
1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon sem tud kockázati tényezővé válni, és ne hagyja olyan helyeken, ahol gyermekek játszanak. Elővigyázatosságból, ha a berendezést sokáig nem fogja használni, vagy meg kívánja tárolni, csatlakoztassa le az elektromos hálózatról.

Tilos a már nem használt berendezést nyitott helyeken, nyilvános területen, vagy olyan magánterületen, amit a nyilvánosság is használ, szemétként lerakni.

A Kinesis Personal újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni, olyan cégek segítségével, melyek a városi és környezeti higiénia megőrzésére, illetve hulladékkezelésre szakosodtak.

1.8 A bokaszíj felszerelése



2 Használat

A terhelés beállításához fordítsa el a Digitális Kijelzőt: az óramutató járásával megegyező irányban növeli az ellenállás szintjét, az óramutató járásával ellenkező irányban csökkenti azt.

Ha lassan csavarja a gombot, akkor a terhelés 0-20 közötti skálán egyesével nő vagy csökken; ha gyorsan csavarja a gombot, akkor a terhelés gyorsabban nő, vagy csökken.

A karok kinyitásához egyszerűen hajtja ki azokat a védőpaneltől. A karok bezárásához teljesen nyomja le a pedált, hogy lezárja őket, majd nyomja vissza a karokat a burkolathoz addig, amíg egy határozott kattánással a helyükre nem pattannak.

A Kinesis Personal-lal elvégezhető számtalan gyakorlat és mozgás közül az alábbiakban mutatunk be néhányat.



FIGYELMEZTETÉS

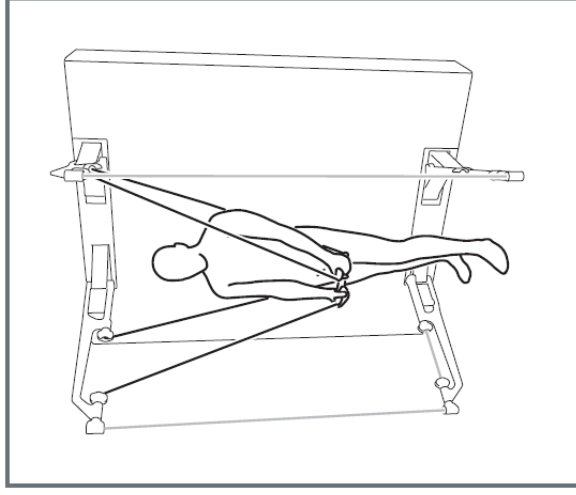
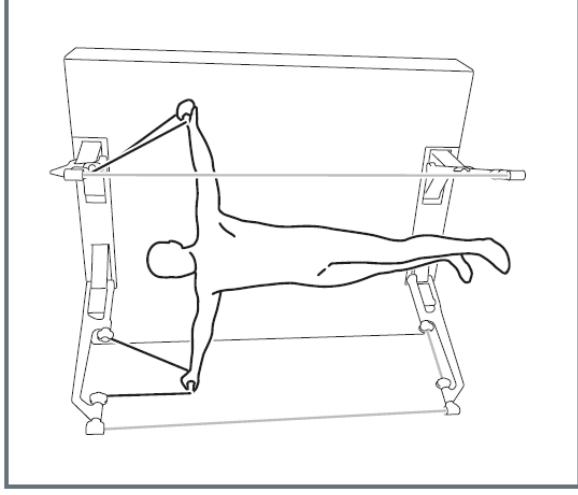
A biztonság érdekében minden használat után hagyja a fogantyút a függőleges kábel legalján.

2.1 Karlehúzások

Kis haránt-terpeszállás, a nagyobb stabilitás érdekében. Tenyerekkel lefelé nézve, markolja meg a kábeleket. Karok oldalsó középtartásban. Lábak kissé hajlítva. A kábeleket tartsa feszesen.

Végezzen karhúzást a felsőteste előtt.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozgulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a lefelé mozgásnál.

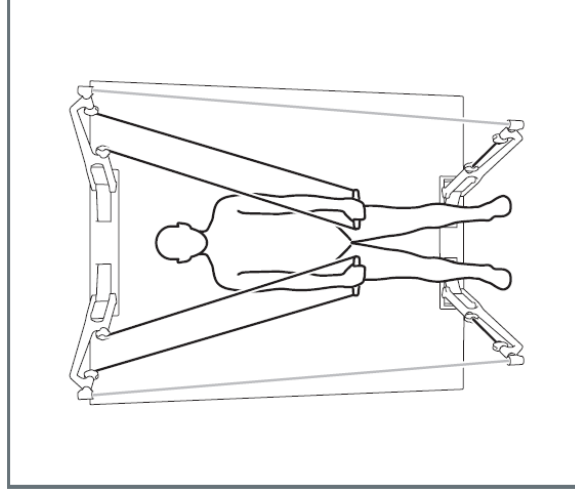
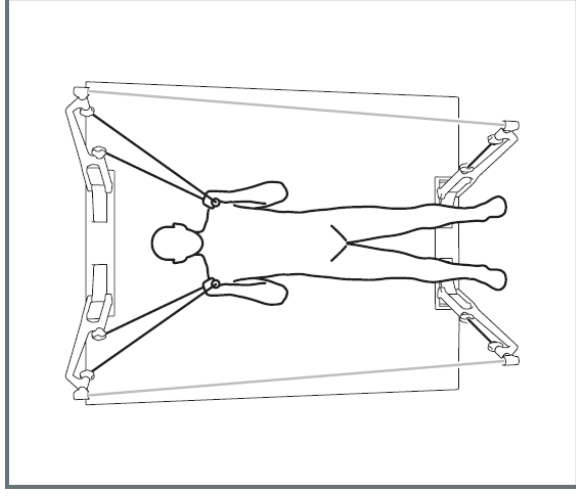


2.2 Karműjtások

Befelé néző tenyerekkel markolja meg a kábeleket, és lépjen hátra a súlytartó védőpaneljéhez. Csipő széles terpeszállás, kissé kifelé néző lábfejekkel. Térdék és karok enyhén hajlítva. Könyök a test mellett.

Végezzen karműjtást lefelé. Kézfejeit forgassa befelé, könyökkel a test mellett.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozgulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a lefelé mozgásnál.

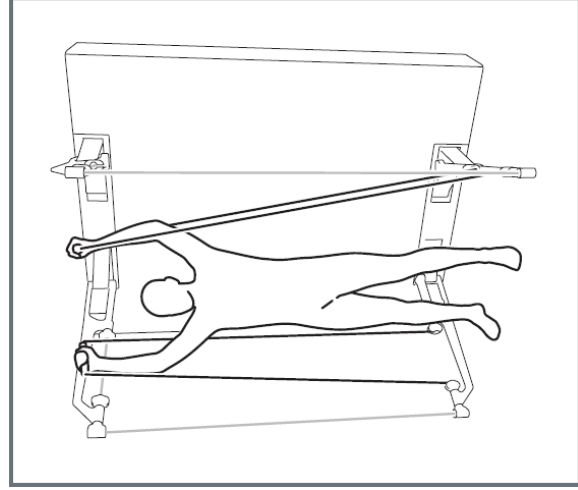
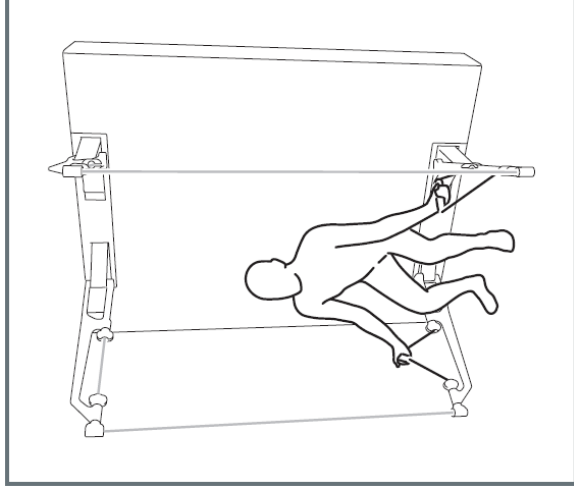


2.3 Álló elülő mozgássorozat

Csipő széles terpeszállás, lábfejekkel kissé kifelé nézve. Kifelé néző tenyerekkel markolja meg a kábeleket. Térdeit 120°-os szögben hajlítsa be. Felsőtestét kissé döntse előre. A kábeleket tartsa feszesen.

Végezzen lábnyújtást és karhajlítást, majd karmyújtást felfelé, de anélkül, hogy teljesen kinyújtaná a karjait.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét, és vigyázzon, hogy a hátát egyenesen tartsa.

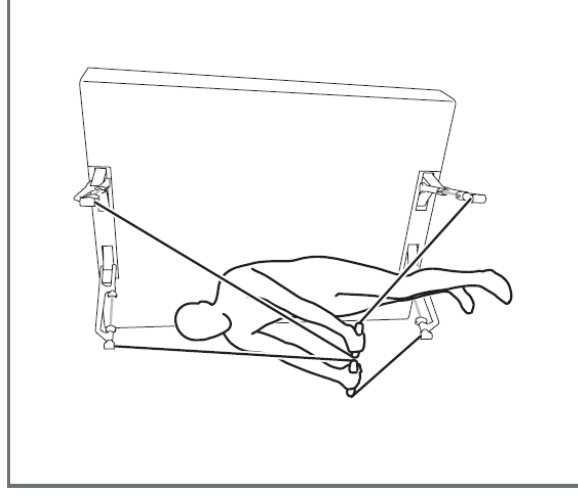
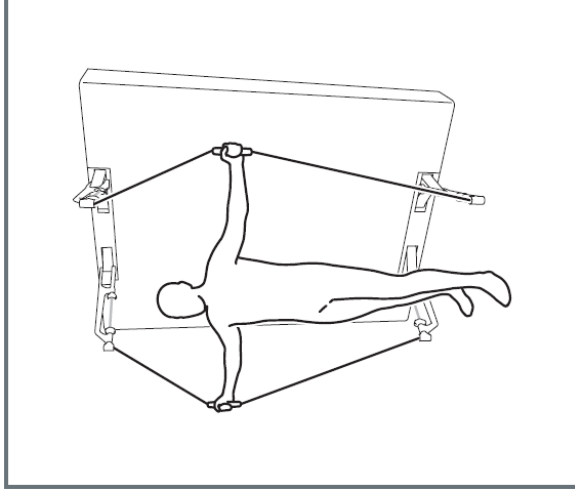


2.4 Tárogatás

Kis haránt-terpeszállás a nagyobb stabilitás érdekében. Karok oldalsó középtartásban.

Végezzen karhúzást előre, lefelé, és a felsőteste előtt közelítse egymáshoz a kezeit.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a lefelé mozgásnál.

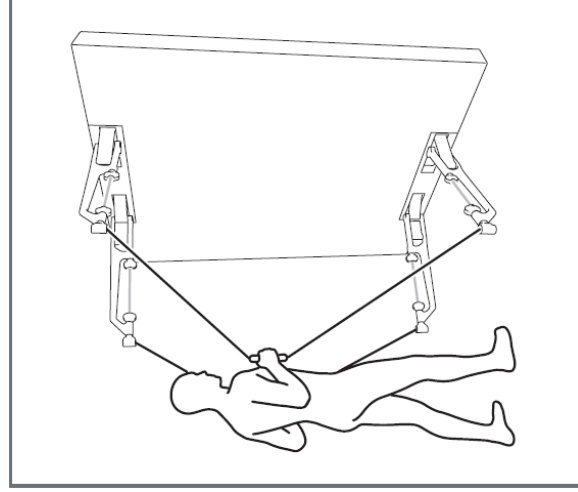
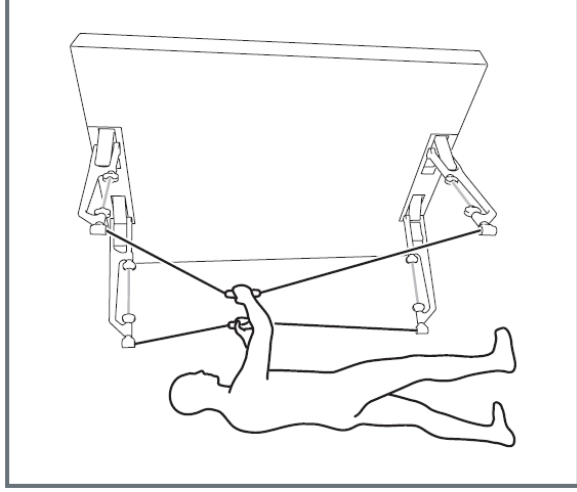


2.5 Evezés

Kis haránt-terpeszállás a nagyobb stabilitás érdekében. Karok mellő középtartásban nyújtva. A kábeleket tartsa feszesen.

Végezzen karhúzást, a könyököket a testnél tartva.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kihúzásnál.

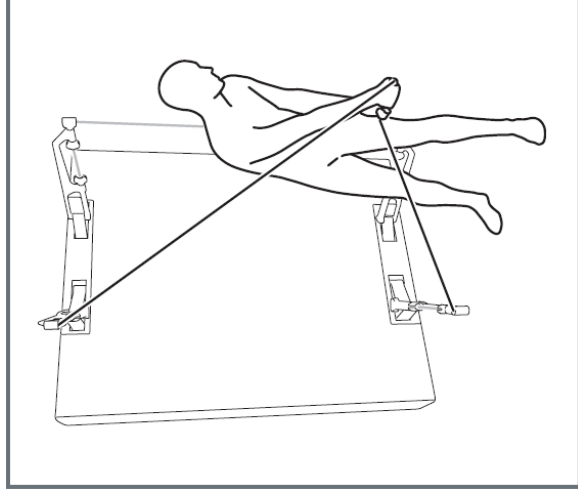
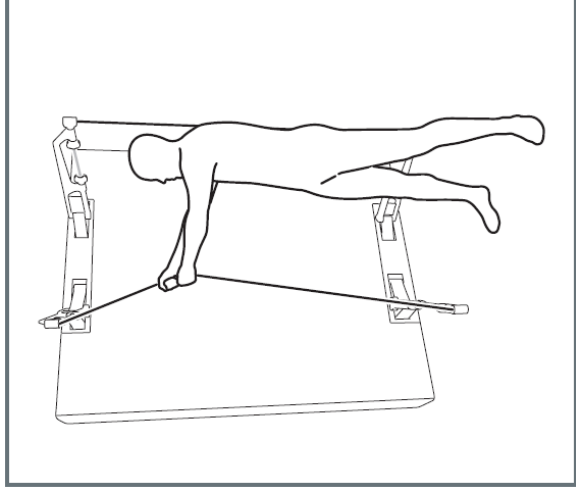


2.6 Álló elülső mozgássorozat

Kis terpeszállás, párhuzamos lábfejekkel. Fejmagasságban mindkét kezével markolja meg a kábelt.

Majdnem teljesen kinyújtott karral végezzen karhúzást törzsfordítással (fa vágás). A kábelt tartsa feszesen.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét, és vigyázzon, hogy a hátát egyenesen tartsa.

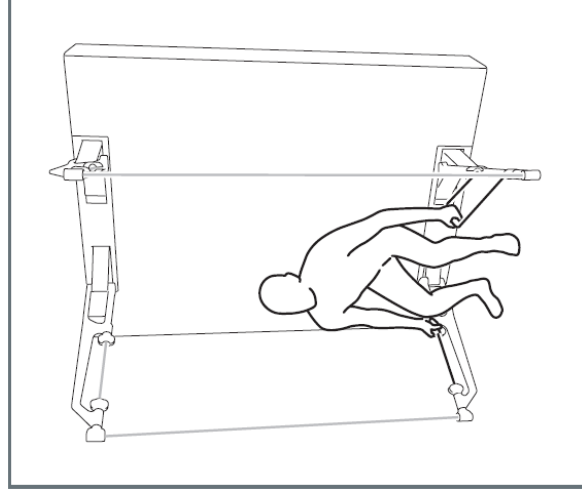
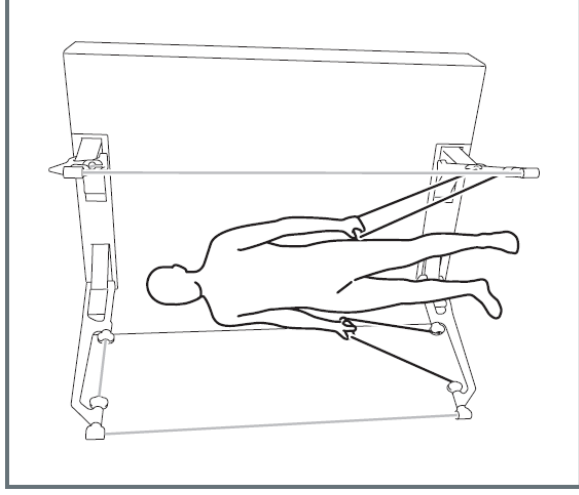


2.7 Fél guggolás

Csípő széles terpeszállás, kissé kifelé néző lábfejekkel. Enyhén törzsdöntés előre. Karjait a teste mellett tartva, fogja a kábelt feszesen.

Végezzen fél-guggolást.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a lefelé mozgásnál. A gyakorlat közben tartsa egyenesen a hátát.

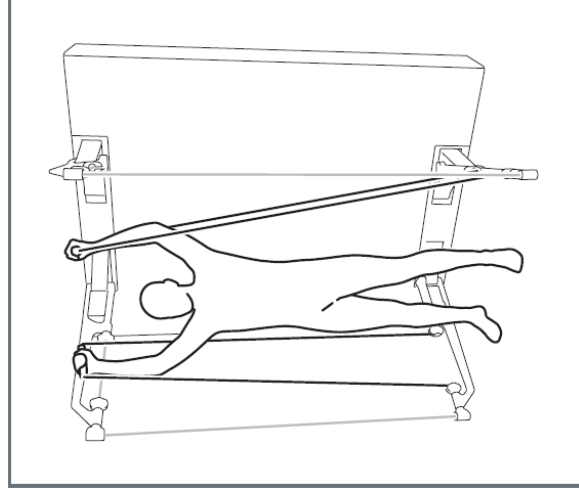
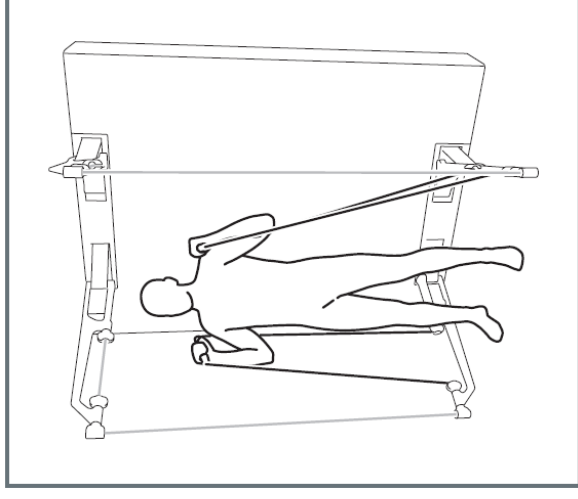


2.8 Vállból nyomás

Fogja meg a kábeleket, álljon csípő széles kifelé néző lábfejekkel, karokkal enyhén hajlítva. Kézfeje fejmagasságban befelé nézzen.

Végezzen karmyújtást fölfelé anélkül, hogy teljesen kinyújtaná őket.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a felfelé mozgásnál.

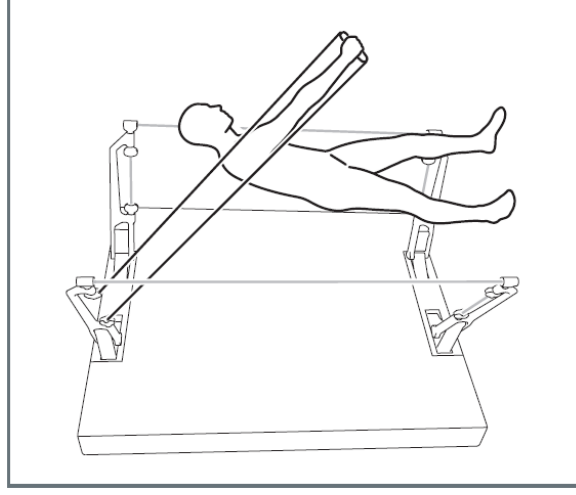
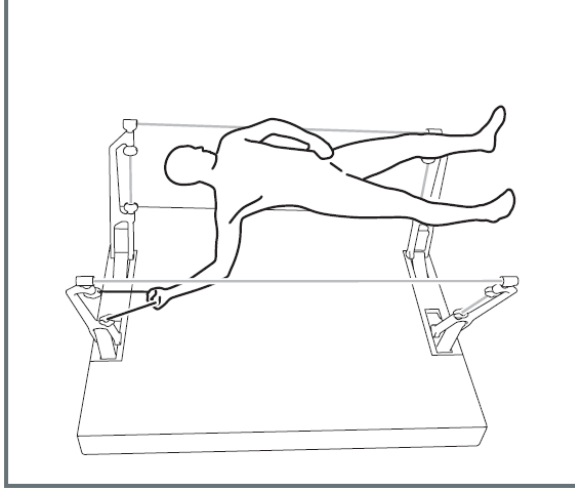


2.9 Álló elülső mozgássorozat

Álljon a berendezés elé úgy, hogy a kábelek a háta mögött legyenek. Kis haránt-terpeszállás a nagyobb stabilitás érdekében.

Végezzen karhúzást előre, kissé elfordítva a felsőtestét.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét, és vigyázzon, hogy a hátát egyenesen tartsa.



A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Ingyenesen hívható zöld számunk: +36 80 980 900

Fax: +36 29 352 570

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

Tel.: +36 1 250 4176, +36 1 250 4177, fax: +36 1 250 4177

info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com