

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



MULTI HIP

Használati Utasítás



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

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2003 szeptember.

A Technogym® fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	5
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	6
1.1 Gyártó és a berendezés azonosítása	6
1.2 A berendezés leírása	7
1.2.1 Fő alkatrészek	7
1.2.2 Technikai adatok	8
1.2.3 Tartozékok	9
A számítógépes felszerelés:	9
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok	10
1.3 Üzembe helyezés és csomagolás	11
Csomagolás	11
A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása	11
A helyszíni megválasztása	12
Kicsomagolás	13
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása	14
1.3.2 A berendezés beállítása	17
1.3.3 A platform összeszerelése	18
1.3.4 A markolatok felszerelése	19
1.4 Karbantartás	20
1.4.1 Rendszeres karbantartás	20
1.4.2 Speciális karbantartás	21
A szivacsosított részek cseréje	21
A súlykészlet kábelének cseréje	22
A súlykészlet kábelének feszítése	24
A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése	25
1.5 Technikai támogatás	26
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámai	27
1.6 Tárolás	29
1.7 Hulladékkezelés	29
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	30
2.1 Beállítások	30
2.2 Gyakorlatok	31
Combközelítők	31
Farizmok I. (combátvöltés)	31
Farizmok II.	32
Hasizmok (térdemelés)	32
2.3 Biztonságos használat	33
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK	34

Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a célország nyelvére lefordítva. 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.

A leírás hasznos információkat és ötleteket tartalmaz a berendezéssel való edzéshez és néhány sportorvosi tanácsot, ezért hasznos segítség mind a kezdő- mind a gyakorlott felhasználóknak számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



FIGYELMEZTETÉS

Kiemeli a fontos információt, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.



VESZÉLY

Kiemeli a szabályokat, amiket figyelmesen kell átolvasni, hogy elkerülje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



INFORMÁCIÓ

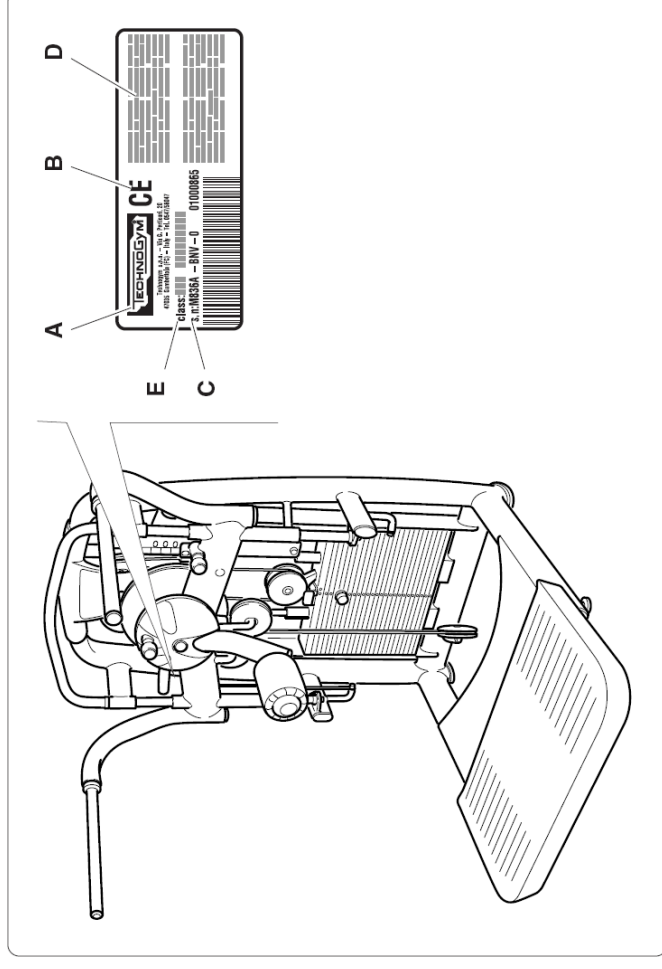
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

**A teljes használati utasítást olvassa végig,
mielőtt bármit csinálna a berendezéssel!**

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és a berendezés azonosítása

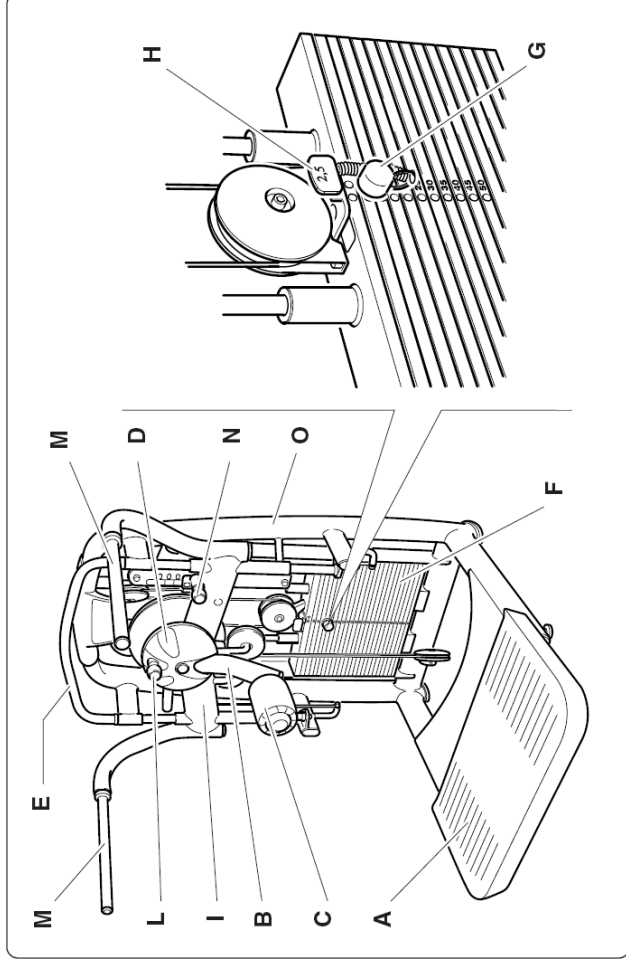
A berendezés- és gyártóazonosító címke; amely a központi szerkezet mögött helyezkedik el, a következő információkat tartalmazza:



- A Gyártó neve és címe
- B CE jelzés
- C Szériaszám
- D Figyelmeztetések
- E Berendezés minősítése

1.2 A berendezés leírása

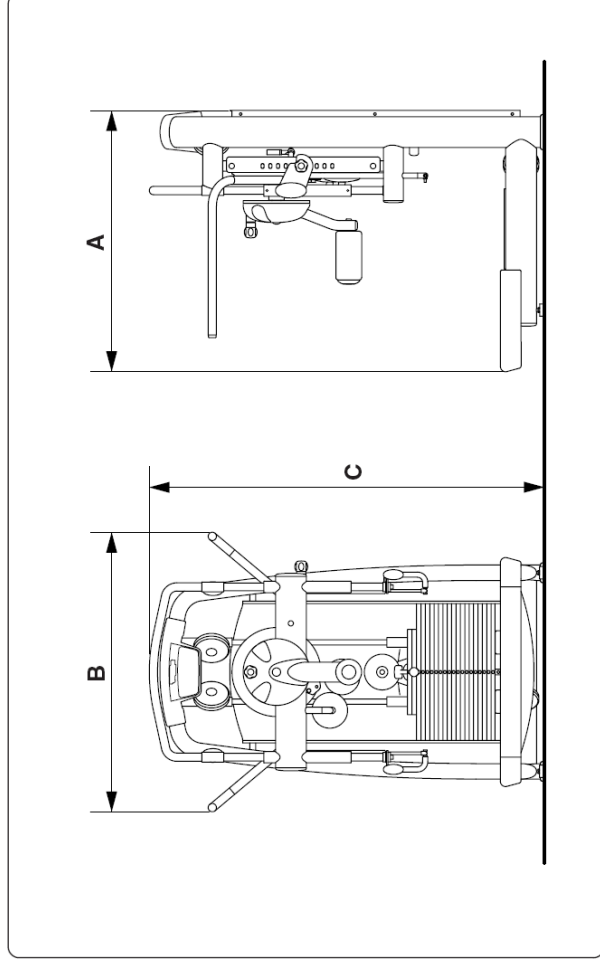
1.2.1 Fő alkatrészek



- A Platform:** itt áll a felhasználó a gyakorlatok végzése során.
- B Kar:** ezt mozgatja a felhasználó a görgő (C) segítségével. A gyakorlat megkezdése előtt, vagy két gyakorlat sorozat között a kezdő pozíciót be lehet állítani, hogy megváltozzon a mozgás tartománya.
- D ROM:** szerkezet, mellyel beállíthatja a mozgás amplitudóját (Range Of Motion – mozgás terjedelme), valamint a görgő (C) kezdő pozícióját. A beállítás a gomb (L) meghúzásával történik.
- E Elülso markolat:** a kerethez (O) rögzített, állításkor nem követi a központi szerkezet (I) mozgását.
- F Súlykészlet:** ezt két vezetősín mentén, a karok (B) segítségével egy összekötő kábelen keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (H) segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához. A csúszka (I) 2.5 kg-mal növeli a terhelést.
- I Központi szerkezet:** ez támaszja alá a ROM-ot (D) és a markolatokat (M). A központi szerkezet magassága a gomb (N) meghúzásával állítható. Ez lehetővé teszi, hogy a markolatok (M) és a görgő (C) magasságát a felhasználó testmagasságához igazítsa.

- M Markolat:** a felhasználónak ezt kell fogni a gyakorlat szabályos végrehajtásához.
- A** kapaszkodó markolat magassága a görgővel (C) együtt állítható a gomb (N) meghúzásával.
- O Váz:** az eszköz fő tartószerkezete.

1.2.2 Technikai adatok



A Hosszúság	1220 mm
B Szélesség	1110 mm
C Magasság	1530 mm
A normál típus súlya	264 kg
A plus típus súlya	294 kg
Normál súlykészlet	95 kg
Plus súlykészlet	125 kg

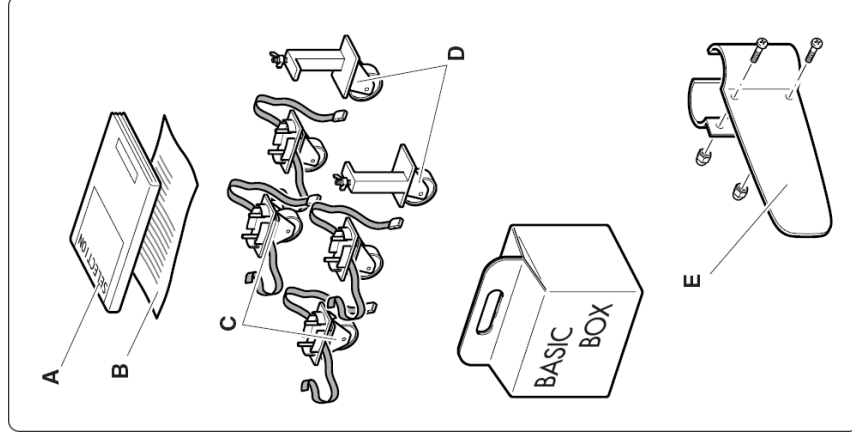
1.2.3 Tartozékok

A berendezés **alapfelszereltsége** a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

A cserealkatrészek azonosítóit az 1.5.1-es fejezetben található táblázat tartalmazza.

Opcionális kiegészítők: kerekek (**C** és **D**) a berendezés mozgatásához (A0000015), Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A0000010) és számlap (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.

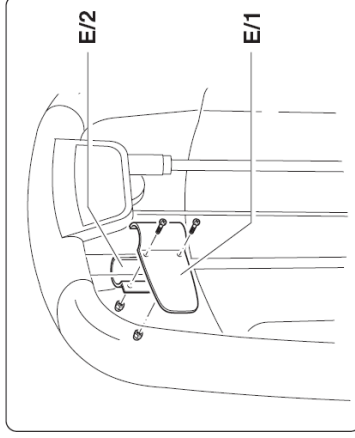


A számtartó felszerelése:

A számtartót (**E**) közvetlenül a gép felső rúdja alá kell felszerelni, úgy, hogy az a gép irányába nézzen. Erősítse a számtartót a baloldali csőre, amely a vezetőszínt tartja, hogy a vezetőszín gumijával egy szintben legyen.

A számtartó két darabból áll: a nagyobb darab (**M/1**) kerül előre, míg a sarló alakú (**M/2**) kerül a gép hátuljára.

Hejjezze be a két csavart (M5 x 6 Z) a gép eleje felől, csatlakoztassa rá a két M5-ös zárt anyát hátulról; majd húzza meg az anyákat a megfelelő kulcsok használatával.



1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

A berendezésnek nincsenek hegyes sarkai.

Az összes alkatrész, amely kapcsolatba kerül a testtel, megfelelően védett gumiborítással vagy szivacsoszással van ellátva.

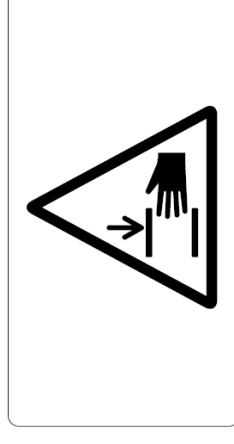
A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

A súlykészletet takaró burkolaton, a felhasználó számára jól látható helyen, egy biztonsági előírásokat tartalmazó címke van (lásd szöveg melletti ábra).



FIGYELMEZTETÉS

Különösen figyeljen a gépen lévő címkékre, mert ezek információt nyújtanak a lehetséges veszélyekről és kockázatokról.



Egy másik címke is található a súlykészlet vázának mindkét oldalán, amely a BECSÍPÓDÁS VESZÉLYÉRE hívja fel a figyelmeztetést.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

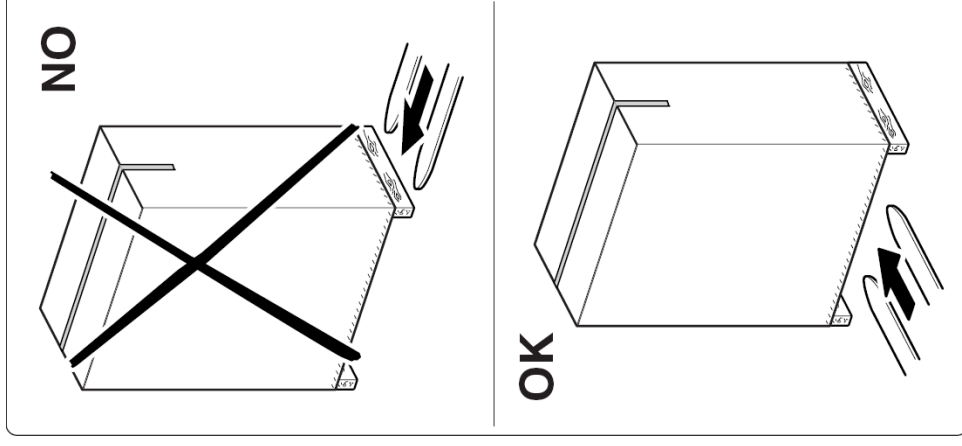
Csomagolás

A berendezés részben összeszerelt állapotban, fóliába és kartonba csomagolva, egy fa palettára rögzítve kerül kiszállításra.

A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

A csomag a szokásos emelőeszközökkel emelhető és szállítható.

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



A helyszín megválasztása

A berendezés biztonságos, kényelmes és hatékony használata érdekében, a helyszín bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda, mielőtt eldöntené, hol állítja fel a berendezést:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a páratartalom 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín kellemes és nyugodt legyen;
- biztonsági okokból elegendő **szabad terület** a berendezés körül, figyelembe véve a mozgásból adódó legnagyobb méreteket;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a berendezés súlyát elbírja.

Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.



FIGYELMEZTETÉS

A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.

☐ Kicsomagolás

A berendezés egy fa palettán kerül kiszállításra, amelyre szalagokkal valamint a palettára csavarozott falapokkal van lerögzítve.

Ahhoz, hogy a berendezést levegye a palettáról:

- vágja el a kartont a szaggatott vonal mentén, majd húzza le a kartont a berendezés teteje felé;
- távolítsa el a fóliát, úgy, hogy a berendezés teteje felé lehúzza;
- csavarja ki a falapokat rögzítő csavarokat;
- vágja el a berendezést rögzítő szalagokat;
- a palettáról való levételhez emelje meg a súlykészlet felőli oldalról és helyezze a padlóra.



INFORMÁCIÓ

Javasolt megtartani minden csomagolóanyagot és a palettát arra az esetre, ha a berendezést a jövőben áthelyezné.

VESZÉLY

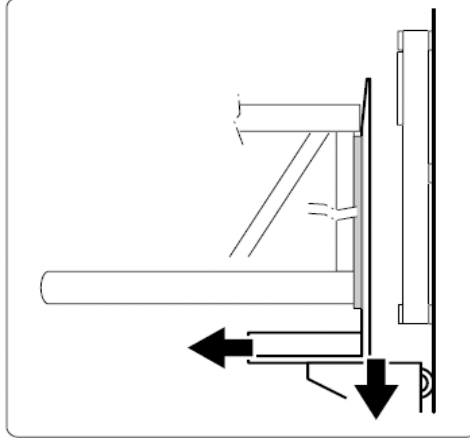
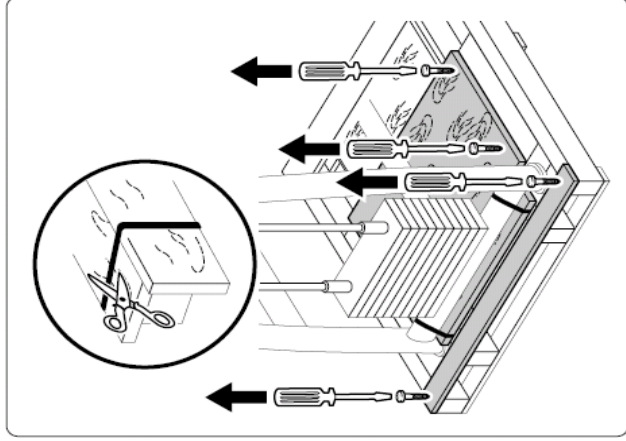
A csomagolóanyagokat (dobozok, zsákok stb.) ne hagyja gyermekek által elérhető helyen, mivel lehetséges veszélyt jelentenek; valamint nem szabad őket a környezetben hulladékként lerakni.

Ragassa fel a három instrukciós és figyelmeztető címkét, amelyeket a berendezéssel kapott, a súlykészletet takaró burkolatra.



FIGYELMEZTETÉS

A Technogym elhárít minden felelősséget, ha a berendezést a figyelmeztető és instrukciós címkék felragasztása előtt használja.



1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása

A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.

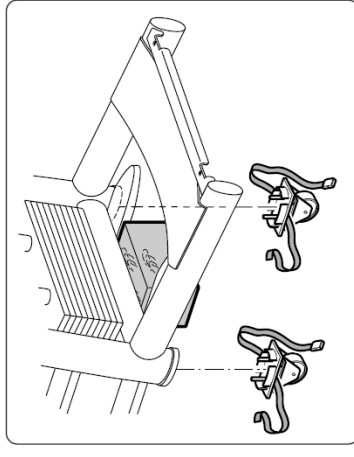


VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

Miután felemelte a berendezést, a mozgatáshoz szükséges kerekek rácsatolhatók a berendezés lábára és a speciális szalagokkal rögzíthetők.

Emelje fel a berendezést egy béka vagy targonca segítségével a súlykészlet oldaláról, és a nagyobb biztonság érdekében tegyen egy támasztékot a váz alá, hogy a berendezést felemelve tartsa.

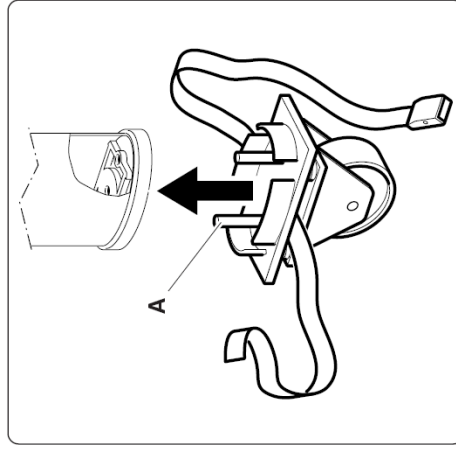


FIGYELMEZTETÉS

Ajánlott a váz és a támaszték közé, valamint az emelő és a váz közé valamilyen puha anyagot rakni.



Tegye fel a két fix kereket, először a súlykészlet egyik oldalára majd a másikra. Illessze be a kerekek csapjait (A) a speciális lyukakba a berendezés talpán, majd tolja be őket egészen.



FIGYELMEZTETÉS

Amikor a berendezést emeli, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatára.



FIGYELMEZTETÉS

A fix kerekeket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.



Ugyanílyen módon eljárva, emelje fel a berendezést a **platform felőli oldalon** és illessze a helyére a forgó kereket az ábrán látható módon. Helyezzük a menetes csapokat (A) a keresztirúdon található speciális furatba, majd rögzítsük a szárnyas anyákkal (B).



FIGYELMEZTETÉS

Ajánlott a váz és a támaszték közé, valamint az emelő és a váz közé valamilyen puha anyagot rakni.



FIGYELMEZTETÉS

Amikor a berendezést emeli, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatra.

A forgó kerekeket csak úgy lehet felszerelni, hogy a platform **NINCS** felszerelve.

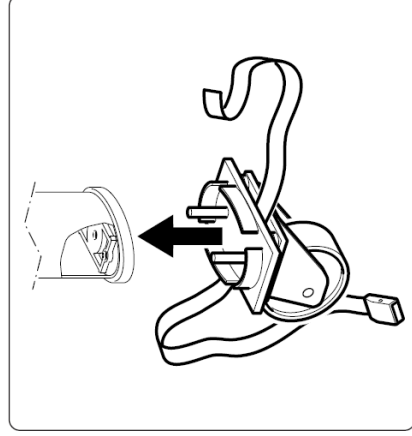
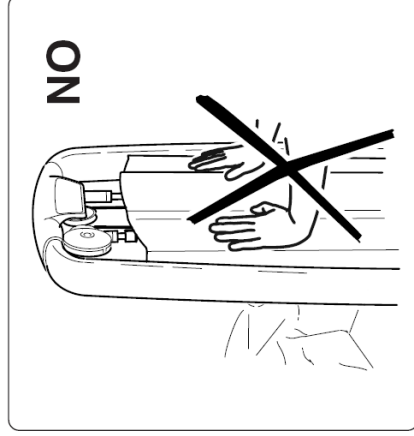
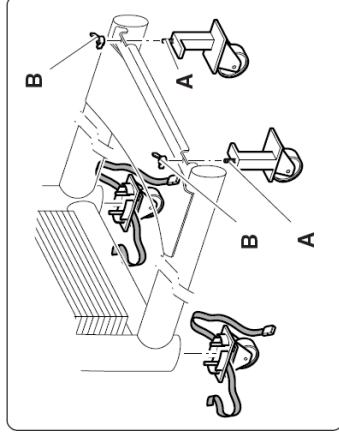
Végül emelje fel a berendezést, és támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.



FIGYELMEZTETÉS

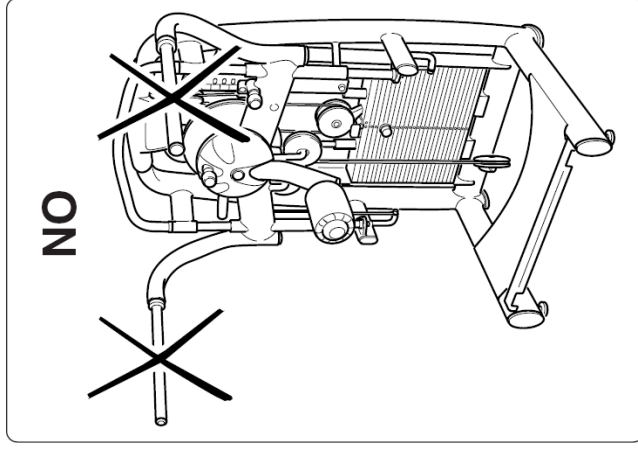
Ha a berendezést mozgatja, csak a súlykészlet felől tolja ne más irányból.

A kerekek akkor is használhatók, amikor a berendezés a szállító palettára van rögzítve.



FIGYELMEZTETÉS

Ne próbálja a berendezést a markolatnál fogva mozgatni (ha az már fel van szerelve), mert az sérüléshez vagy felboruláshoz vezethet!

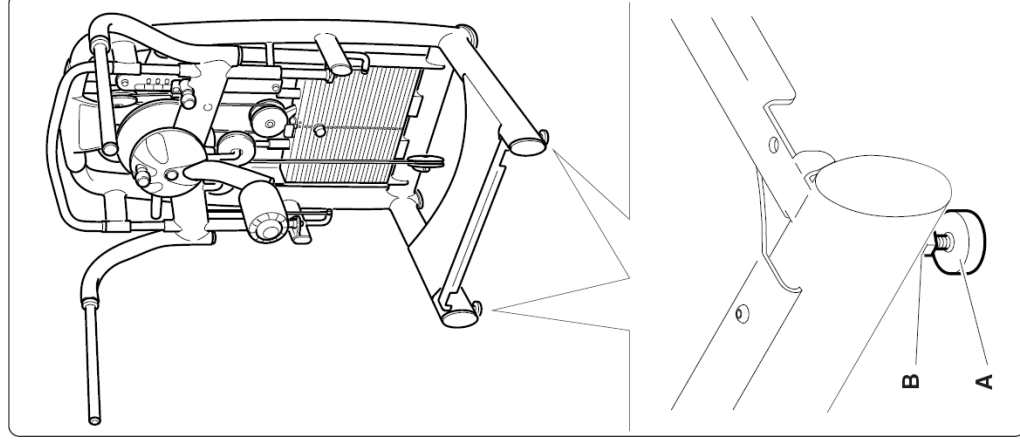


1.3.2 A berendezés beállítása

Miután a berendezést elhelyezte, ellenőrizze le, hogy vízszintben van-e.

Ehhez használja a keresztírud alján lévő két beállító csavart (A). Forgassa a csavarokat kicsit jobbra vagy balra, míg azok a talajjal nem érintkeznek.

Ezután húzzuk meg a kontra anyát (B).



1.3.3 A platform összeszerelése

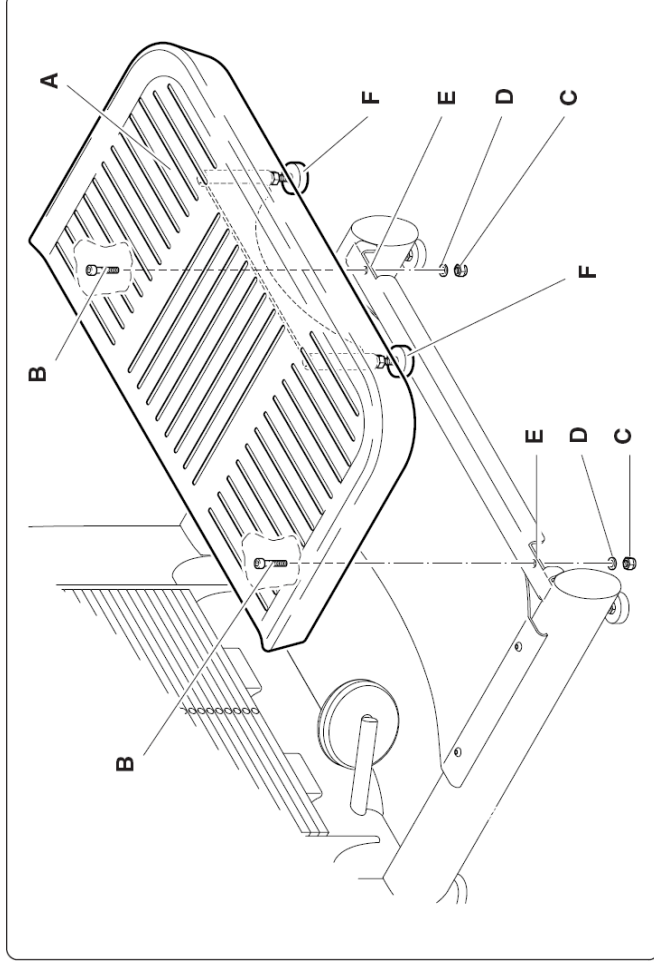
Vágja el a szalagokat, melyek a berendezéshez rögzítik a platformot és távolítsa el a csomagolóanyagokat.

A platform (A) alsó részén lévő menetes csapokról (B) távolítsa el a két anyát (C) és a két alátétet (D).

Helyezze a platformot (A) a berendezésre úgy, hogy az alsó részén a két menetes csap (B) illeszkedjen a két lyukba (E), melyek a berendezés keretén találhatóak (a súlykészlettel ellentétes oldalon).

Helyezze az alátétet (D) és az anyát (C) a menetes csapokra, majd rögzítse őket 17 mm-es villáskulccsal.

A platform vízszintbe hozásához 17 mm-es villáskulccsal állítsa a platform alján található két menetes gumitalpat. Például: ahhoz hogy lejjebb engedje a talpat, először lazítsa ki az anyát az óramutató járásával ellentétes irányban, majd csavarja magát a talpat, míg az el nem éri a talajt; ezután az óramutató járásával megegyező irányban rögzítse az anyát, mialatt a talpat a beállított pozícióban tartja.



FIGYELMEZTETÉS

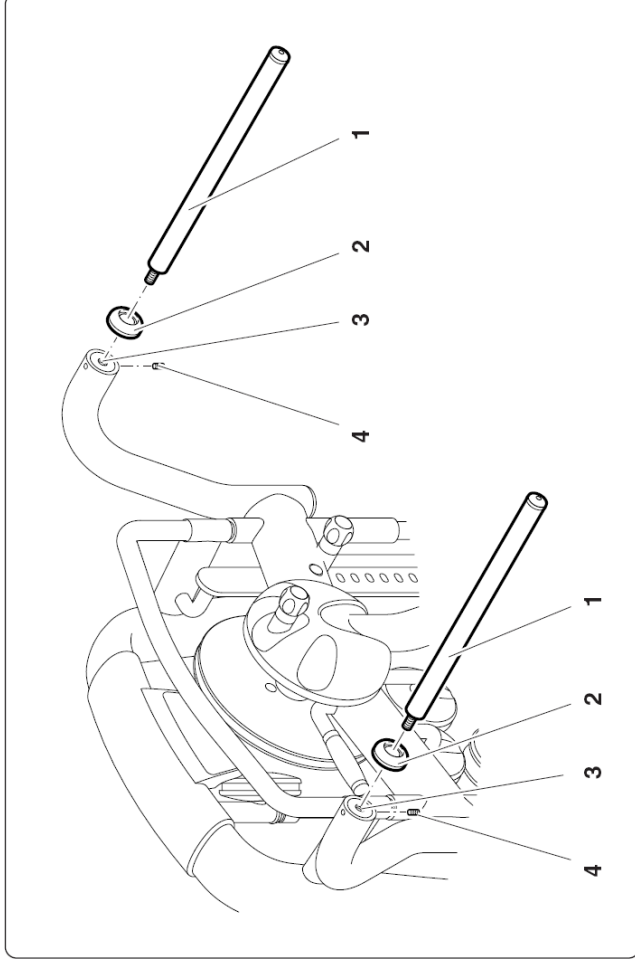
Először mindig a berendezést hozza vízszintbe és utána a platformot, SOHA NE FORDÍTOTT SORRENDEN! Ahhoz hogy a berendezést a platformmal összeszerelve mozgassa, csavarja be a talpat (F) teljesen.

1.3.4 A markolatok felszerelése

Távolítsa el a csomagolóanyagokat, melyek a markolatokat a berendezéshez rögzítik; amennyiben kést, ollót vagy egyéb vágóeszközt használunk, ügyeljünk, hogy ne sértsük meg a markolat gumi felületét vagy a berendezést.

Rögzítsük a markolatokat (1) a menetes furatokba (3) az óramutató járásával megegyező irányba történő forgatással.

Amikor a műanyag persely (2) megfelelő pozícióba került az alkatrész gumi vége és a menet között, használjunk egy 4 mm-es „T” kulcsot hogy rögzítsük a hernyócsavarokat (4) a menetes furatok (3) alján, az óramutató járásával megegyező irányba történő forgatással.



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

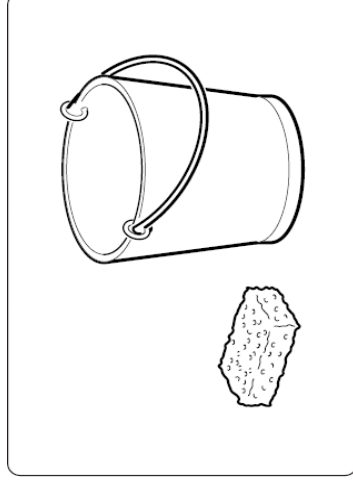
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

1.4.1 Rendszeres karbantartás

A berendezést mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabályoknak megfelelően, főleg ha azt egy sportcentrumban vagy többen használják.

A szivacszott részek tisztításához használjon nedves rongyot vagy szivacsot és semleges szappant.

Minden héten törölje át a berendezés külső részeit egy nedves ronggyal.



FIGYELMEZTETÉS

Ne dörzsölje túl erősen a rajzokat és a matricákon lévő írott utasításokat.

A súlyvezető sínek kenése:

- használjon puha rongyot a por és olajmaradékok eltávolítására;
- enyhén nedvesítse meg a rongyot az opcionális Basic Box (Alapdoboz) csomagban kapott olajjal;
- a rongy segítségével vigyen fel egy vékony réteg olajat a vezetősínekre, ügyelve, hogy ne legyen túl sok.

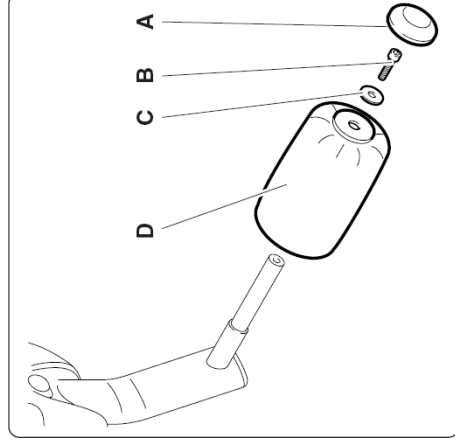
Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási gyakorlatok elvégzése előtt, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax - szal.

1.4.2 Speciális karbantartás

☐ A szivacsosított részek cseréje

Ha a szivacsosított részek bármelyikén kopás jelei mutatkoznak, ajánlott azok teljes cseréje, főként higiéniai okokból.

A **görgők** cseréjéhez távolítsa el a kupakot (A), majd csavarja ki csavart (B) és távolítsa el az alátétet (C), ezután csúsztassa le a görgőt (D).



☐ A súlykészlet kábelének cseréje



VESZÉLY
MINDIG csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője - a Finnrelax - által árusított kábelt használja.

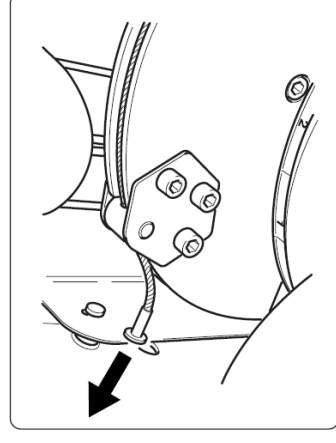
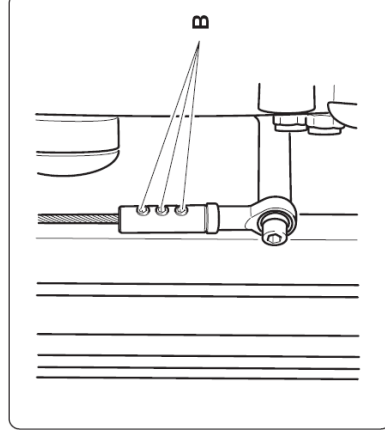
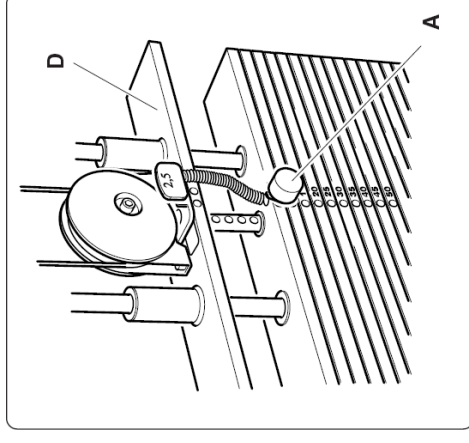
A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőköpenyt érinti.



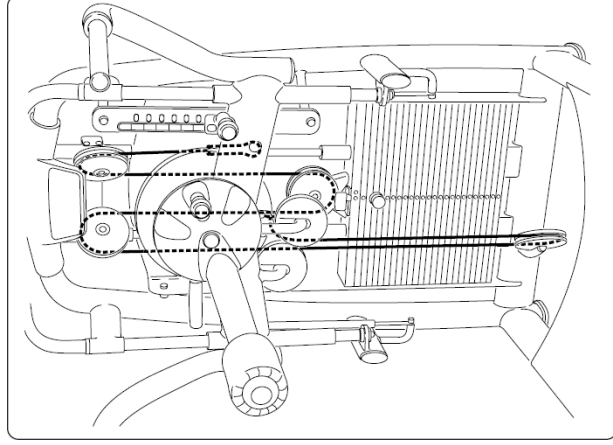
FIGYELMEZTETÉS
Havonta nézze át alaposan a kábelek épségét.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

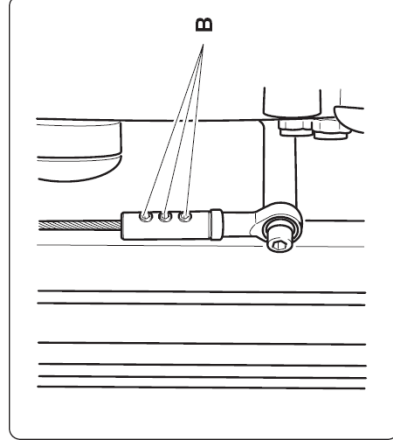
- távolítsa el a szeget (A) a súlykészletből, a forgókart állítsuk jobbra vagy balra, hogy felemelje a súlykészlet felső elemét (D), majd helyezze a szeget a második súlyba, hogy a felső elemet (D) felemelve tartsa;
- csavarjuk ki a csavarokat (B) a kábel végén, a középső keret mögött;
- húzzuk ki a kábelt a húzó tárcsa felől;



- csatlakoztassa a súlykészlethez az új kábelt a húzóárcsa irányából kezdve (kövesse az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra mutatja);



- húzza meg a csavarokat (B) a középső keret mögött;
- vegye ki a szeget a súlykészletből és engedje vissza a felső elemet a súlykészletre;
- a továbbiakban be kell állítani a kábel feszességét.



□ A súlykészlet kábelének feszítése

A súlykészlet kábelének feszítéséhez a következőképpen járjon el:

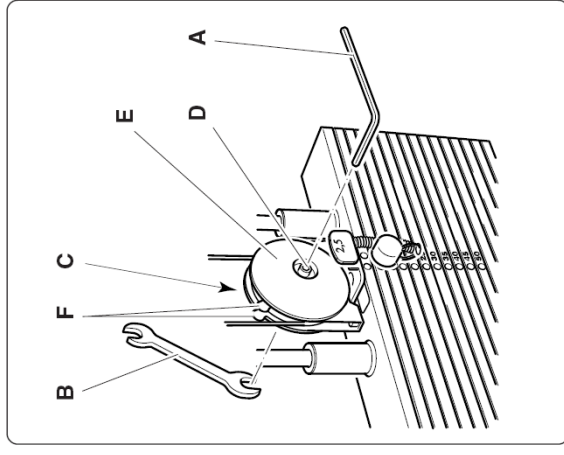
- használjon egy imbuszkulcsot (A) és egy villáskulcsot (B);
- lazítson egy fél fordulatot óramutatóval ellentétes irányban a csavaron (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D);
- egy időben csavarja a mozgó csiga (E) mindkét oldalát. Az óramutató járásával egyezően feszítheti, azzal ellentétesen, pedig lazíthatja a kábelt;



FIGYELMEZTETÉS

A mozgó csiga mindkét felét egyenlő mértékben csavarja el. Ennek folyamatosan figyelje, hogy a jelölések (F) egy vonalban legyenek.

- a folyamat befejezéséhez húzza meg a csavart (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D).

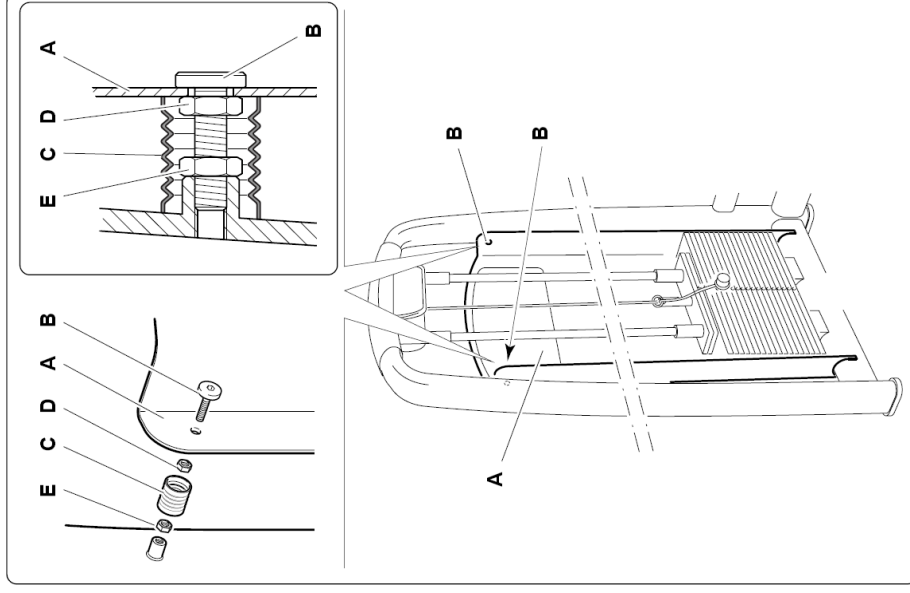


□ A súlykészlet védőburkolatának szét szerelése

A súlykészlet védőburkolatának (A) alsó fele a váz alsó keresztirányú támaszkodlik, míg a felső rész csavarokkal (B) van a vázhoz rögzítve.

A védőburkolat (A) leszereléséhez a következőképpen járjon el:

- helyezzen egy kulcsot a csavarba (B), anélkül, hogy meglazítaná;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot (C), és lazítsa le az anyát (D) egy csavar kulccsal;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot, és lazítsa le az anyát (E) egy csavar kulccsal;
- csavarja ki a csavart (B) a vázból;
- ismétlje meg a fenti lépéseket a védőburkolat másik oldalán is;
- döntse meg enyhén a védőburkolatot, majd csúsztassa ki felfelé.



A védőburkolat visszaszereléséhez végezze el a fenti lépéseket fordított sorrendben, észben tartva, hogy a (B) csavart NEM szabad teljesen becsavarni, mivel az csak a burkolat KÖZÉPPONTOSÍTÁSÁRA szolgál a súlykészlethez képest. Csak a (D) és (E) anyákat kell meghúzni.

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 képviselője – 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.

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

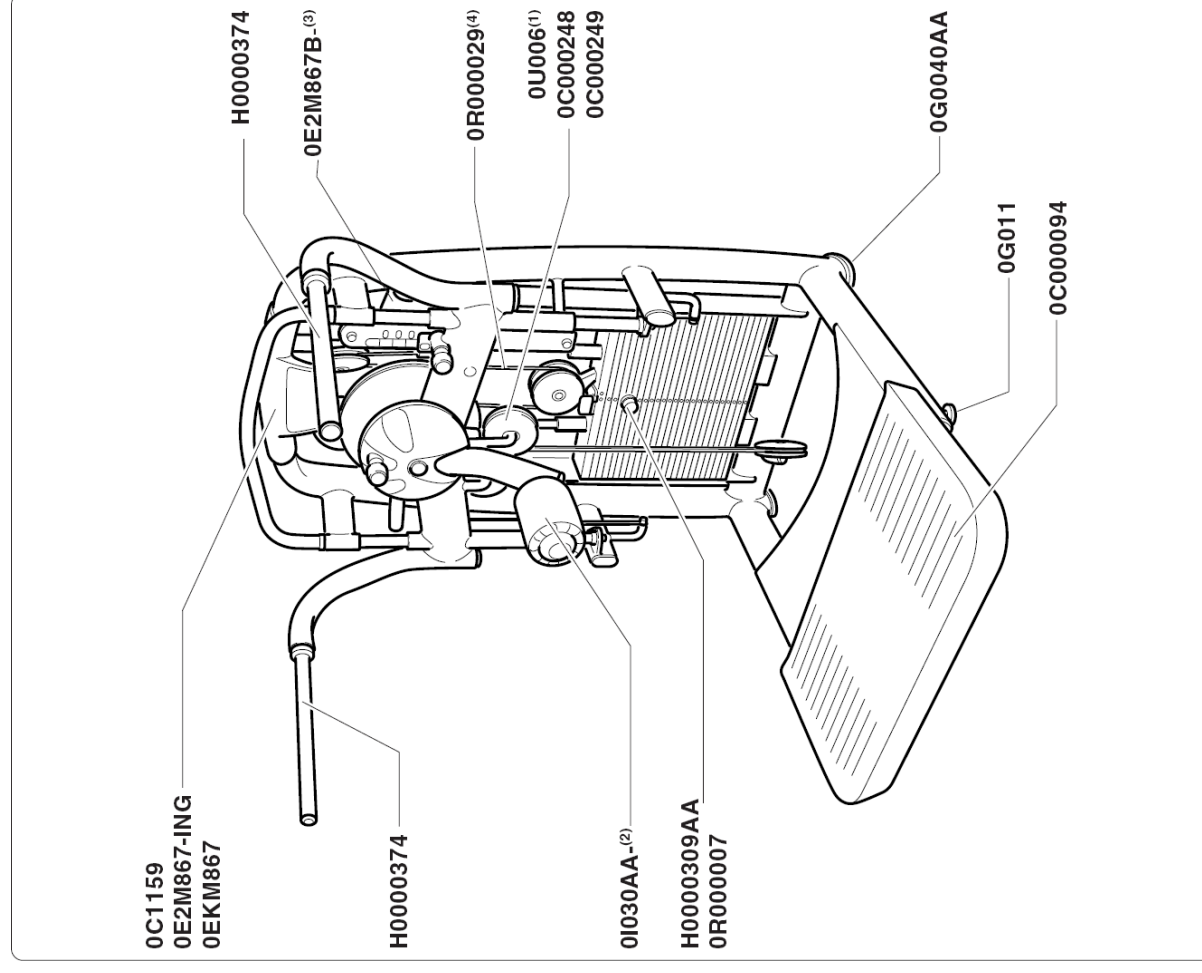
Bemutatóterem:

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

1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai



Cikkszám	Leírás	Cikkszám	Leírás
0C1159	Tető	0G011	Talp
0E2M867-ING	Első címke	0U006 ⁽¹⁾	Csiga
0EKM867	Hátsó címke	0C000249	Külső csiga védő
0E2M867B- ⁽³⁾	Gyakorlatok címke	0C000248	Belső csiga védő
0R000029 ⁽⁴⁾	Súlykészlet kábel	H0000374	Markolat
H0000309AA	Szeg	0C000094	Platform
0R000007	Szeg kábel	0I030AA- ⁽²⁾	Görgő
0G0040AA	Talp		

FIGYELEM

(1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.

(2) Mellékelje a szín kódot.

(3) Mellékelje a nyelv kódot.

(4) A standard súlykészlethez a kábel **450** cm hosszú, a plusz súlykészlethez a kábel **431** cm hosszú.

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;
- szobahőmérsékleten 10°C és 25°C között, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

A megfelelő tároláshoz használja az eredeti csomagolóanyagokat.

1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon nem jelent veszélyt, ezért ne hagyja olyan helyen, ahol gyermekek játszhatnak vele.

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

A berendezés 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.

2 A berendezés használata

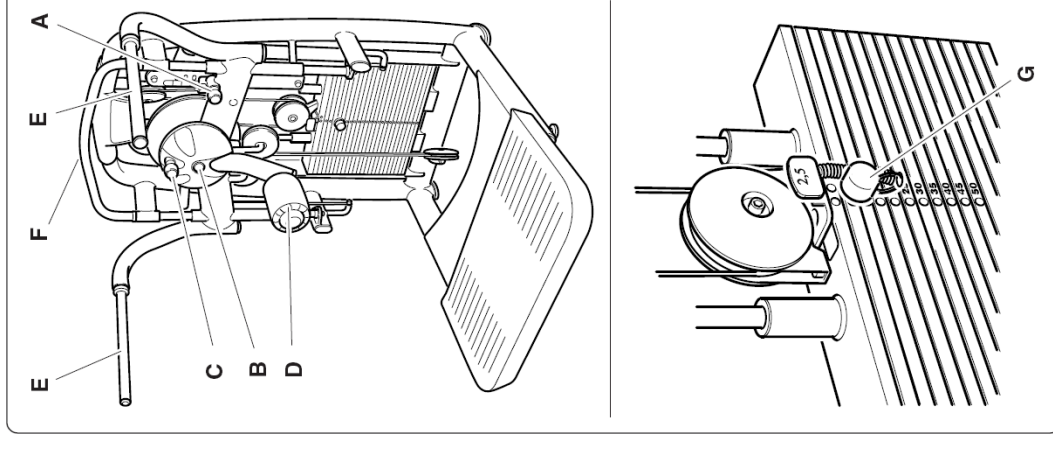
2.1 Beállítások

A platformon állva húzza meg a gombot (A) és a markolat segítségével állítsa be a kar forgáspontjának a magasságát. A gyakorlatnál forgástengelynek (B) egy magasságban kell lennie a csípőjével.

A gomb (C) meghúzásával állítsa a görgőt (D) a kívánt helyzetbe.

Válassza ki a terhelést a szeg (G) segítségével.

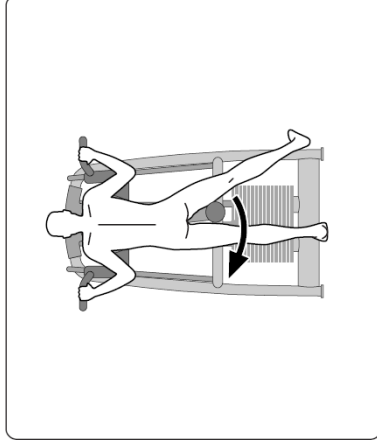
Törzsének stabilizálásához fogja meg a markolatot (E) vagy az előlő markolatot (F).



2.2 Gyakorlatok

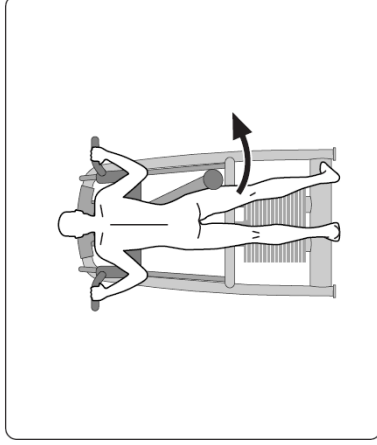
□ Combközelítő

1. Álljon a platformra a készülékkel szemben.
2. Fogja meg a markolatot és tegye a gyakorlatot végző combját a görgőre.
3. Tojja a görgőt lefelé, amíg a kar merőleges nem lesz a platformra anélkül, hogy a felső testét elfordítaná.
4. A kiinduló helyzetbe való visszatéréskor ne engedje le teljesen a súlyokat azok nyugalmi helyzetéig.
5. Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.
6. Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.
7. Az ellenkező oldali izmok edzéséhez ismételje meg a gyakorlatokat a második ponttól.



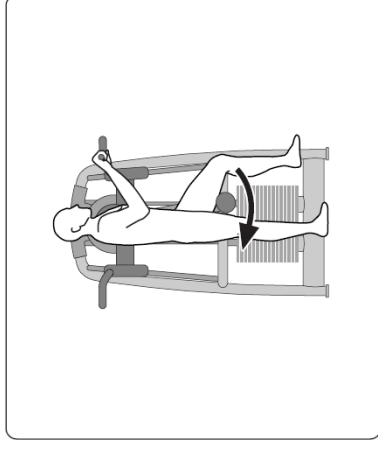
□ Farizmok I. (combápolítás)

1. Álljon a platformra a készülékkel szemben.
2. Fogja meg a markolatot és támassza a gyakorlatot végző combja külső oldalát a görgőhöz.
3. Tojja a görgőt kifelé anélkül, hogy a felső testét elfordítaná.
4. A kiinduló helyzetbe való visszatéréskor ne engedje le teljesen a súlyokat azok nyugalmi helyzetéig.
5. Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.
6. Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.
7. Az ellenkező oldali izmok edzéséhez ismételje meg a gyakorlatokat a második ponttól.



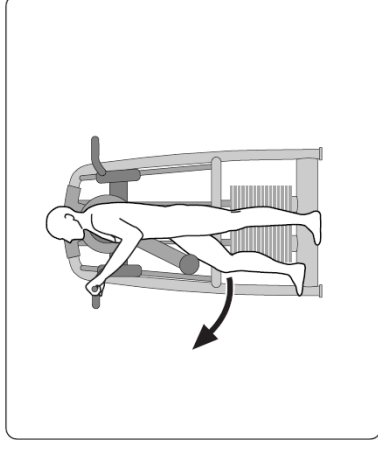
□ Farizmok II.

1. Álljon a platformra úgy, hogy az erősíteni kívánt láb legyen a súlyokhoz közelebb.
2. Fogja meg az egyik markolatot és helyezze a gyakorlatot végző lábát a görgőre.
3. Tojja hátra a görgőt anélkül, hogy a medencéje előrebillenne.
4. A kiinduló helyzetbe való visszatéréskor ne engedje le teljesen a súlyokat azok nyugalmi helyzetéig.
5. Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.
6. Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.
7. Az ellenkező oldali izmok edzéséhez ismételje meg a gyakorlatokat a második ponttól.



□ Hasizmok (térdemelés)

1. Álljon a platformra úgy, hogy az erősíteni kívánt comb legyen a súlyokhoz közelebb.
2. Fogja meg az egyik markolatot és helyezze a gyakorlatot végző lábát a görgő mögé.
3. Emelje a görgőt előre anélkül, hogy a felsőteste elfordulna.
4. A kiinduló helyzetbe való visszatéréskor ne engedje le teljesen a súlyokat azok nyugalmi helyzetéig.
5. Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.
6. Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.
7. Az ellenkező oldali izmok edzéséhez ismételje meg a gyakorlatokat a második ponttól.



Munka száma

A munka leírása

Dátum

Munka száma

A munka leírása

Dátum

Munka száma

A munka leírása

Dátum

Munka száma

A munka leírása

Dátum

Munka száma

A munka leírása

Dátum

Munka száma

A munka leírása

Dátum
