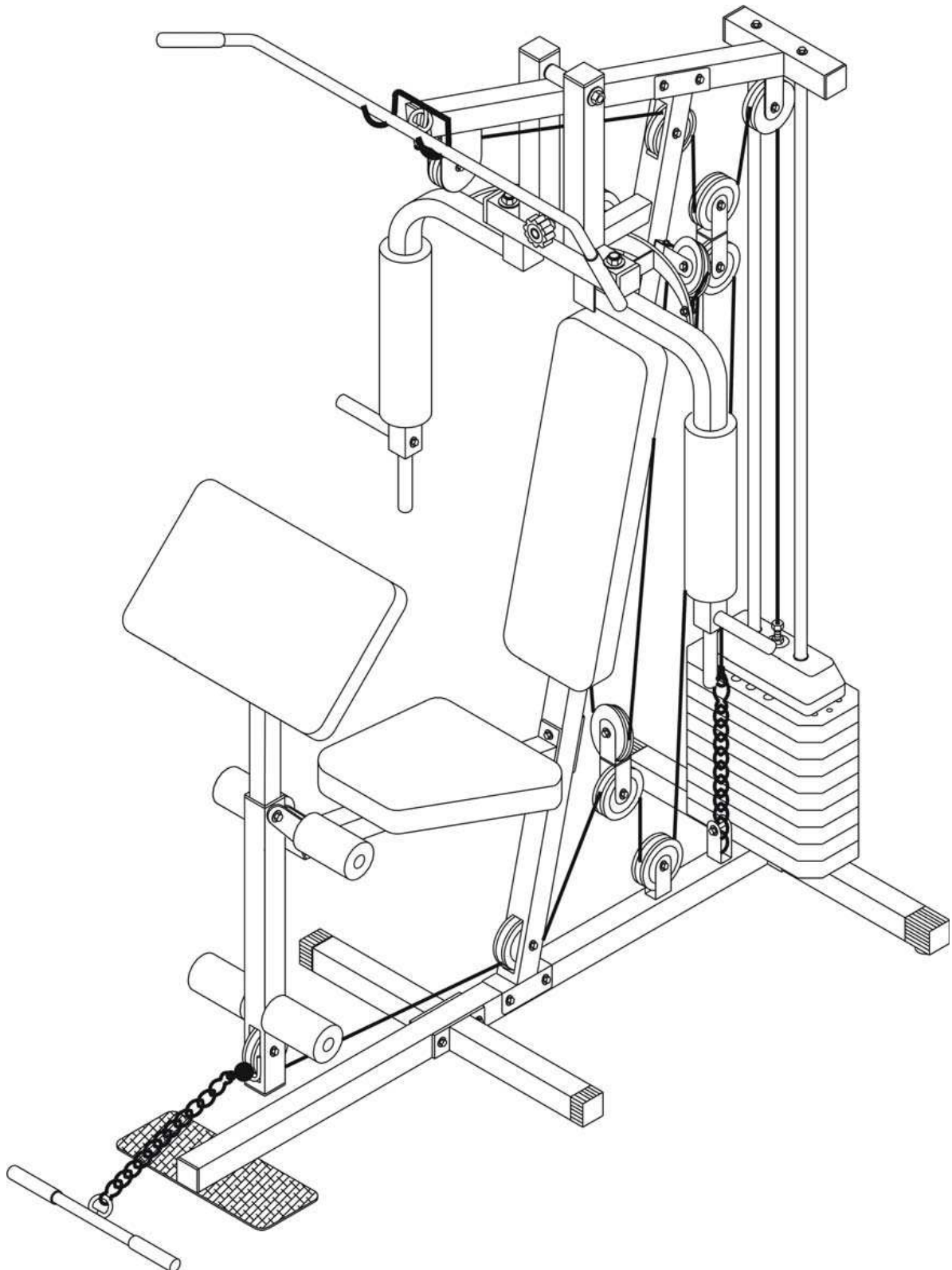




9017HGY Robust Chrome

Lapsúlyos kondicionáló gép bicepszpaddal



Biztonsági előírások:

A gépet mindig rendeltetésszerűen használja.

A biztonságos használat és a sérülések elkerülése érdekében kérjük tartsa be a következő biztonsági előírásokat:

- Figyelmesen olvassa el és tartsa be a használati utasításban leírtakat!
- A gép otthoni használatra készült, nem konditermi használatra tervezték.
- Ne engedje gyermekét a géppel vagy annak közelében játszani!
- Rendszeresen vizsgáljon meg minden csavart, anyát, hogy biztosan feszesen vannak-e meghúzva!
- Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, ne használja a készüléket rendbehozatalig! Ügyeljen az esetleges anyagelgyengülésre!
- Mindig viseljen edzéshez megfelelő ruházatot, pld. szabadidő ruhát!
- Viseljen mindig cipőt, ne tréningezzen cipő nélkül!
- Állítsa készülékét egy sima szilárd talapzatra, használjon csúszásmentes alátétet!
- Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítő gyakorlatokat (lehetőség szerint min. 5-10 percig). Az edzés végén pedig ajánlott levezető gyakorlatok végzése. Ezzel megelőzheti az izomlázat és lehetővé teszi, hogy pulzusa egyenletesen emelkedjen illetve csökkenjen.
- Fokozatosan szoktassa hozzá szervezetét a gyakorlatokhoz. A használat kezdetben heti 2 alkalommal, később akár 4-5 alkalommal is javasolt.
- Ne eddze túl magát, a nem megfelelő illetve túlzott edzés sérüléshez vezethet.
- Ne tréningezzen közvetlenül étkezés után!
- Mielőtt belekezd az edzésbe, kérje ki orvosa véleményét!
- Maximális felhasználói súly: 100 kg.
- Egyszerre csak egyetlen személy használhatja a készüléket. Ha fejfájás, szédülés, mellkasi fájdalom, vagy bármely más szokatlan tünetet tapasztal a gyakorlatok végzése közben, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával!

Figyelem!

Amennyiben a fent felsorolt pontok be nem tartása következtében bármely probléma felmerülne, úgy az sem a gyártót, sem pedig a forgalmazót nem terheli.

A Robust Chrome lapsúlyos gép 70 kg beépített lapsúly tartalmaz!

Gratulálunk a Robust Chrome lapsúlyos gép kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására
- Kopó alkatrészekre (kábelek, csigák)

A Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),

kérjük, forduljon a termék magyarországi forgalmazójához :

PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)

Tel: 06-1-267-4921, Tel/Fax: 06-1-318-7159

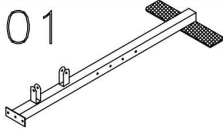
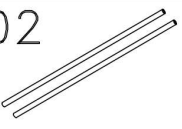
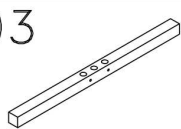

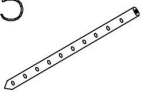
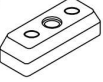
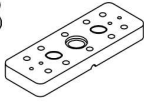

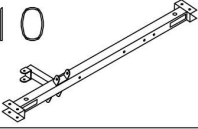
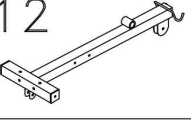
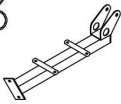
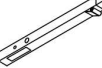

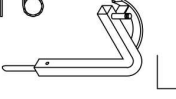

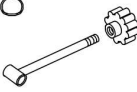





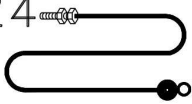
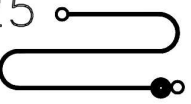
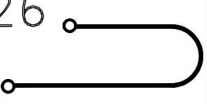



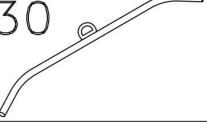
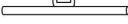











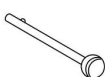























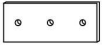



Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

szerviz@pan-trade.hu e-mail címre

a termék nevének, hibájának,

a vásárlás helyének és idejének,

Alkatrész lista (képes lista):

01 	02 	03 	04 	05 
06 	08 	09 	10 	12 
13 	14 	15 	16 	17 
18 	19 	20 	21 	22 
23 	24 	25 	26 	27 
28 	29 	30 	31 	32 
33 	35 	36 	37 	38 
39 	40 	41 	42 	43 
44 	45 	46  M12X185mm	47  ø10.5x56L	48  M10X45mm
49  M12X80mm	50  M10X75mm	51  M10	52  M8X40mm	53  M10X70mm
54  M10X20mm	55  ø48xø13x3t		57  M8X65MM	59  M8X15mm
60  M12	61  ø16	62  M10X35mm	63  M10	64  M8
66  M12	68  M10	69  M8	70 	71  ø12
72 	73 	74 	75 	

Alkatrész lista (táblázat):

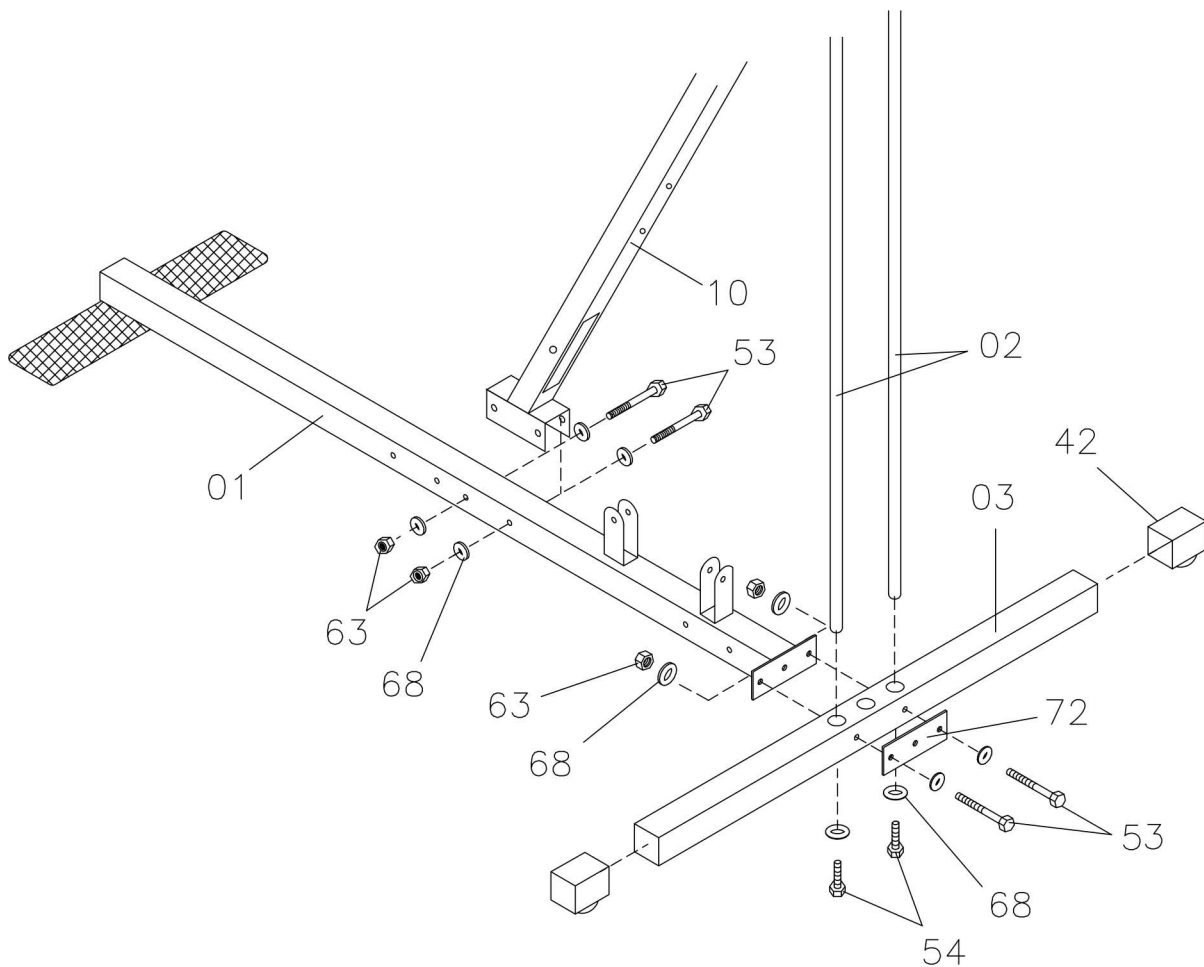
PART LIST		
<i>PART NO:</i>	<i>DESCRIPTION</i>	<i>Q'TY</i>
01	MAIN BASE	1
02	GUIDE ROD	2
03	LEFT BASE	1
04	RIGHT BASE	2
05	SELECTOR SHAFT	1
06	TOP PLATE	1
08	WEIGHT STACK	9
09	RUBBER DOUNT	2
10	VERTICAL BEAM	1
12	TOP CROSS BEAM	1
13	SEAT ASSEMBLY UNIT	1
14	LEG EXTENSION/ARM CURL BAR	1
15	PRESS BAR	1
16	LEFT PEC DECK ARM	1
17	RIGHT PEC DECK ARM	1
18	PRESS PIN	1
19	SEAT	1
20	BACK SEAT	1
21	PULLEY BLOCK	2
22	FLOATING PULLEY BLOCK(A)	1
23	FLOATING PULLEY BLOCK(B)	1
24	CABLE 2300mm	1
25	CABLE 3660mm	1
26	CABLE 2770mm	1
27	CHAIN	2
28	PEC DECK PAD	2
29	LEG EXTENSION/CURL PAD	4
30	LAT BAR	1
31	CURL BAR	1
32	PAD HOLDER	2
33	PULLEY	12
35	CHAIN HOOK	4
36	HAND GRIP 127mm	8
37	RUBBER BUMPER	1
38	1"ROUND BUSHING	1
39	PLASTIC BUSHING	6
40	25MM ROUND END CAP	4

PART LIST

<i>PART NO:</i>	<i>DESCRIPTION</i>	<i>Q'TY</i>
41	50MM SQUARE END CAP	10
42	RUBBER END CAP	2
43	HANDLE PIPE	2
44	PIN FOR WEIGHT SATCK	1
45	38MM SQUARE END CAP	2
46	M12*185mm HEX BOLT	1
47	ALLEN CAP SCREW	1
48	M10*45mm HEX BOLT	10
49	M12*80mm HEX BOLT	1
50	M10*75mm HEX BOLT	3
51	M10 NUT	2
52	M8*45mm HEX BOLT	1
53	M10*70mm HEX BOLT	10
54	M10*20mm HEX BOLT	6
55	OD48MM*ID13MM WASHER	1
57	M8*65mm HEX BOLT	4
59	M8*15mm HEX BOLT	4
60	M12 NYLON NUT	4
61	OIL BUSHING 16MM	4
62	M10*35mm HEX BOLT	2
63	M10 NYLON NUT	25
64	M8 NYLON NUT	3
66	M12 WASHER	6
68	M10 WASHER	56
69	M8 WASHER	12
70	RUBBER CAP	2
71	OIL BUSHING 12MM`	8
72	STEEL PLATE	2
73	ANKLE STRAPE	1
74	SQUARE CAPψ26x□38 MM	2
75	BUFFER 40x40 MM	2

Összeszerelés:

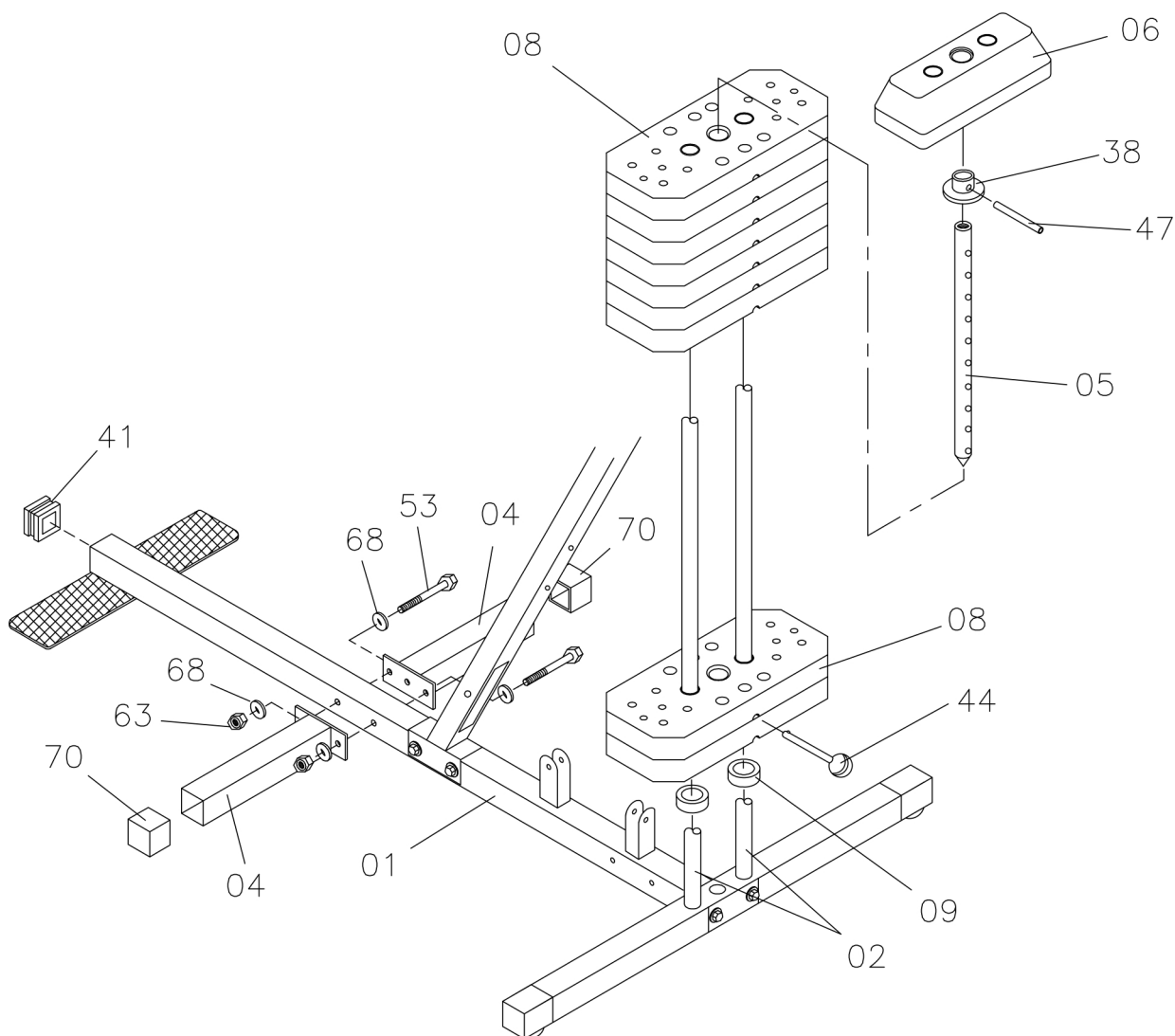
1. lépés



- 1) Helyezze fel a két gumi kupakot (42) a hátsó lábba (03).
- 2) Helyezze a két vezető rudat (02) a hátsó lábba az ábrának megfelelően.
- 3) Erősítse a fő vázhoz (01) a hátsó lábba (03) és rögzítse a megfelelő csavarok és alátétek használatával.
- 4) Erősítse a merevítőt (10) a fő vázhoz (01) az ábrának megfelelően.

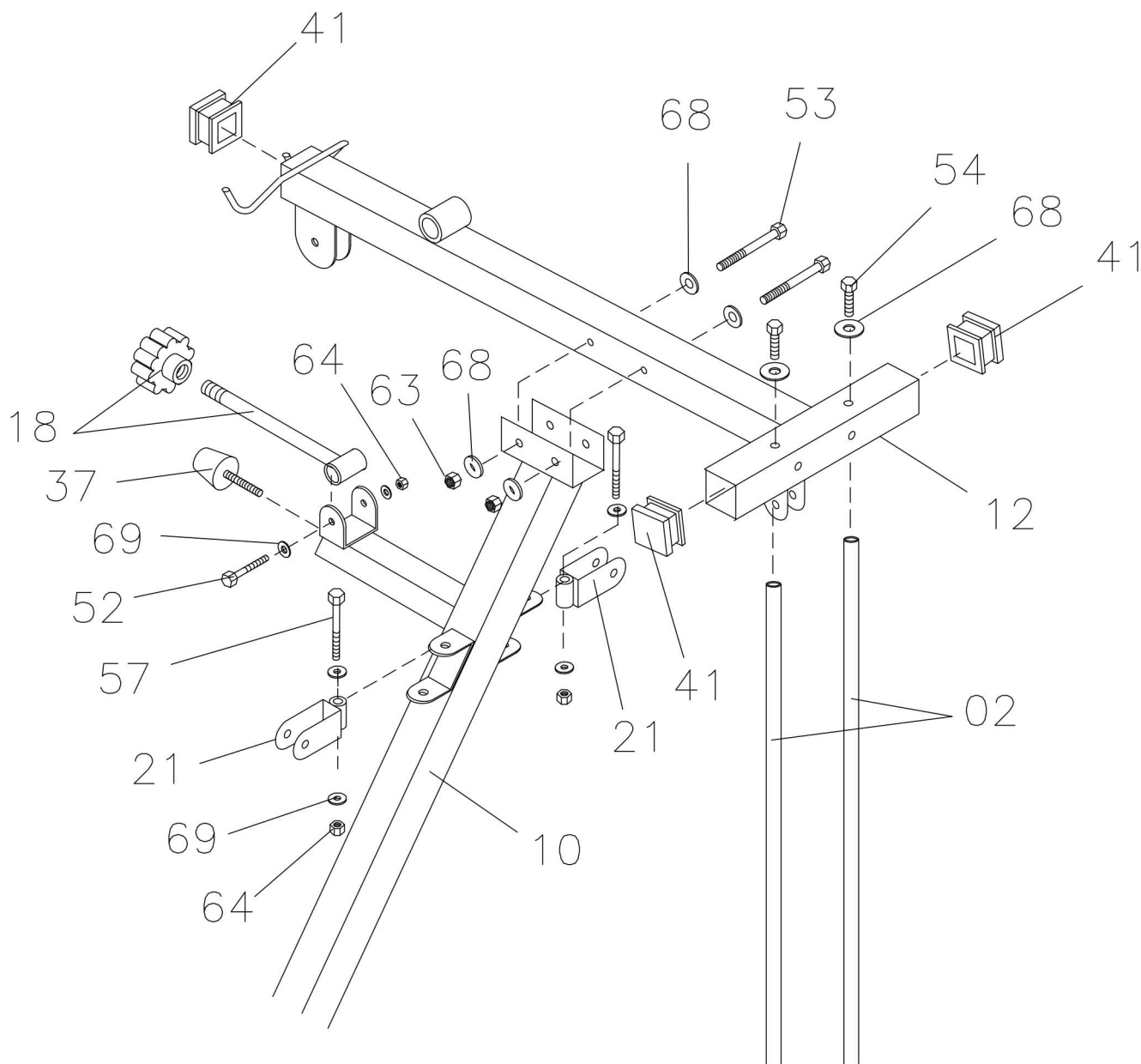
Megjegyzés: A csavarokat csak azt követően húzza feszesre, miután az alkatrészeket a helyükre illesztette!

2. lépés



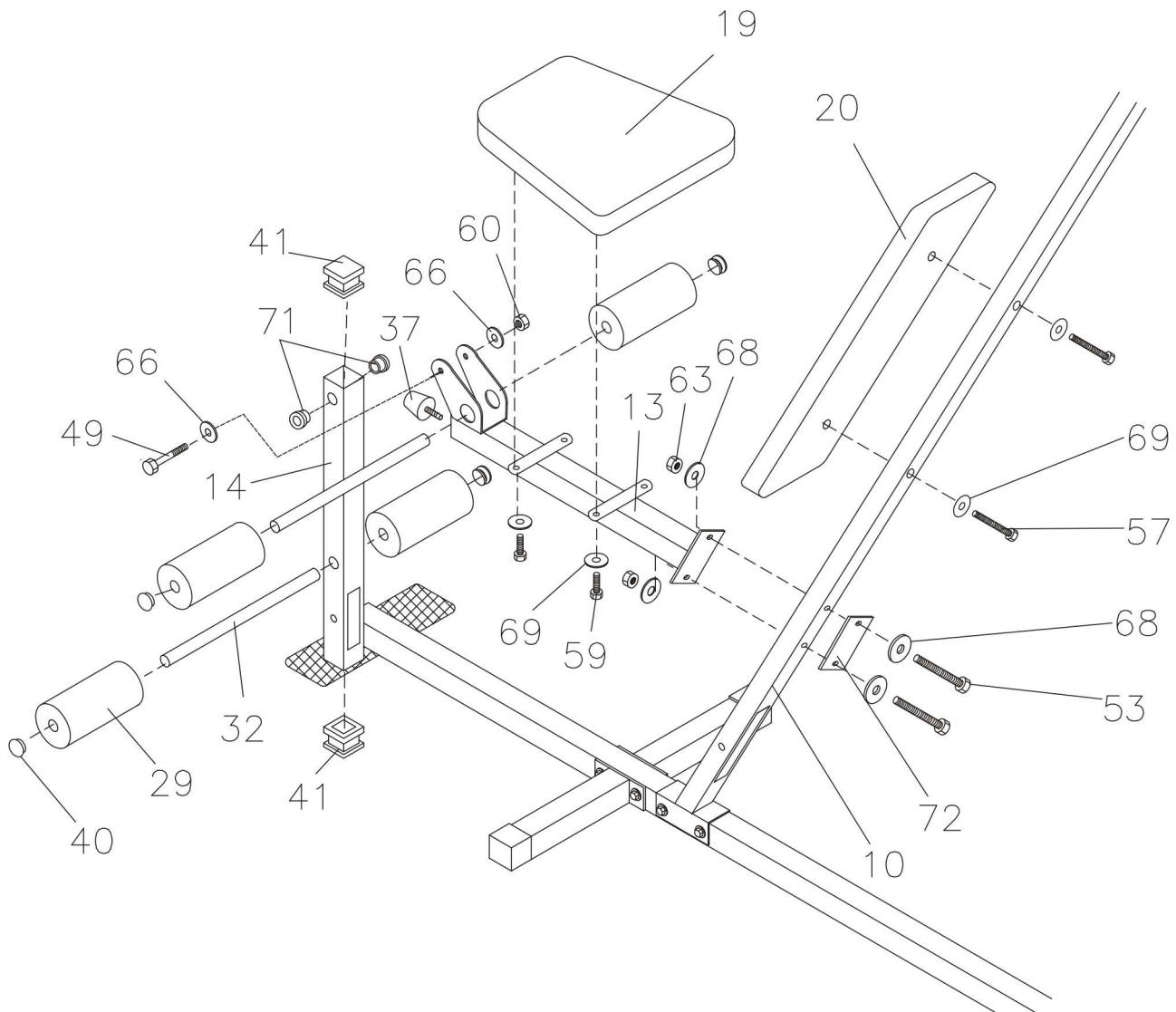
- 1) Helyezze a gumiütközőket (09) a két vezető rúdra (02).
- 2) Helyezze a lapsúlyokat (08) és a zárósúlyt (06) a vezető rudakra (02) az ábrának megfelelően. (A súlyszabályozó tüskének kialakított marás lefelé nézzen.)
- 3) Helyezze fel a perselyt (38) a lapsúly szabályozó tengelyre (05) a tüskével (47) az ábrának megfelelő módon, majd erősítse a lapsúly szabályozó tengelyt (05) a zárósúlyhoz (06).
- 4) Helyezze fel az 50mm-es kupakokat (41) a fő váz (01) mindkét végére.
- 5) Helyezze fel a gumi kupakokat (70) az első láb (04) mindkét végére az ábrának megfelelő módon.
- 6) Rögzítse az első lábat (04) a fő vázhoz (01) a csavarok és alátétek segítségével az ábrának megfelelően.

3. lépés



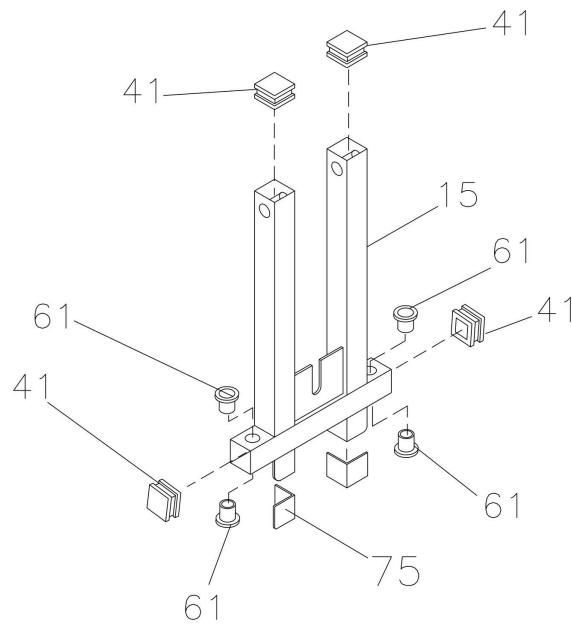
- 1) Helyezze mindkét 50mm-es sapkát (41) a felső tartóváz (12) végeire az ábrának megfelelően.
- 2) Erősítse a felső tartóvázat (12) a merevítőhöz (10) felülről a csavarok (53), alátétek (68) és anyacsavarok (63) segítségével az ábrának megfelelő módon, csatlakoztassa a vezető rudakat (02) a felső tartóvázhoz (12) a csavarok (54), alátétek (68) segítségével.
- 3) Erősítse a gumi ütközőt (37) a merevítőhöz (10) az ábrának megfelelő módon.
- 4) Erősítse a csigatartót (21) a merevítőhöz (10) és rögzítse a csavarok (57), alátétek (69) és anyacsavarok (64) segítségével az ábrának megfelelő módon.
- 5) Szerelje a tüskét (18) a merevítőhöz (10) a csavarok (52), alátétek (69) és anyacsavarok (64) segítségével az ábrának megfelelő módon.

4. lépés



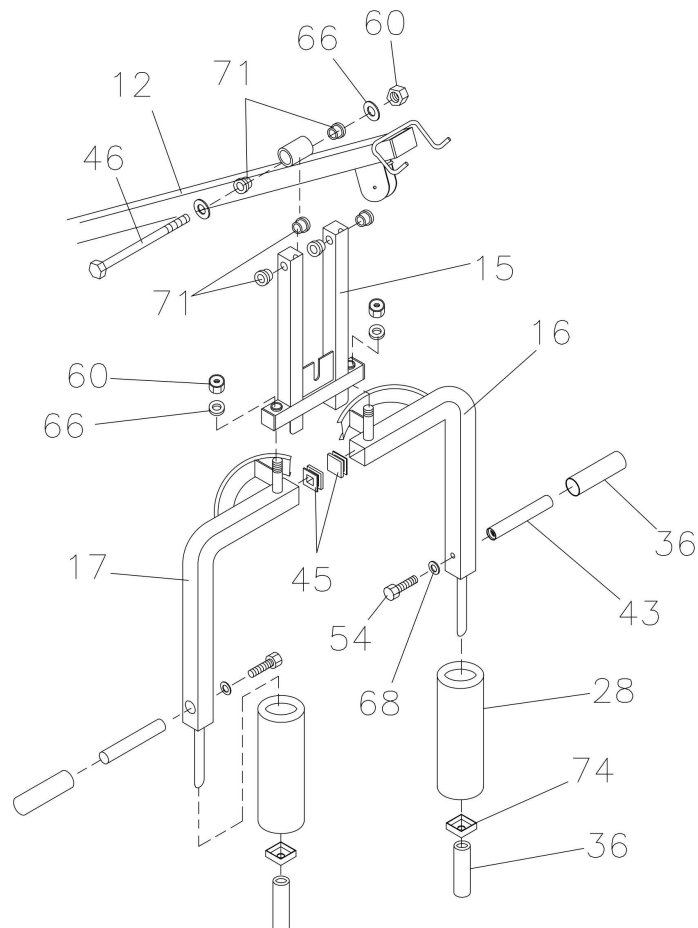
- 1) Helyezze az 50mm-es kupakokat (41) az első oszlop (14) mindkét végére.
- 2) Erősítse az üléstartó vázat (13) a merevítőhöz (10) az acél távtartó (72), a csavarok (53), alátétek (68) és anyacsavarok (63) felhasználásával.
- 3) Erősítse az első láb //bicepszpad tartó oszlopot (14) az üléstartó vázhoz a csavarok (49), alátétek (66) és anyacsavarok (60) felhasználásával, ahogy az ábra mutatja.
- 4) Erősítse a háttámlás (20) a keresztmerevítőhöz (10) a megfelelő csavarok (57) és alátétek (69) segítségével az ábra szerint.
- 5) Erősítse az ülést (19) az üléstartó vázhoz (13) a megfelelő csavarok (59) és alátétek (69) segítségével az ábra szerint.
- 6) Helyezze a szivacsstartó rudakat (32) a megfelelő furatba az ábrának megfelelően.
- 7) Helyezze a szivacsokat (29) a szivacsstartó rudakra (32) az ábrának megfelelő módon.
- 8) Helyezze a kerek kupakokat (40) a szivacsstartó rudakra (32).

5. lépés



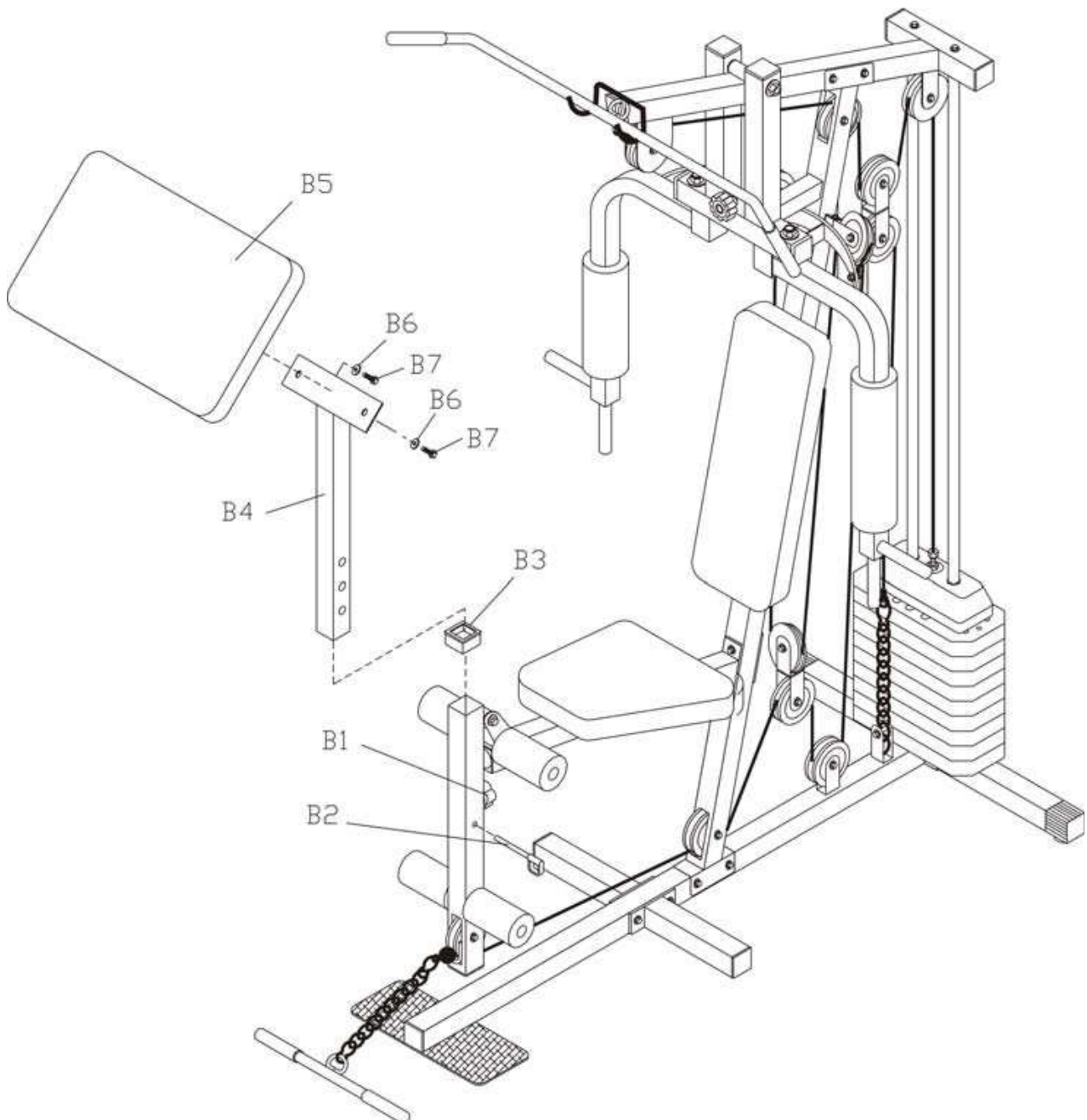
- 1) Helyezze az 50mm-es műanyag kupakokat (41) a nyomószerkezet (15) megfelelő nyílásaira az ábra szerint.
- 2) Helyezze a perselyeket (61) a nyomószerkezetbe (15) az ábrának megfelelő módon.

6. lépés



- 1) Erősítse a nyomószerkezetet (15) a felső tartóvázhhoz (12) a nyomószerkezet tengelyével (46), perselyekkel (71), alátétekkel (66) és csavarokkal (60) az ábrának megfelelő módon.
- 2) Erősítse a szivacsokat (28) és a markolatokat (36) a mozgó karokra (16 & 17) az ábrának megfelelő módon.
- 3) Erősítse a kapaszkodó csöveket (43) és markolatokat (36) a mozgó karokra (16 & 17) és rögzítse a csavarok (54) és alátétek (68) segítségével az ábrának megfelelő módon.
- 4) Szerelje a mozgó karokat (16 & 17) a nyomószerkezetre (15) az alátétek (66) és anyacsavarok (60) segítségével az ábrának megfelelő módon.

7. lépés Bicepszpad összeszerelése



PART LIST

PART NO:	DESCRIPTION	Q'TY
B1	KNOB BOLT	1
B2	QUICK PIN	1
B3	50*38MM PLASTIC SQUARE BUSHING	1
B4	ARM CURL SUPPORT FRAME	1
B5	ARM CURL CUSHION	1
B6	M8 WASHER	2
B7	M8*15MM BOLT	2

1. Helyezze a négyzet alakú műanyag szűkítő perselyt (B3) a lábgép oszlopba (14) felülről.
2. Rögzítse a bicepszpad támláját (B5) a bicepszpad tartóoszlopra (B4) a megfelelő alátétek (B6) és csavarok (B7) felhasználásával.
3. Ezt követően csúsztassa felülről a bicepszpad tartóoszlopát (B4) a lábgép oszlopba (14).
4. A rögzítő tüskével (B2) állítsa a bicepszpadot a megfelelő magasságú pozícióba, majd rögzítse azt szorosan a marokcsavar (B3) felhasználásával a lábgép oszlophoz (14).

8. lépés Kábelek behúzása.

Megjegyzés: Alaposan tanulmányozza át alaposan a következő oldalakat, mielőtt nekikezdi a kábelek megfelelő helyre történő rögzítésének!

A KÁBELEK SZERELÉSE

1. KEZDJEN A FELSŐ HOSSZÚ – 2350MM – KÁBELLEL (24)

HÚZZA ÁT A KÁBEL ÜTKÖZŐGOLYÓ NÉLKÜLI VÉGÉT AZ 1-ES CSIGÁN ÉS A 2-ES CSIGÁN, VEZESSE LE ÉS VIGYE ÁT A 3-AS LEBEGŐ CSIGÁN, MAJD HÚZZA ÁT A 4-ES CSIGÁN ÉS ERŐSÍTSE A LAPSÚLYOKHOZ A CSAVAROK ÉS ALÁTÉTEK (55) SEGÍTSÉGÉVEL AZ ÁBRÁNAK MEGFELELŐ MÓDON.

2. KEZDJEN A LENTI KÖZÉPHOSSZÚ – 3750MM – KÁBELLEL (25)

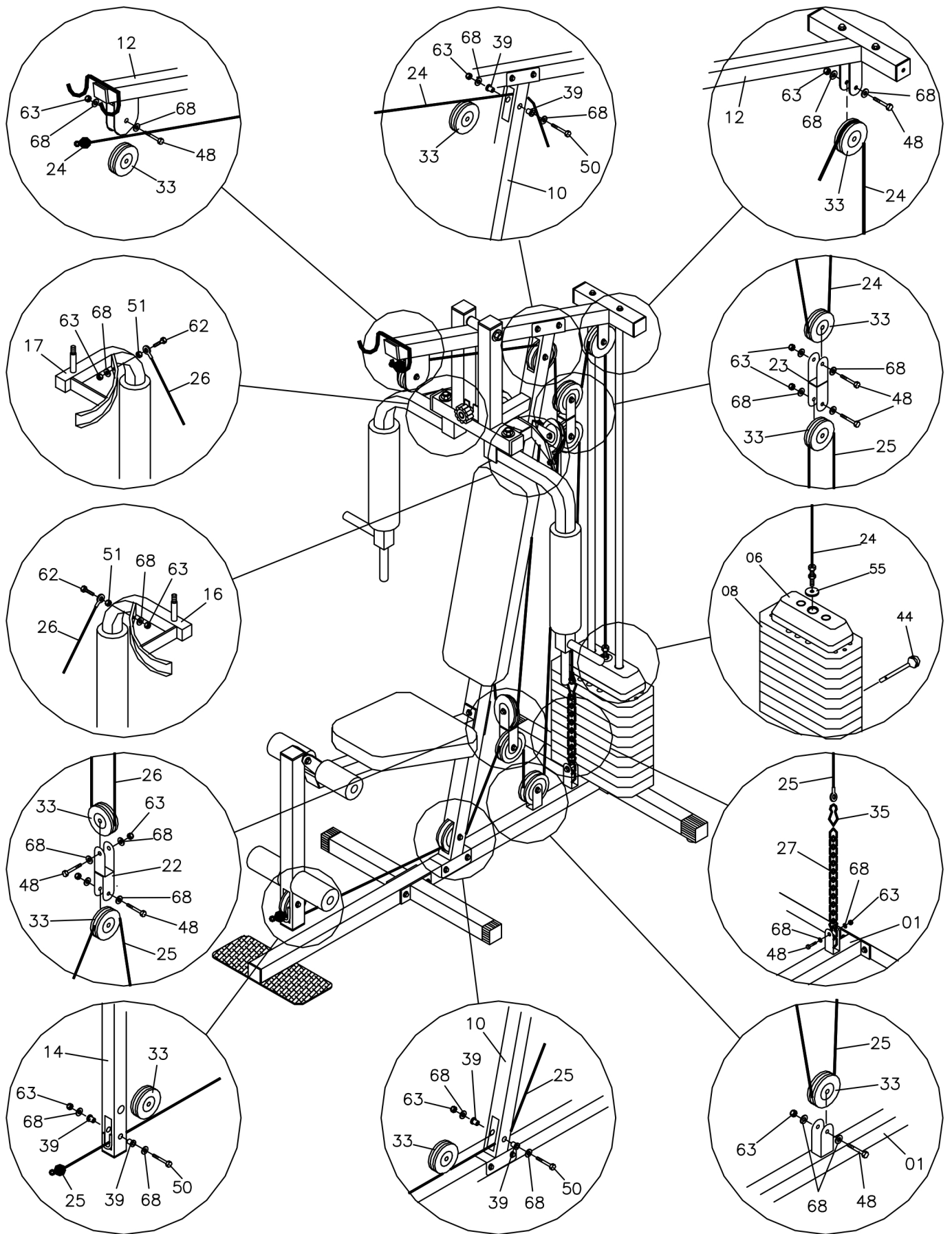
HÚZZA ÁT A KÁBEL ÜTKÖZŐGOLYÓ NÉLKÜLI VÉGÉT AZ 5-ÖS CSIGA ALATT, A 6-OS CSIGA ALATT, VIGYE FEL ÉS VEZESSE ÁT A 7-ES LEBEGŐ CSIGÁN, MAJD VIGYE LE ÉS VEZESSE ÁT A 8-A CSIGÁN, MAJD FEL ÉS VEZESSE ÁT A 9-ES LEBEGŐ CSIGÁN ÉS VÉGÜL VIGYE LE ÉS RÖGZÍTSE A FŐVÁZHOZ A LÁNC SEGÍTSÉGÉVEL.

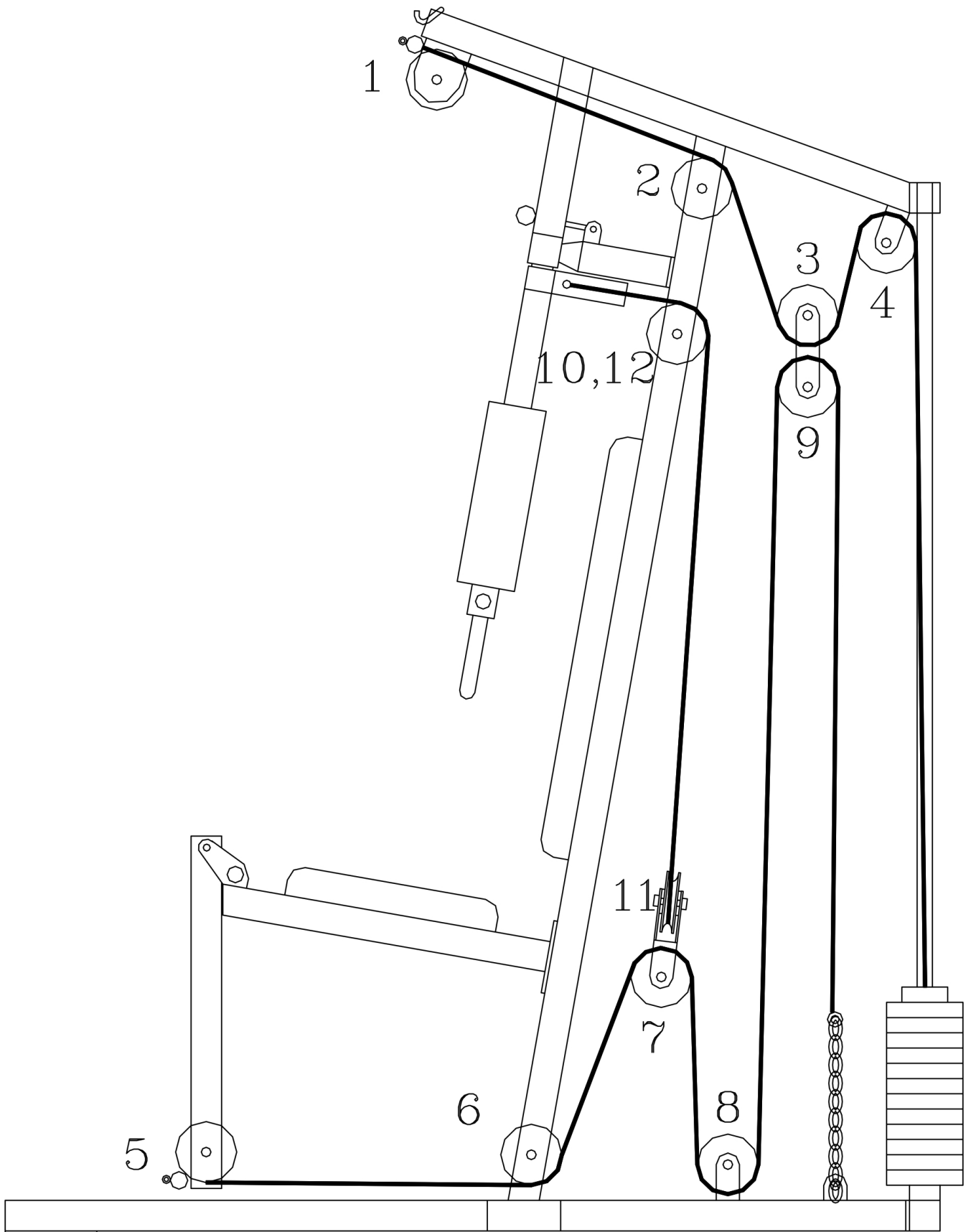
3. CSATLAKOZTASSA A MOZGÓ KAROK KÁBELÉT – 2750MM (26)

ERŐSÍTSE A MOZGÓ KAROK KÁBELÉNEK EGYIK VÉGÉT AZ EGYIK MOZGÓ KARHOZ A CSAVAROK (62), ANYACSAVAROK (51), ALÁTÉTEK (68) ÉS ANYACSAVAROK (63) SEGÍTSÉGÉVEL A VONTAKOZÓ ÁBRÁNAK MEGFELELŐEN. MAJD HÚZZA ÁT A KÁBEL MÁSIK VÉGÉT A 10-ES CSIGÁN, MAJD A 11-ES CSIGÁN ÉS 12-ES CSIGÁN ÉS VÉGÜL RÖGZÍTSE A KÁBELT A MÁSIK MOZGÓ KARHOZ A CSAVAROK (52), ALÁTÉTEK (69) ÉS ANYACSAVAROK (64) SEGÍTSÉGÉVEL.

HA NEM TALÁLJA ELÉG HOSZZÚNAK A KÁBELEKET, AKKOR A LÁNC SEGÍTSÉGÉVEL TUDJA NÖVELNI A MEGFELELŐ HOSSZÚSÁGRA.

VÉGÜL ERŐSÍTSE A FOGANTYÚKAT A MEGFELELŐ HELYEKRE A VONATKOZÓ ÁBRÁNAK MEGFELELŐEN.





Az összeszerelés ezennel kész! Húzzon meg minden csavart!

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normál felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

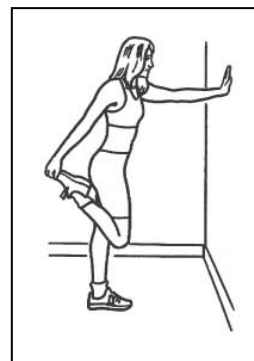
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

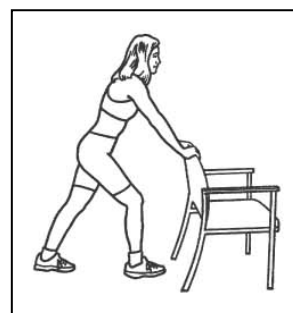
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



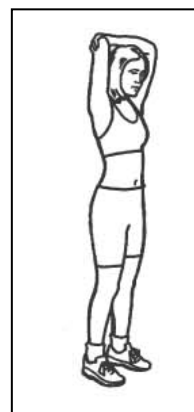
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



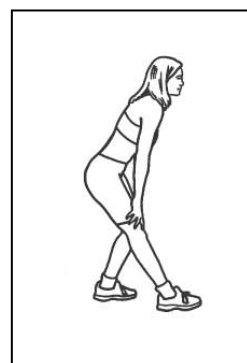
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

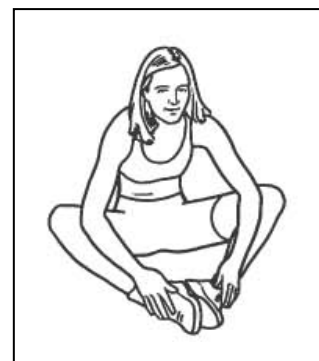


5. Farizom nyújtása

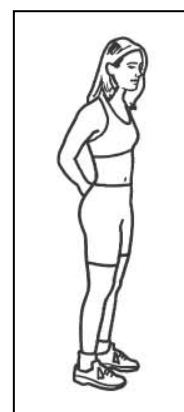
Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**6. Belső combizom nyújtása**

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**7. Karok nyújtása**

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.

**Ajánlott edzésprogram:****KEZDŐ PROGRAM –**

Gyakorlat száma	1 - 2. héten		3 - 4. héten		5 - 6. héten	
	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

HALADÓ PROGRAM –

Gyakorlat száma	1 – 4 héten		5 – 8 héten	
	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	2	15-20	3	20-25

Kezdők számára mindenképpen ajánlott az edzettségi állapotnak megfelelően kialakítani az edzésprogramot, az esetleges túlterhelés elkerülése végett. Ajánlott továbbá fokozatosan emelni az edzésadagot, illetve a gyakorlatok végzéséhez beállított súlyokat.

Gyakorlatok (a képek csak illusztrációk):



The image block for the first exercise contains two anatomical diagrams on the left. The front view shows the pectoral muscles shaded in red. The back view shows the triceps and shoulder muscles shaded in red. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, performing a seated chest press. She is holding the handles with both hands, arms extended forward.

1. Fekvenyomás ülve

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva.

Gyakorlat: nyomja ki két kézzel a fogantyút amilyen messze tudja, majd engedje teljesen vissza.

Izomcsoport: mell-, váll- és karizom.



The image block for the second exercise contains two anatomical diagrams on the left. The front view shows the pectoral muscles shaded in red. The back view shows the triceps and shoulder muscles shaded in red. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, performing a seated fly exercise. She is holding the handles with both hands, arms extended outwards to the sides.

2. Pillangó

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva.

Gyakorlat: nyomja össze két kézzel a fogantyút, majd engedje vissza.

Izomcsoport: mell- és vállizom.



The image block for the third exercise contains two anatomical diagrams on the left. The front view shows the pectoral muscles shaded in red. The back view shows the triceps and shoulder muscles shaded in red. To the right is a photograph of a woman sitting on a gym machine, performing a seated lat pull-down. She is holding the handles with both hands, pulling them down towards her chest.

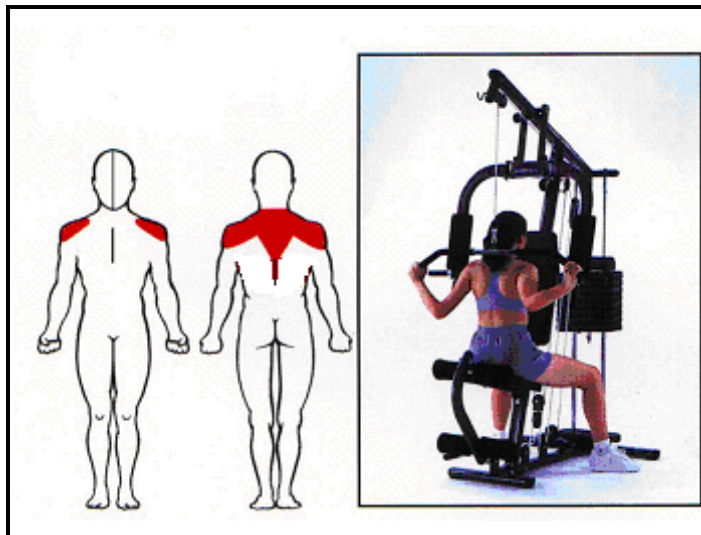
3. Lehúzás mellhez

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlával szembe.

Gyakorlat: húzza le két kézzel a fogantyút a mellkasához (a képpel ellentétben), majd engedje vissza.

Izomcsoport: mell- és vállizom.

4. Háthozhúzás

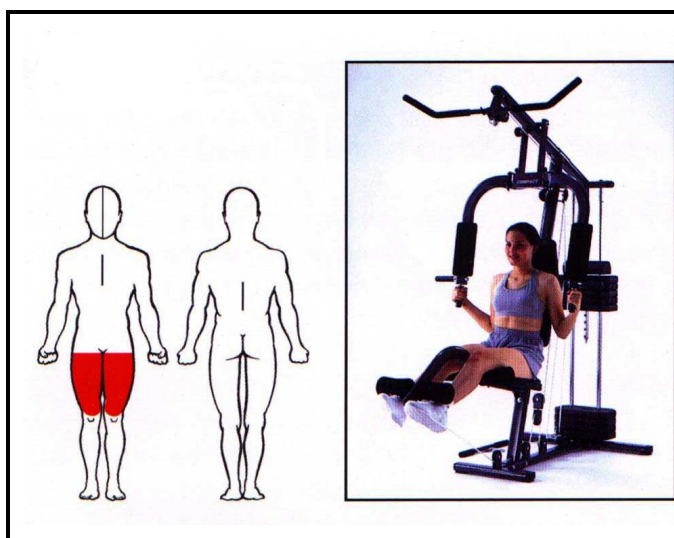


Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlával szembe.

Gyakorlat: húzza le két kézzel a fogantyút a nyakához, majd engedje vissza.

Izomcsoport: vállizom.

5. Combfejlesztés

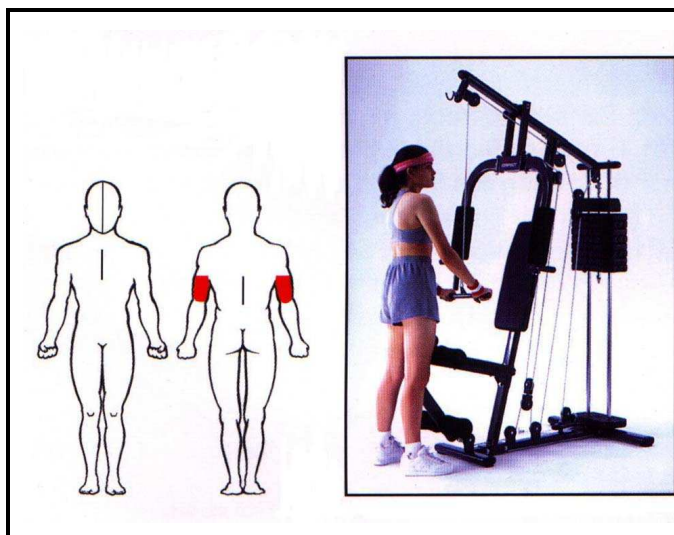


Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére.

Gyakorlat: emelje fel két lábbal a lábgép-kart amilyen magasra tudja, majd engedje vissza.

Izomcsoport: combizom.

6. Tricepsz gyakorlat



Kezdő pozíció: álljon az ábra szerint szembe a géppel.

Gyakorlat: húzza le két kézzel a rövid fogantyút a combjáig, majd engedje vissza.

Izomcsoport: tricepsz.



The diagram on the left shows two human figures: the front view has a red shaded area on the abdomen, and the back view has a red shaded area on the lower back. The photo on the right shows a woman in a blue sports outfit lying on a recumbent exercise machine, performing a sit-up. Her feet are secured in the machine's footplate, and her hands are behind her head.

7. Hasizom erősítés

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint a készülék elé. Lábát akassza be az ülőkébe és a térdhajlatát tegye a láb gép-szivacsra.

Gyakorlat: engedje le a felsőtestét hátra a földre, majd üljön fel ismét.

Megjegyzés: A gyakorlat nehezíthető, ha mindkét tenyerét a halántékára helyezi.

Izomcsoport: hasizom.



The diagram on the left shows two human figures: the front view has a red shaded area on the thighs, and the back view has red shaded areas on the buttocks and the back of the thighs. The photo on the right shows a woman in a blue sports outfit standing and using a machine to perform a leg curl. Her back is against the machine's seat, and her feet are in the footplate.

8. Combhajlítás

Kezdő pozíció: álljon az ábra szerint szembe a géppel. Bokáját akassza a láb gép-karba.

Gyakorlat: hajlítsa be a lábát hátrafelé, miközben a combja nyújtva marad, majd engedje vissza.

Izomcsoport: vádli és comb.



The diagram on the left shows two human figures: the front view has red shaded areas on the shoulders and upper arms, and the back view has red shaded areas on the upper back and shoulders. The photo on the right shows a woman in a blue sports outfit sitting on a machine to perform a triceps exercise. She is holding two handles that are attached to a cable system.

9. Tricepsz II.

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva, keze a fogantyúkon.

Gyakorlat: nyomja ki két kézzel a fogantyút amilyen messze tudja, miközben kifújja a levegőt, majd engedje félig vissza, miközben beszívja a levegőt, majd ismét nyújtsa ki.

Izomcsoport: tricepsz, mell-, vállizom.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!