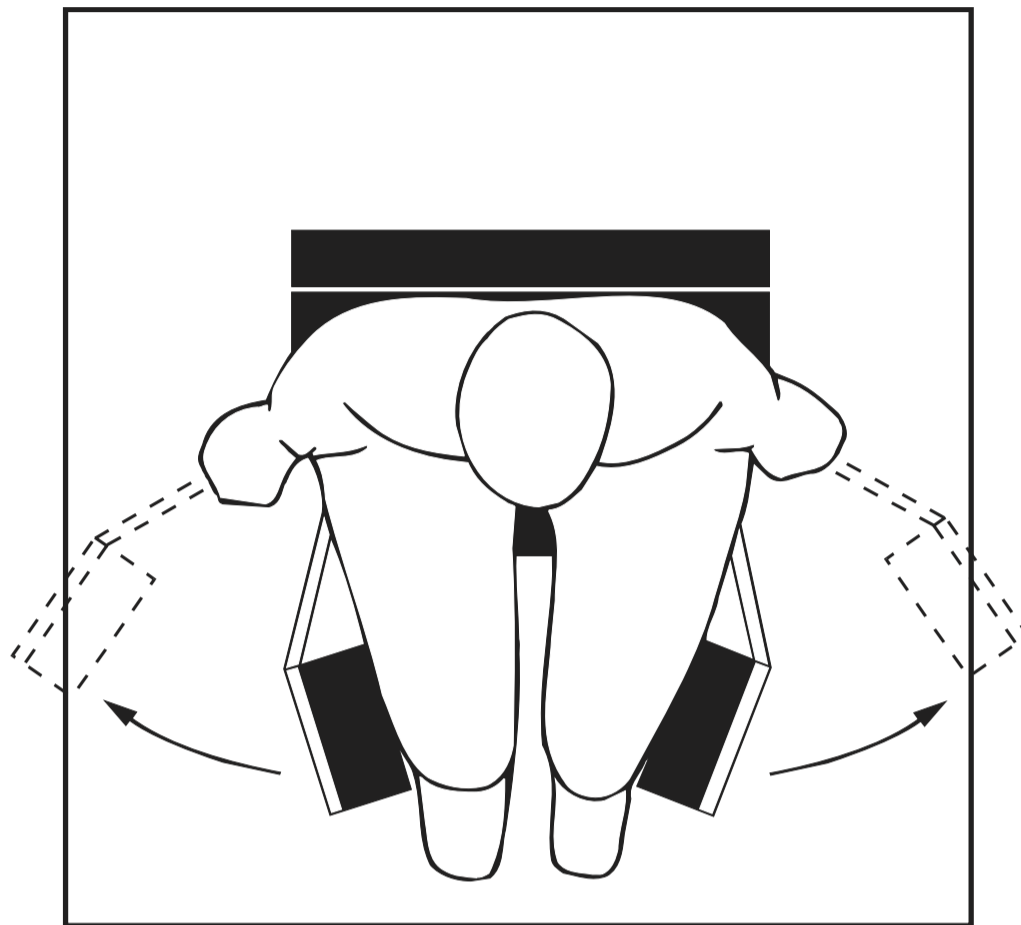


# EN-Dynamic Abduction

Csípő és comb izmok erősítésére



Partner for Life



## Előkészület:

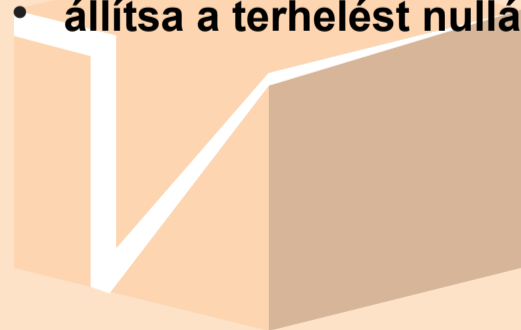
- a hátát teljes felületen támassza meg
- a lábtartót úgy állítsa be hogy a combok közel vízszintesek legyenek
- helyezze be az EN-Track csipkártyáját vagy állítsa be a kívánt ellenállást és nullázza az
- ismétlés számlálót majd fogja meg a kézfoganytyúkat

## Gyakorlat:

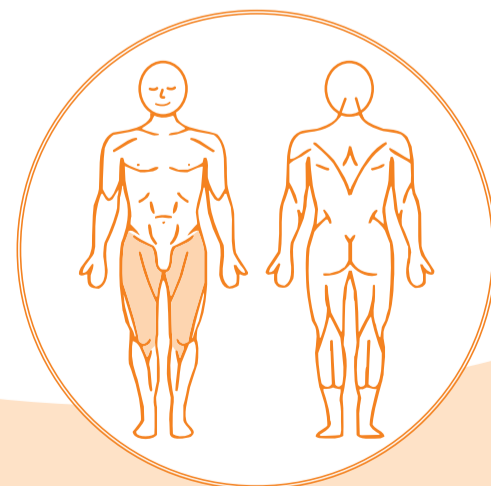
- az edzés megkezdése előtt húzza össze hasi és az alsó háti izmokat
- folyamatos mozgással távolítsa combjait
- tartsa két másodpercig (combok távol) pozíciót majd lassú folyamatos mozgással térjen vissza a kiinduló pozícióhoz

## Fontos:

- kontrollálja a tempót és ne mozogjon gyorsan
- Combjával és ne a lábaival nyomjon
- mind a két lábával szimmetrikusan nyomjon
- állítsa a terhelést nullára mielőtt elhagyná a gépet



entrack



# Passion for motion