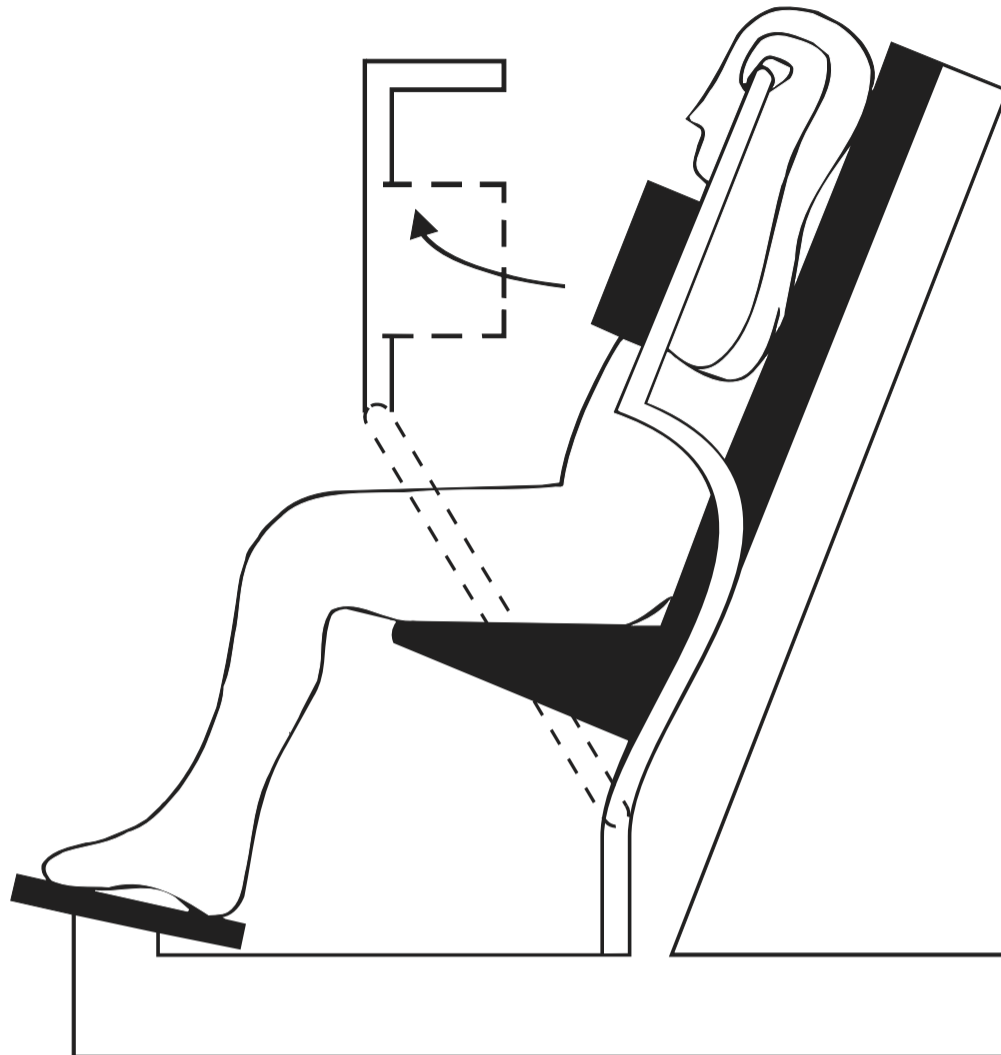


EN-Dynamic Fly

Mellizmok erősítésére



Partner for Life



Előkészület:

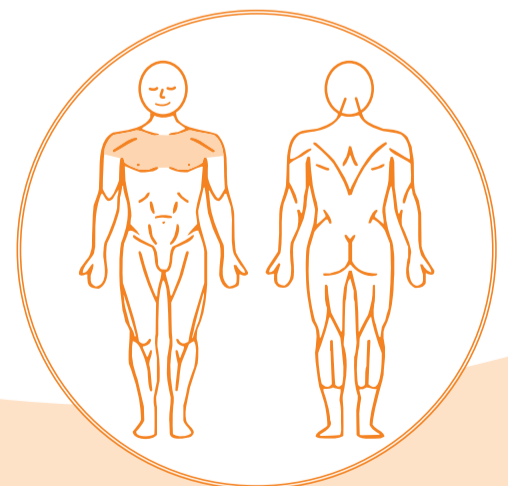
- állítsa be a helyes ülés magasságot: a két térd 90°-ban legyen behajlítva
- a hátat a háttámla teljes felületén támassza meg
- lábait helyezze a lábtámaszra
- helyezze be az EN-Track csipkártyáját vagy állítsa be a kívánt ellenállást és nullázza az ismétlés számlálót és fogja meg a kézi fogantyút úgy hogy a felső karjai vízszintesek legyenek

Gyakorlat:

- az edzés megkezdése előtt húzza össze hasi és az alsó háti izmokat
- a felső karjait befelé folyamatosan mozgassa
- teljes mozgást végezzen úgy hogy a két kartámasz összeérjen
- tartsa két másodpercig (kartámasz összeér) pozíciót majd lassú folyamatos mozgással térjen vissza a kiinduló pozícióhoz

Fontos:

- ne csak a kezeivel hanem az alsó karjaival is nyomjon
- kontrollálja a tempót és ne mozogjon gyorsan
- szimmetrikusan nyomjon a karjaival
- tartsa a nyak izmokat ellazulva és a vállakat lent
- a beállításokat hagyja változatlanul a gyakorlat befejezése után



entrack

Passion for motion