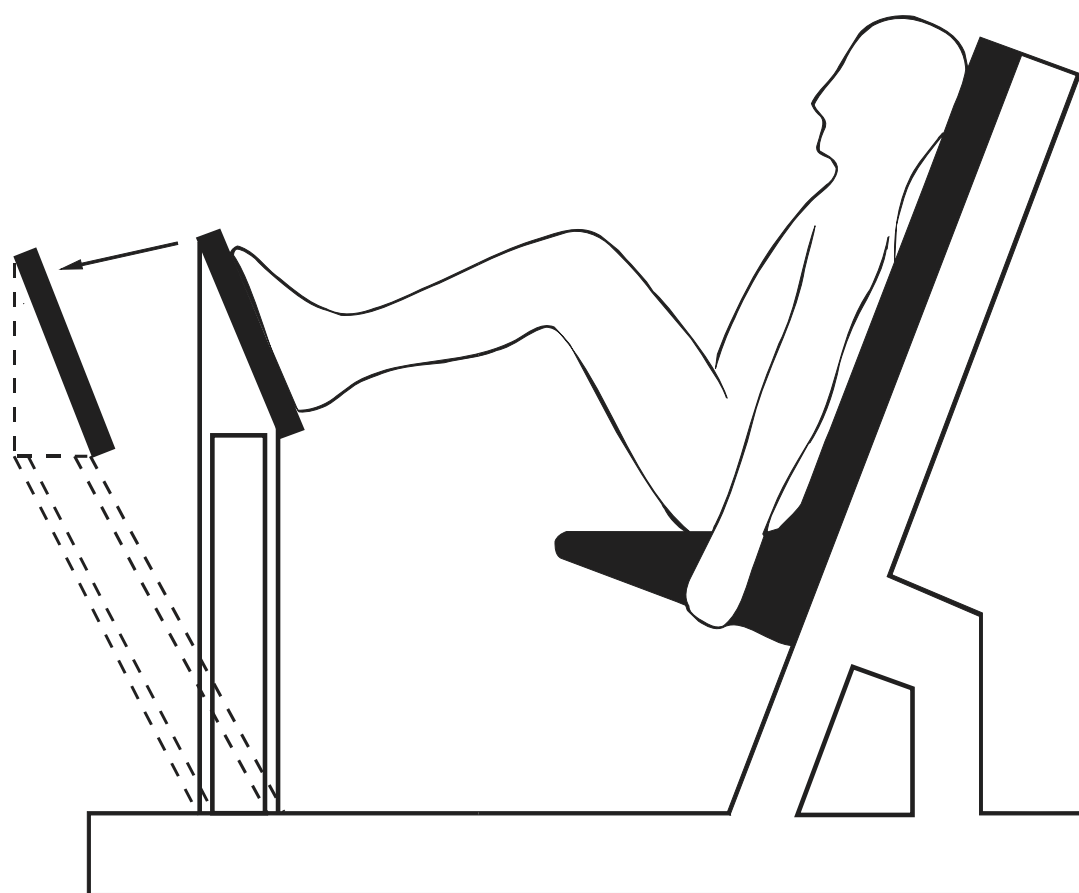


EN-Dynamic Leg Press

A térd és csípő izmainak edzésére



Partner for Life



Előkészület:

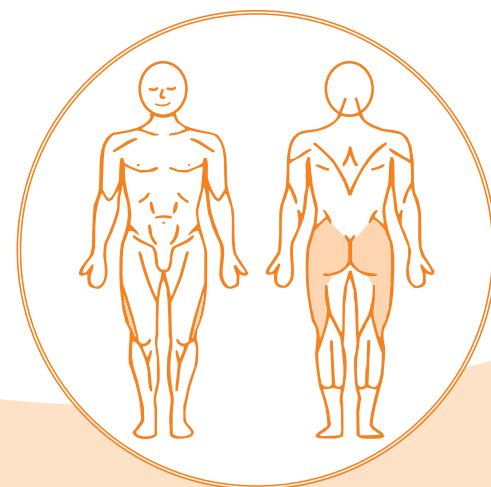
- úgy helyezkedjen el hogy a háta teljes megtámasztásra kerüljön a háttámla által
- állítsa be a lábtámaszt hogy a lába a térdénél körülbelül 90° szöget zárjon be indulásnál
- Helyezze be az EN-Track csipkártyáját vagy válassza ki a kívánt ellenállás nagyságát és
- reszettelje az ismétlésszámlálót majd helyezze a lábait a lábtámaszra és fogja meg a fogantyúkat

Procedúra:

- húzza össze a hasi és a háti alsó izmokat az edzés megkezdése előtt
- nyújtsa ki lassan a lábait úgy hogy a nyújtás folyamatos és egyenletes mozgás legyen
- tartsa 2 másodpercig nyújtva a lábait de ne feszítse túl a térdeit
- hajlítsa be lassan a lábait kontrolált módon

Fontos:

- teljes nyújtást és összehúzást alkalmazzon
- a mozgás sebességét és egyenletességét kontrolálja ne mozogjon túl gyorsan
- tartsa jól megtámasztva az alsó háti izmait hogy megelőzze az izmok meghúzóadását
- hagyja a beállításokat változatlanul a gyakorlat befejezése után



entrack

Passion for motion