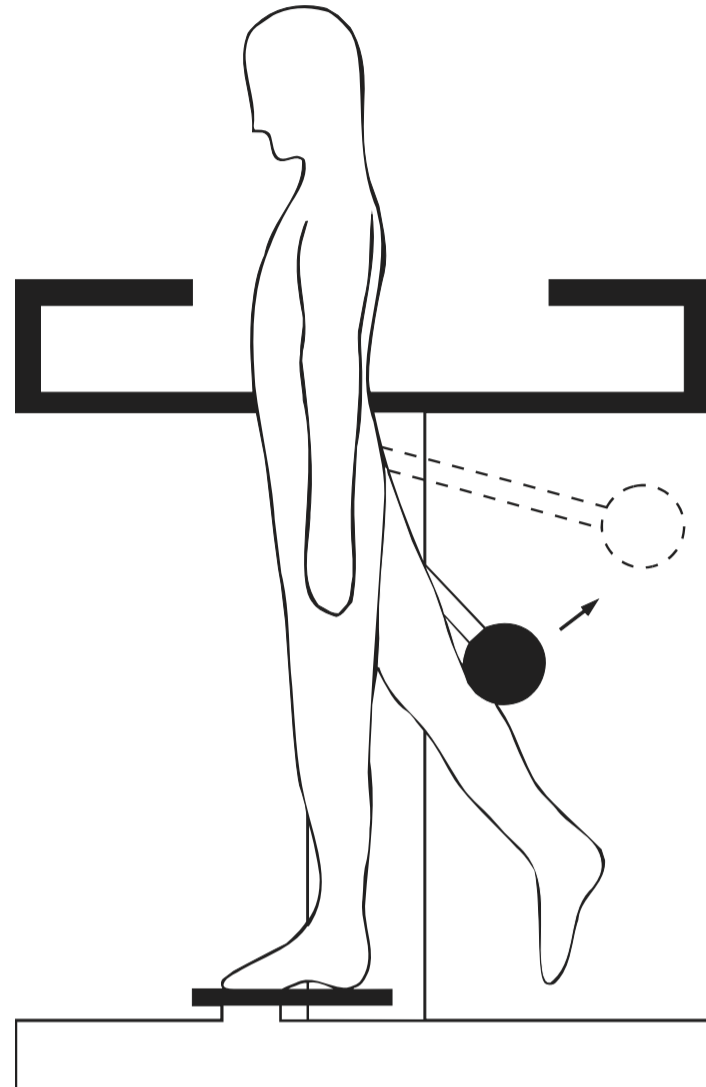
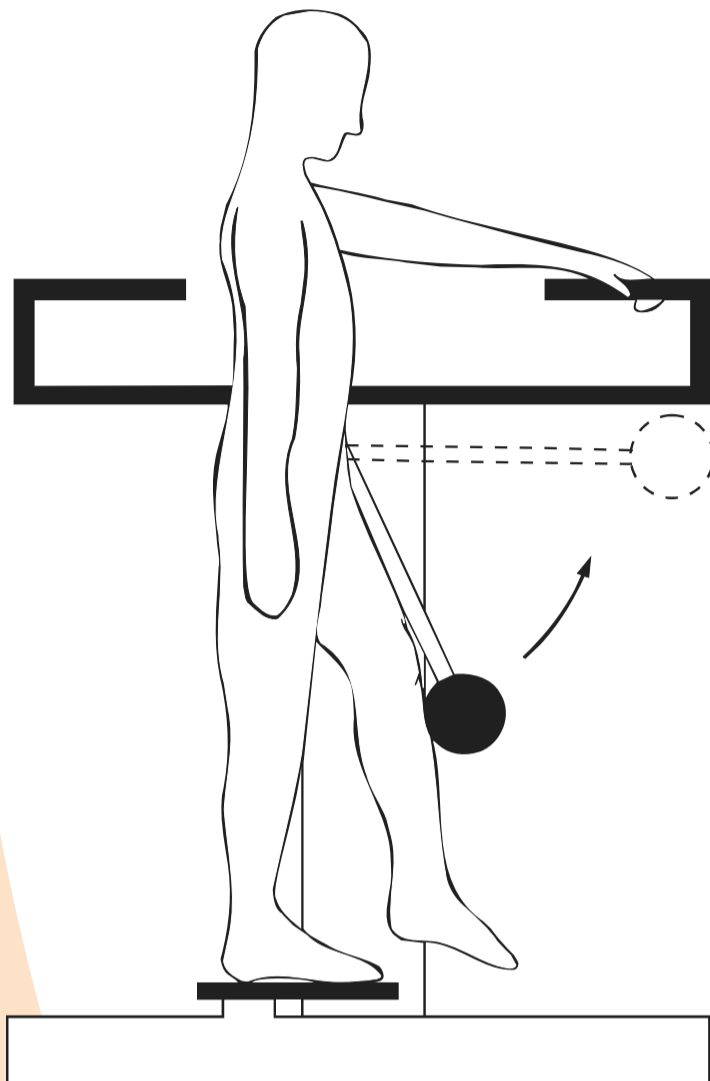


# EN-Dynamic Total Hip

Csípő, térd és comb izmok edzésére



Partner for Life



## Előkészület:

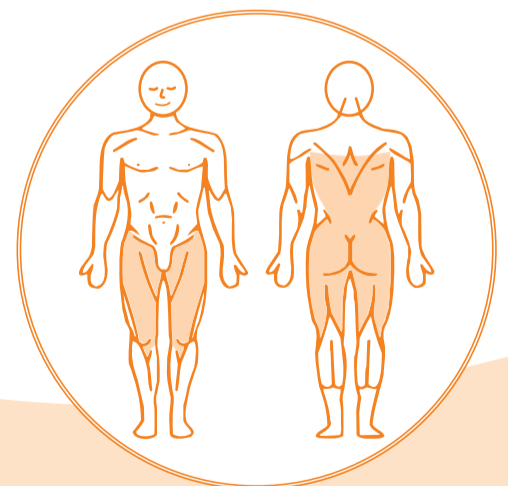
- állítsa be a plató magasságát úgy hogy az un. black bar kissé a könyök hajlat fölé essen a
- láb részt pedig térd magasságba állítsa
- helyezze a hengert a térdel szemben vagy a térdhajlatba a gyakorlatnak megfelelően
- a szint beállító kar fekete gombjának meghúzásával állítsa be a kívánt henger kezdő szöget
- helyezze be az EN-Track csipkártyáját vagy állítsa be a kívánt ellenállást és nullázza az ismétlés számlálót

## Gyakorlat:

- az edzés megkezdése előtt húzza össze hasi és az alsó háti izmokat
- 2 másodpercig tartsa a pozícióját majd folyamatos mozgással térjen vissza a kiinduló
- helyzethez
- az edzést mind a két lábával végezze el

## Fontos:

- kontrollálja a tempót és ne mozogjon gyorsan
- tartsa a nyak izmokat ellazulva és a vállakat lent
- állítsa a terhelést nullára mielőtt elhagyná a gépet



entrack

# Passion for motion