



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (gulint lenk.) M07

1. Nustatykite treniruoklio kojoms ritinio poziciją taip, kad už jo galėtumėte patogiai užkišti kulnus.
2. Atsigulkite ant treniruoklio gulimosios dalies pilvu. Jūsų kulnai užkišti už ritinio, kojų pirštai sulenkti.
3. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio priekinėje dalyje, ties Jūsų galva šonuose įtaisytas rankenėlės.
4. Sulenkdami abi kojas kartu, pasistenkite kulnais pasiekti ir paliesti apatinę juosmens dalį.
5. Sulaikykite judesį pozicijoje, kai kojų raumenys labiausiai įtempti.
6. Lėtai nuleiskite svorį į pradinę poziciją.
7. Kartokite pratimo judesius nuo 4 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (tiesmas sėdint) – keturgalviui M09

1. Nugaros atramą nustatykite pagal ūgį.
2. Stovėdami iš vienos treniruoklio pusės, atsargiai ženkite platų žingsnį, atsisėskite ir patogiai įsitaisykite ant treniruoklio sėdynės. Vidinė sulenktų kojų pusė turi liesti sėdynės briauną.
3. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio šonuose esančias rankenas. Atsiremkite.
4. Abi kojas užkiškite už treniruoklio ritinio. Ritinys turi priglusti prie blauzdikaulio apatinės dalies. Jei pastebite, kad ritinys nepatogiai priglunda, tuomet pakeiskite ritinio aukščio poziciją. Ištraukite juodos spalvos fiksuojantį kištuką, stumtelkite ritinį aukštyn arba žemyn, ir įkiškite kištuką pageidaujama aukštyje, užfiksuodami ritinio poziciją.
5. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio šonuose, ties atrama nugarai įtaisytas rankenėles, atsiremkite ir lėtai ištieskite abi kojas.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Pamažu nuleiskite svorius, vėl sulenkdami kojas (svorių nenuleiskite iki galo!).
8. Kartokite pratimo judesius nuo 6 punkto.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (Hakenšmitas) P02

1. Poziciją kojoms nustatykite taip, kad Jums būtų patogų sportuoti.
2. Stovėdami iš vienos treniruoklio pusės, atsargiai ženkite platų žingsnį ir įsitaisykite patogiai, atsigulkite ant nugaros, pėdas atremkite į plokštumą, skirtą pėdoms. Kojos turi būti išskėstos pečių plotyje.
3. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio priekyje įtaisytas rankenėles.
4. Lėtai ir kontroliuodami judesį tieskite abi kojas, kol jos bus beveik pilnai ištiestos per kelius.
5. Nepersistenkite ištiesdami kojas per kelius, grįžkite į pradinę poziciją!
6. Kartokite pratimo judesius nuo 4 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Stenkitės, kad kartodami pratimo judesius, kojų pilnai neištiesumėte.

DĖMESIO!

Jei anksčiau buvote susižeidęs kelius, arba turėjote kitokių nusiskundimų dėl kelių, tuomet pėdas atremkite ties viršutine plokštumos dalimi, arba pakeiskite plokštumos, skirtos pėdoms atremti, poziciją.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (kojų suvedimas) M14

1. Pirmiausia įsitikinkite, kad judančios treniruoklio dalys kojų suvedimui yra suglaustos, tuomet galite užimti pradinę padėtį. Jei šios dalys nėra suglaustos, pasinaudokite dešinėje pusėje esančia rankenėle ir suglauskite abi judančias treniruoklio dalis.
2. Atsisėskite ant treniruoklio sėdynės, kojas padėkite ant joms skirtų atramų, ir vidines šlaunų puses priglaukite prie oda aptrauktos minkštosios treniruoklio dalies.
3. Dešinįjį delną padėkite ant dešinėsios minkštosios dalies, o kairiuoju delnu laikykite kairiąją dalį.
4. Rankų pagalba pasistenkite kiek įmanoma plačiau išskėsti kojas.
5. Nugara atsiremkite į atlošą, kad Jums būtų lengviau kontroliuoti savo kūno judesius.
6. Viršutinėmis šlaunų dalimis liečiamas treniruoklio dalis pasistenkite suglausti, suveddami kelius.
7. Padarykite trumpą pertrauką.
8. Lėtai vėl išskėskite kojas.
9. Kartokite pratimo judesius nuo 6 punkto.
10. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, vėl pasinaudokite dešinėje pusėje įtvirtinta rankenėle – atleiskite įtempimą.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikę paskutinį pratimo pakartojimą, nedelsdami pasišalinkite nuo treniruoklio.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (kojų išskėtimas) M15

1. Atsisėskite ant treniruoklio sėdynės, pėdas padėkite ant pėdoms skirtų atramų, ir išorines šlaunų puses priglauskite prie oda aptrauktos minkštosios treniruoklio dalies.
2. Nugarą atremkite į nugarai skirtą atlošą.
3. Išorinėmis šlaunų pusėmis stumdami minkštąsias treniruoklio dalis, kiek galima plačiau išskėskite kojas.
4. Padarykite trumpą pertrauką.
5. Lėtai suglauskite kojas (8-10 sekundžių).
6. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojos blauzdai, sėdint P04

1. Atsisėskite ant treniruoklio sėdynės ir kojų pirštais bei priekinėmis pėdų dalimis atsiremkite į laiptelį.
2. Dešiniąją ranką sugniaužkite rankenėlę, o oda aptrauktą minkštą treniruoklio dalį, į kurią turite remtis keliu, laikykite kairiąją ranka.
3. Dešiniąją ranka patraukite fikساتorių. Pastebėję, kad minkštoji treniruoklio dalis, į kurią turite remtis keliu, yra pakankamai aukštai, patogiai įstatykite koją ir minėtą dalį vėl nuleiskite.
4. Truputį pasistiebę, palenkite į dešinę pusę rankenėlę, kuri fiksuoja svorį.
5. Kulnus iškelkite kiek įmanoma aukščiau ir pasistenkite, kad iškėlus pėdą, ji remtųsi tik didžiaisiais kojų pirštais.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai nuleiskite kulnus.
8. Kojų blauzdas įtemkite, šiek tiek kilsteldami kojų pirštus.
9. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.
10. Paskutinįjį kartą pakartoję pratimą, dešiniąją ranka pakelkite rankenėlę, kurios pagalba pašalinsite kelius spaudžiantį krūvį, ir patraukite kojas, nukeldami pėdas nuo laiptelio.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojos blauzdai, stovint M11

1. Atitinkamai pagal savo ūgį pasirinkite tinkamą laiptelį. Jūsų pečiai turi patogiai tilpti po treniruoklio pečių “pagalvėlėmis”.
2. Kojų pirštais bei priekinėmis pėdų dalimis atsistokite ant laiptelio, o rankomis sugniaužkite ties treniruoklio judančiomis dalimis šonuose įtaisytas rankenėles.
3. Atlikdami pratimą, atkreipkite dėmesį, kad keliai išliktų vienoje pozicijoje.
4. Kiek galima aukščiau iškelkite kulnus (pasistiebkite), stengdamiesi atsistoti ant didžiųjų kojų pirštų.
5. Padarykite trumpą pertrauką.
6. Lėtai nuleiskite kulnus.
7. Kojų blauzdas įtemkite, šiek tiek kilsteldami kojų pirštus.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 4 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, nesusilenkite visu kūnu pirmyn, neatsiloškite stenkitės kontroliuoti kūno judesius.

Viso pratimo eigoje kūno ir kojų pozicija turi būti vienoje linijoje.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms, kojų mostai į šonus M13a

Šis treniruoklis kojoms gali būti naudojamas trimis pratimams atlikti.

Treniruoklis kojoms (suvedimas) – vidinei šlaunies daliai

1. Plokštumą, skirtą pėdoms atremti, nustatykite taip, kad Jūsų klubai būtų tame pačiame aukštyje, kaip ir judančios treniruoklio dalies ašis.
2. Atsistokite ant platformos, veidu pasisukę į svorių blokelius.
3. Nustatykite oda aptraukto ritinio poziciją kulkšnies aukštyje.
4. Šiek tiek truktelkite į save kištuką, pritvirtintą prie judančios treniruoklio dalies, pasukite į dešinę ir pasirinkite Jūsų treniruotei tinkamą poziciją.
5. Tvirtai laikykitės, įsikibę į priešais Jus esančias rankenėles.
6. Dešiniąją koją padėkite ant išorinės oda aptraukto ritinio pusės.
7. Kojos vidine dalimi spausdami, judančią treniruoklio dalį pasistenkite atvesti iki vidurio ašies. Atlikdami pratimą, koją laikykite ištiestą.
8. Padarykite trumpą pertrauką.
9. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
10. Kartokite pratimo judesius nuo 7 punkto.
11. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, vėl šiek tiek truktelkite į save kištuką, pritvirtintą prie judančios treniruoklio dalies, pasukite į kairę ir pasirinkite treniruotei kairiąją koją tinkamą poziciją. Pakartokite pratimą kairiąją koją.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (mostai į šonus) M13b

1. Plokštumą, skirtą pėdoms atremti, nustatykite taip, kad Jūsų klubai būtų tame pačiame aukštyje, kaip ir judančios treniruoklio dalies ašis.
2. Atsistokite ant platformos, veidu pasisukę į svorių blokelius.
3. Nustatykite oda aptraukto ritinio poziciją kulkšnies aukštyje.
4. Įsitikinkite, kad treniruoklio judančioji dalis yra ties vidurio ašimi. Jei reikia, šiek tiek truktelkite į save kištuką, pritvirtintą prie judančios treniruoklio dalies, ir pasukite minėtąją treniruoklio dalį, kol nustatysite jos poziciją ties viduriu.
5. Tvirtai laikykitės, įsikibę į priešais Jus esančias rankenėles.
6. Dešiniąją koją išorine kulkšnimi priglaskite prie kairiosios oda aptraukto ritinio pusės.
7. Priglaudę kulkšnies išorinę pusę, treniruoklio mobiliąją dalį pasistenkite kiek galite nustumti į šoną. Atlikdami pratimą, koją laikykite ištiestą.
8. Padarykite trumpą pertrauką.
9. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
10. Pakartokite pratimą.
11. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, pakeiskite kojas. Pakartokite tą patį pratimą kairiąja koja.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (mostai į šonus) M13c

1. Plokštumą, skirtą pėdoms atremti, nustatykite taip, kad Jūsų klubai būtų tame pačiame aukštyje, kaip ir judančios treniruoklio dalies ašis.
2. Atsistokite ant platformos, dešiniuoju petimi pasisukę į svarių blokelius.
3. Nustatykite oda aptraukto ritinio poziciją kulkšnies aukštyje.
4. Šiek tiek truktelkite į save kištuką, pritvirtintą prie judančios treniruoklio dalies, pasukite į dešinę ir pasirinkite Jūsų treniruotei tinkamą poziciją.
5. Tvirtai laikykitės, įsikibę į abiejose pusėse esančias rankenas.
6. Dešiniąją koją kulnu atremkite į oda aptrauktą ritinį.
7. Priglaudę kulną, treniruoklio mobiliąją dalį pasistenkite kiek galite nustumti atgal. Atlikdami pratimą, koją laikykite ištiestą.
8. Padarykite trumpą pertrauką.
9. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
10. Pakartokite pratimą.
11. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, apsisukite. Judančią treniruoklio dalį nustatykite pratimui kairiąja koja. Pakartokite tą patį pratimą kairiąja koja.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami šiuos pratimus, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų)!



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis sėdmenims M12

1. Oda aptrauktą minkštą atramą pilvui atremti nustatykite taip, kad Jums būtų patogiu atsiremti apatiniaja pilvo dalimi.
2. Kojai atremti skirtą platformą nustatykite tokioje pozicijoje, kad pastačius koją, Jūsų šlaunis ir liemuo sudarytų 90° kampą, ir Jūsų nugara būtų tiesi.
3. Atsistokite prie treniruoklio treniruotei skirtoje pozicijoje, o koją pastatykite taip, kad pėda remtųsi į platformą.
4. Pasilenkite į priekį ir abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio rankenas, o alkūnėmis atsiremkite į priešais Jus esančią atramą alkūnėms.
5. Platformą pėdoms pasistenkite kiek galite nustumti atgal.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.
9. Ant platformos, skirtos pėdai atremti, pastatykite kitą pėdą ir kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (sédint lenk.) M08

Nugaros atramą nustatykite tinkamoje pozicijoje.

1. Oda aptrauktą ritinį nustatykite taip, kad ritinio pozicija būtų šiek tiek aukščiau Jūsų kulnų.
2. Lipdami iš šono, atsisėskite treniruotei skirtoje pozicijoje. Jūsų keliai turi būti vienoje linijoje su judančios treniruoklio dalies ašimi.
3. Patraukę fiksatorių, prispauskite viršutinę šlaunų dalį, kad lenkiant kojas, jos nekiltų į viršų.
4. Jei Jūsų kojos yra sulenktos, treniruoklio dalis, kuri remiasi į kelius, neturi pernelyg stipriai spausti Jūsų kelių. Tačiau jei jaučiatės nepatogiai - netinkamai nustatėte atramos nugarai poziciją. Tinkamai nustatykite atramą nugarai.
5. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite priekyje esančias rankenas.
6. Kiek įmanoma, sulenkie kojas.
7. Padarykite trumpą pertrauką.
8. Lėtai sugrižkite į pradinę poziciją.
9. Kartokite pratimo judesius nuo 6 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atliekant pratimą, kojų pirštai turi būti sulenkti.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis liemeniui (posūčiai) M25

1. Pirmiausia patikrinkite, ar treniruoklio sėdynė yra nustatyta pradinėje pozicijoje: Sėdynė ir užpakalinis rėmas (treniruoklio rėmo dalis su svorių blokeliais) turi būti nustatyti 90⁰-kampu.
2. Jei pastebėjote, kad sėdynė neparuošta treniruotei, nuspauskite rankenėlę, įtvirtintą prie rankenos, rankiniu būdu nustatykite sėdynės poziciją.
3. Atsisėskite tiesiai, rankas atremkite į oda aptrauktas atramas.
4. Užfiksuokite kojas, pakišdami jas po ritiniais.

Pratimai kairiajai liemens pusei

5. Atsisėskite treniruotei skirtoje pozicijoje, pasisukdami viršutine kūno korpuso dalimi kiek galite į toliau dešinę.
6. Atliekdami pratimą, stenkitės nejudinti pečių.
7. Pasukite visą pečių juostą iš dešinės į kairią pusę. Stenkitės pasisukti kiek galite toliau.
8. Pečiai pratimo metu turi būti tiesūs.
9. Padarykite trumpą pertrauką.
10. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją (8-10 sekundžių).
11. Kartokite pratimo judesius nuo 7 punkto.
12. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, nuspauskite rankenėlę, esančią priekyje prie rankenos, ir grįžkite į pradinę padėtį.

Pratimai dešiniajai liemens pusei

15. Atsisėskite tiesiai, pasiruošdami atlikti pratimą.
16. Atsisėskite treniruotei skirtoje pozicijoje, pasisukdami viršutine kūno korpuso dalimi kiek galite į toliau kairę.
17. Užfiksuokite atliekamo pratimo startinę poziciją.
18. Pasukite pečių juostą į dešiniąją pusę. Stenkitės pasisukti kiek galite toliau.
19. Padarykite trumpą pertrauką.
13. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją (8-10 sekundžių).
20. Kartokite pratimo judesius nuo 18 punkto.
21. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, nuspauskite rankenėlę, esančią priekyje prie rankenos, ir grįžkite į pradinę padėtį. Pratimas baigtas, galite atsistoti.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atliekant pratimą. Sėdėkite visą laiką tiesiai, prispaudę sėdmenis prie sėdynės atramos.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis presui M22

1. Paruoškite treniruoklio kojų fiksaciją treniruotei – nustatykite ją taip, kad sėdint Jūsų šlaunys būtų patogiai prispaustos prie sėdynės.
2. Atsisėskite.
3. Delnais suimkite rankenas.
4. Rankenas traukite žemyn, o kojas kelkite į viršų kiek galite.
5. Padarykite trumpą pertrauką.
6. Lėtai sugrižkite į pradinę poziciją.
7. Kartokite pratimo judesius nuo 4 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Sėdėkite visą laiką tiesiai, prispaudę sėdmenis prie sėdynės atramos.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai M27

1. Plokštumą kojoms nustatykite taip, kad šlaunų apatinė vidinė dalis sėdint būtų visiškai prispausta prie sėdynės.
2. Nusistatykite nugarėlės pradinę padėtį.
3. Rankas laikykite šonuose, arba sukryžiuokite priešais save ant pilvo.
4. Sėdėkite visą laiką tiesiai, prispaudę sėdmenis prie sėdynės atramos.
5. Viršutiniu kūno korpusu lėtai ir tolygiai lenkitės atgal. Atlikdami šiuos pratimus, pernelyg neišlenkite nugaros ties juosmeniu (siekiant išvengti stuburo traumų)!
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Jei turite problemų su nugarą ar jaučiate skausmą, pasitarkite su gydytoju, ar galite atlikti šį pratimą.

PERSPĖJIMAS!

Būkite atsargūs, kad paskutiniame pratimo etape nepersitemptumėte. Mažiau yra geriau. Paklauskite savo trenerio.

Sportininkai, kurie turėjo nugaros sužeidimų, šiuo treniruokliu gali naudotis tik apsijuosę lenkimosi kampą ribojantį diržą bei gavę terapeuto leidimą.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai (horizontali trauka) M03

1. Įsikibkite į rankeną ir kojas padėkite ant šoninių plokštumų kojoms.
2. Ištieskite kojas.
3. Viršutinė kūno dalis ir Jūsų kojos turi būti 90° kampu.
4. Rankeną traukite prie pilvo.
5. Padarykite trumpą pertrauką.
6. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
7. Kartokite pratimo judesius nuo 4 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atliekant pratimą, viršutinė Jūsų kūno dalis turi likti stabili, nejudėti, nesisukiokite, traukite tik rankų pagalba.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai (vertikali trauka) M02

1. Minkštą treniruoklio atramą šlaunų viršutinei daliai nustatykite taip, kad atliekant pratimą, svoriai nekilstėtų Jūsų į viršų.
2. Rankomis sugniaužkite strypą, esantį Jums už galvos.
3. Atsisėskite.
4. Galvą ir pečius laikykite tiesiai.
5. Strypą traukite rankomis už galvos.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją. Rankas laikykite ištiestas.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, nejudinkite kūno korpuso, pratimas atliekamas tik traukiant rankomis.

Tą patį pratimą galite atlikti įvairių rankenų ar metalinio strypo pagalba.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai atrėmus krūtinę M05

1. Minkštą atramą krūtinei nustatykite atitinkamai pagal savo rankų ilgį.
2. Atsisėskite tiesiai ir nustatykite sėdynę taip, kad viršutinis atramos krūtinei kraštas būtų krūtinės aukštyje.
3. Nuspauskite pedalą ir abejomis rankomis sugniaužkite pratimui skirtų treniruoklio dalių rankenėles, esančias šonuose.
4. Kojas padėkite ant atramų kojoms.
5. Pratimui atlikti skirtas treniruoklio dalis traukite į save, kol rankos priartės prie viršutinės Jūsų korpuso dalies.
6. Lėtai ištieskite rankas.
7. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, nesilenkite atgal.

Atlikdami pratimą, nejudinkite pečių, pratimas atliekamas tik traukiant rankomis.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai, atrėmus krūtinę M34

1. Atsisėskite ir atremkite krūtinę į vertikalią minkštą atramą.
2. Sėdynę nustatykite taip, kad alkūnės būtų atremtos į minkšto ritinio vidurį - Jūsų žastai yra 90⁰-kampu.
3. Minkštą atramą krūtinei nustatykite taip, kad pečiai ir mobilių treniruoklio dalių, skirtų pratimui atlikti, ašis būtų vienoje linijoje.
4. Žastus padėkite ant minkšto ritinio, Jūsų rankų dilbiai – paralelioje grindims padėtyje, sukryžiuoti.
5. Rankas išskėskite kiek galite (pradinė pozicija, ruošiantis atlikti pratimą).
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Viso pratimo metu Jūsų rankų žastai turi išlikti paralelioje grindims padėtyje!

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis krūtinei – “peteliškė” (pek-dek) M18

1. Atsisėskite ir nustatykite sėdynę taip, kad žastų pozicija būtų paraleliai grindims, kai minkštos atramos rankoms yra ties rankos dilbio viduriu.
2. Koją padėkite ant fiksatoriaus – tokiu būdu nukelsite svorį nuo mobiliųjų treniruoklio dalių ir pasiruošite treniruotei.
3. Dilbius užkiškite ir atremkite į oda aptrauktas judančias treniruoklio dalis šonuose.
4. Abiejų rankų plaštakas prispauskite prie minkštų plokštumų, galvą atremkite į minkštą atramą nugarai, atsipalaiduokite.
5. Nukelkite koją nuo fiksatoriaus.
6. Rankas išskėskite kiek galite (pradinė pozicija, ruošiantis atlikti pratimą).
7. Dilbiais stumdami, stenkitės suglausti sulenktas rankas alkūnėmis ties krūtine.
8. Padarykite trumpą pertrauką.
9. Lėtai nuleiskite svorius.
10. Kartokite pratimo judesius nuo 6 punkto.
11. Atlikę paskutinį pratimo judesį, koja vėl paremkite fiksatorių ir atsistokite.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis pečiams, mostai į šonus M33

1. Nustatykite sėdynę taip, kad Jūsų pečiai būtų vienoje linijoje su pratimui atlikti skirtų mobilių treniruoklio dalių ašimis.
2. Žastus užkiškite už minkštų ritinių, dilbiai bei plaštakos turi būti nukreipti į viršų. Minkšti ritiniai turi liestis su alkūnės linkiu (vidine sulenktos alkūnės dalimi) arba su žasto apatine dalimi.
3. Abi rankas kelkite aukštyn, kol minkšti treniruoklio ritiniai beveik lies Jūsų galvą.
4. Padarykite trumpą pertrauką.
5. Lėtai sugrįžkite į pradinę padėtį.
6. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami šiuos pratimus, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų) ir viso pratimo metu laikykite galvą atremtą į atramą!

Atlikdami pratimą, rankas laikykite vienoje linijoje su kūnu.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis pečiams, mostai į šonus M35

7. Nustatykite sėdynę taip, kad Jūsų pečiai būtų vienoje linijoje su pratimui atlikti skirtų mobilių treniruoklio dalių ašimis.
8. Žastus užkiškite už minkštų ritinių, dilbiai bei plaštakos turi būti nukreipti į viršų. Minkšti ritiniai turi liestis su alkūnės linkiu (vidine sulenktos alkūnės dalimi) arba su žasto apatine dalimi.
9. Abi rankas kelkite aukštyn, kol minkšti treniruoklio ritiniai beveik lies Jūsų galvą.
10. Padarykite trumpą pertrauką.
11. Lėtai sugrįžkite į pradinę padėtį.
12. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami šiuos pratimus, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų) ir viso pratimo metu laikykite galvą atremtą į atramą!

Atlikdami pratimą, rankas laikykite vienoje linijoje su kūnu.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis pečiams M16

1. Atsisėskite ir nustatykite sėdynės padėtį taip, kad Jūsų pečiai būtų rankenų aukštyje.
2. Delnais sugniaužkite greta pečių esančias rankenas.
3. Laikydami už rankenų, kelkite aukštyn.
4. Lėtai nuleiskite svorį ir tuo pačiu metu alkūnes nukreipkite į išorę.
5. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami šiuos pratimus, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų)!

Atliekant pratimą, kojos turi būti prispaustos prie sėdynės.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis pečiams (siaurėjant) M29

1. Atsisėskite ir nustatykite sėdynės padėtį taip, kad Jūsų pečiai būtų rankenų aukštyje.
2. Delnais sugniaužkite greta pečių esančias rankenas.
3. Laikydami už rankenų, kelkite aukštyn.
4. Lėtai nuleiskite svorį ir tuo pačiu metu alkūnes nukreipkite į išorę.
5. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami šiuos pratimus, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų)!

Atliekant pratimą, kojos turi būti prispaustos prie sėdynės.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis – “Smito” staklės P05a

Kvadratų – multi sistemą galima naudoti atliekant įvairius pratimus. Populiariausi yra šie:

Stūmimas nuo suoločio, įstrižai

1. Suolelio nugaros atramą pastatykite 40 - 45⁰ kampu.
2. Kilstelėkite dešinėje ir kairėje štangos pusėje įtaisytus svertus ir atblokuokite ją. Svartus nuleiskite ir pakelkite štangą aukštyn. Tokiu būdu Jums bus paprasčiau atsisėsti ant suoločio. Paleiskite svartus ir padėkite štangą.
3. Atsisėskite ant suoločio ir atsiremkite. Patikrinkite ir įsitikinkite, kad štangą yra Jūsų krūtinės aukštyje. Jei štangą nėra Jūsų krūtinės aukštyje, pastumkite suoločią į priekį arba atgal.
4. Atlaisvinkite štangos blokatorių ir kiek galima arčiau prisitraukite ją prie krūtinės. Sustabdykite judesį.
5. Iškelkite štangą aukštyn.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę padėtį.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.
9. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, grįžkite į pradinę padėtį, atlaisvinkite štangos blokatorių ir kilstelkite štangą į viršų.
10. Viršuje padėkite štangą. Tokiu būdu Jums bus paprasčiau atsistoti nuo suoločio.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Štangos blokatoriaus niekuomet neatlaisvinkite pratimo metu.

Prieš atlaisvindami štangos blokatorių, grįžkite į pradinę padėtį, nuimkite nuo štangos svorius.

Atlikdami pratimą, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų)! Galvą laikykite atrėmę į atramą.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis – “Smito” staklės P05b

Stūmimas nuo suolo, plokštuma

1. Suolelio nugaros atramą paguldykite horizontaliai.
2. Kilstelėkite dešinėje ir kairėje štangos pusėje įtaisytus svertus ir atblokuokite ją. Svertus nuleiskite ir pakelkite štangą aukštyn. Tokiu būdu Jums bus paprasčiau atsisėsti ant suolo (tačiau nepakelkite štangos pernelyg aukštai - štangą turite pasiekti gulėdami). Paleiskite svertus ir padėkite štangą.
3. Atsigulkite ant suolo ir įsitikinkite, kad suolelis stovi tinkamoje pozicijoje (štanga turi būti Jūsų krūtinės aukštyje).
4. Atlaisvinkite štangos blokatorių ir kiek galima arčiau prisitraukite ją prie krūtinės. Sustabdykite judesį.
5. Iškelkite štangą aukštyn.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę padėtį, tačiau tuo pačiu metu laikykite alkūnes nukreiptas į išorę.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.
9. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, grįžkite į pradinę padėtį, atlaisvinkite štangos blokatorių ir kilstelkite štangą į viršų.
10. Padėkite štangą į vietą ir atsistokite nuo suolo.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Štangos blokatoriaus niekuomet neatlaisvinkite pratimo metu.

Prieš atlaisvindami štangos blokatorių, grįžkite į pradinę padėtį, nuimkite nuo štangos svorius.

Atlikdami pratimą, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų)!
Atlikdami pratimą, pritraukite kojas.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis – “Smito” staklės P05c

Treniruoklis pečiams

1. Suolelio atramą pastatykite beveik statmenai.
2. Štangą stumkite į viršų.
3. Suolelį pastatykite taip, kad štangą galima būtų atvesti beveik iki atramos.
4. Atsisėskite ant suolelio ir nustatykite pradinę štangos padėtį.
5. Štangą stumkite į viršų.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę padėtį, štanga turi nusilesti iki Jūsų sprando lygmens. Atlikdami šį judesį, alkūnes stenkitės nukreipti į išorę.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.
9. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, grįžkite į pradinę padėtį. Atlaisvinkite štangos blokuotę ir stumtelkite ją aukštyn.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami šiuos pratimus, pernelyg neišlenkite nugaros (siekiant išvengti stuburo traumų)!

Štangą stenkitės paimti kiek galima plačiau, žastai turi būti paraleliai grindims, o tarp žastų ir dilbio turi būti 90⁰-kampas.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis – “Smito” staklės P05d

Pritūpimai

1. Jei reikia, pastumkite suolelį į šoną.
2. Atblokuokite štangą ir pakelkite ją kiek galima aukščiau.
3. Atsistokite po štanga, atblokuokite ją ir nuleiskite iki sprando. Štanga turi prisiglausti prie sprando.
4. Atsitūpkite (laikydami štangą). Tūpkitės, kol šlaunų padėtis bus paraleliai grindims.
5. Sustabdykite judesį, padarykite trumpą pertrauką.
6. Atsistodami kelkite štangą, paguldytą ant sprando. Atsistokite, tačiau nepersistenkite ištiesdami kojas per kelius, grįžkite į pradinę poziciją! Išsitiesę trumpai sustokite.
7. Lėtai sugrįžkite į pradinę padėtį, kol Jūsų šlaunų padėtis bus vėl paraleliai grindims.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 6 punkto.
9. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, vėl atsitūpkite, kol štanga dar su svoriais. Atlaisvinkite štangos blokuotę ir stumtelkite ją aukštyn.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atliekant pratimą, kojos turi būti išskėstos pečių plotyje.

PERSPĖJIMAS!

Atlikdami pratimą, pratimui palengvinti nesinaudokite svorių atatranka! Tai gali būti pavojinga kelių sąnariams ir gali juos pažeisti.

Norėdami išvengti kelių sąnarių sužeidimų, galite pėdas pastatyti šiek tiek priešais štangą, o ne tiesiai po ja.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis rėmas krūtinei M28

Treniruoklis-rėmas krūtinei gali būti naudojamas atliekant du pratimus.

Pratimai krūtinei

1. Atsistokite tarp treniruoklio stulpų.
2. Treniruoklio pusė, kurios viršuje, dešinėje ir kairėje pusėje, yra pritvirtintos rankenėlės, yra Jūsų pasisukimo veidu kryptis.
3. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio rankenėles.
4. Abi Jūsų rankos turi būti ištiestos, vieną koją pastatykite kiek galite atgal. Jūsų koja turi būti už treniruoklio rėmo.
5. Viršutinį kūno korpusą šiek tiek palenkite į priekį, o rankas, atlikdami traukimo judesį, ištieskite priešais save.
6. Atlikdami pratimą, šiuo pratimo momentu pasistenkite sukryžiuoti dilbius.
7. Padarykite trumpą pertrauką.
8. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį ir išsitieskite.
9. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, nejudinkite kūno korpuso.

Atlikdami judesį, rankas laikykite beveik visiškai ištiestas.



Naudojimo instrukcija

Kvadratų – multi – sistema M21

Pratimai pečiams

1. Atsistokite tarp treniruoklio stulpų, ant kurių yra pritvirtintos apatinės rankenėlės.
2. Dešiniu delnu sugniaužkite kairiąją rankenėlę, o kairiuoju delnu sugniaužkite dešiniąją rankenėlę.
3. Ženkite vieną žingsnį atgal.
4. Beveik visiškai iš šonus ištiestas rankas kilstelėkite į viršų ir suveskite jas virš galvos.
5. Padarykite trumpą pertrauką.
6. Lėtai sugrįžkite į pradinę poziciją.
7. Kartokite pratimo judesius nuo 4 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Nejudinkite kūno korpuso, nesukiokite pečių.

Pasistenkite, kad viso pratimo metu rankos būtų ištiestos.

Galite atlikti tokį pat pratimą, kai viršutinis kūno korpusas yra palenktas į priekį 90⁰-kampu. Atliekant tokį pratimą, rankas laikykite pakeltas pečių lygyje.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis krūtinei (spaudimas) M17

1. Sėdynę nustatykite taip, kad rankų padėtis, laikant rankenas, būtų paraleliai grindims.
2. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio rankenėles.
3. Kojas nuimkite nuo blokuotės.
4. Rankas kiek galite atmeskite atgal (įtempimas, ruošiantis atlikti pratimą).
5. Kontroliuodami atliekamą pratimą, stumkite rankas į priekį.
6. Lėtai nuleiskite svorius, judesio metu Jūsų alkūnės atlikti stūmimo judesį į išorę.
7. Rankas vėl atmeskite atgal.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, būkite išsitiesęs (kūno korpusas), o galvą laikykite atrėmę į atramą.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis rankoms (tricepsams) M36

1. Nustatykite sėdynę, ruošdamiesi atlikti pratimą.
2. Užsijuoskite saugos diržą.
3. Delnais sugniaužkite paraleliai įtaisytas rankenas ir stumkite jas žemyn, kol rankos per alkūnes bus visiškai ištiestos.
4. Padarykite trumpą pertrauką.
5. Lėtai gražinkite rankenas į pradinę padėtį, leisdami joms kilti kiek galima aukščiau.
6. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, nesilenkite į priekį ir viso pratimo metu laikykite galvą atremtą į atramą.

Nustatydami sėdynės aukštį, pasirinkite atitinkamą apkrovą.

Nepersistenkite ištiesdami rankas per alkūnes.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis rankoms (tricepsams) M01

(prie kvadratų – multi sistemos treniruoklio)

1. Sugniauškite delnais nedidelę treniruoklio tricepsams rankenėlę.
2. Žastus laikykite tiesiai, prispaudę prie kūno korpuso.
3. Ištieskite dilbius.
4. Padarykite trumpą pertrauką.
5. Lėtai sugrižkite į pradinę poziciją.
6. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, nejudėkite kūnu, norėdami palengvinti tricepsų darbą.

Žastus laikykite prispaudę prie kūno korpuso.

Pratimą galite atlikti naudodami įvairias rankenėles.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis rankoms (bicepsams) M26

1. Sėdynę nustatykite taip, kad Jūsų alkūnės galėtų lengvai judėti, keliant žastus su apkrova
2. Alkūnes padėkite ant minkštų treniruoklio atramų, sąnariai turi būti vienoje linijoje su mobilių treniruoklio dalių pratimui atlikti ašimi. Delnais suspauskite rankenas iš apačios.
3. Pamažu lenkite abi rankas, sustokite, kai plaštakos bus sprando lygyje.
4. Padarykite trumpą pertrauką.
5. Lėtai nuleiskite svorius, pilnai ištiesdami rankas.
6. Kartokite pratimo judesius nuo 3 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Kai rankos bus ištiestos, atsiloškite, pilnai jas ištempdami.

Naudojimo instrukcija

Treniruoklis prisitraukimai su padėjimu M24

Treniruoklį “prisitraukimai su padėjimu” galima naudoti keturiems skirtingiems pratimams atlikti:

I. Prisitraukimai be padėjimo

1. Atlenkite minkštą atramą keliams į vertikalią padėtį.
2. Užlipkite ant laiptelio.
3. Delnais sugniaužkite rankenas, esančias virš Jūsų galvos.
4. Rankomis atlikdami prisitraukimą, visu kūnu pakilkite į viršų, Jūsų alkūnės turi būti nukreiptos į išorę, o kojos – sulenktos.
5. Padarykite trumpą pertrauką.
6. Lėtai nusileskite (8-10 sekundžių).
7. Pačioje žemiausioje pozicijoje išsitiexsite.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 4 punkto.

II. Prisitraukimai su padėjimu

1. Pasirinkite pageidaujama pagalbą (naudodami svorių blokelius).
2. Atlenkite minkštą atramą keliams į horizontalią padėtį.
3. Užlipkite ant laiptelio.
4. Delnais sugniaužkite rankenas, esančias virš Jūsų galvos.
5. Kelius paeiliui padėkite ant minkštos atramos.
6. Išsitieskite.
7. Rankomis atlikdami prisitraukimą, visu kūnu pakilkite į viršų (sprandu).
8. Padarykite trumpą pertrauką.
9. Lėtai nusileskite (8-10 sekundžių).
10. Pačioje žemiausioje pozicijoje išsitiexsite.
11. Kartokite pratimo judesius nuo 7 punkto.
12. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, lėtai nulipkite, nukeldami nuo atramos po vieną koją.
13. Nukėlę vieną koją ir turėdami tvirtą pagrindą kojai atremti, nukelkite antrąją koją. Nulipdami laikykitės abiemis rankomis įsikibę į virš Jūsų esančias treniruoklio rankenas.
14. Nulipę nuo minkštos atramos keliams, galite paleisti rankenas ir nultipti nuo laiptelio.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Jei šiam pratimui atlikti naudojate svorius, nulipdami nuo atramos keliams būkite labai atsargūs! Prieš Jums nulipant nuo atramos keliams, ji turi būti aukščiausioje pozicijoje.

Naudojimo instrukcija

III. Nusileidimas -dips, be padėjimo

6. Atlenkite minkštą atramą keliams.
7. Užlipkite ant laiptelio.
8. Delnais sugniaužkite rankenas.
9. Laikykitės ištiestų rankų pagalba ir sulenkite kojas.
10. Lenkdami rankas, visu kūnu leiskitės žemyn. (8-10 sekundės).
11. Ištieskite rankas.
12. Padarykite trumpą pertrauką.
13. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.
14. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, nulipkite ant laiptelio ir tuomet – nuo jo.

IV. Nusileidimas -dips, su padėjimu

1. Pasirinkite pageidaujama pagalbą (naudodami svorių blokelius).
2. Atlenkite minkštą atramą keliams.
3. Užlipkite ant laiptelio.
4. Delnais sugniaužkite rankenas, esančias virš Jūsų galvos.
5. Kelius paeiliui padėkite ant minkštos atramos.
6. Laikykitės ištiestomis rankomis, kūno svoriu spauskite atramą keliams žemyn.
7. Lenkdami rankas (kiek galima giliau), lėtai visu kūnu leiskitės žemyn. (8-10 sekundės).
8. Padarykite trumpą pertrauką.
9. Atsargiai ištieskite rankas
10. Kartokite pratimo judesius nuo 7 punkto.
11. Paskutinį kartą pakartoję pratimą, lėtai nulipkite, nukeldami nuo atramos po vieną koją.
12. Nukėlę vieną koją ir turėdami tvirtą pagrindą kojai atremti, nukelkite antrąją koją. Nulipdami laikykitės abiemis rankomis įsikibę į virš Jūsų esančias treniruoklio rankenas.
13. Nulipę nuo minkštos atramos keliams, galite paleisti rankenas ir nulipti nuo laiptelio.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Jei šiam pratimui atlikti naudojate svorius, nulipdami nuo atramos keliams būkite labai atsargūs! Prieš Jums nulipant nuo atramos keliams, ji turi būti aukščiausioje pozicijoje.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (Leg – press) P03

1. Atsigulkite – atsisėskite į treniruoklį.
2. Patogiai atremkite kojas į platformą (Patartina pečių plotyje).
3. Ištieskite kojas – platforma pakyla į viršų.
4. Pasukite fiksatoriaus rankenas į šonus.
5. Tvirtai suspauskite rankenas, kurios yra šonuose.
6. Lėtai leiskite platformą žemyn, kol blauzda ir šlaunis sudarys 90° kampą.
7. Tiesdami kojas, kelkite platformą aukštyn.
8. Viršuje neištieskite kojų per kelius iki galo.
9. Kartokite pratimą nuo 6 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis atrėmus krūtinę P01

1. Atsigulkite ant treniruoklio, atremkite krūtinę, patogiai atsiremkite kojomis.
2. Paėmę už rankenų, štangą nukelkite nuo fiksatoriaus.
3. Nuleiskite štangą, kad rankos išsitiestų.
4. Traukite rankenas prie krūtinės.
5. Lėtai grįžkite atgal.
6. Kartokite pratimą nuo 4 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis – lygiagretės P07

1. Atsireguliuokite šlaunų prispaudimo pagalvėles.
2. Atsisėdę užfiksuokite šlaunis.
3. Suimkite rankenas, esančias šonuose ir spauskite žemyn tiesiamuoju rankos judesiu.
4. Lėtai grąžinkite į pradinę padėtį.
5. Nugara visą laiką turi būti tiesi, galva nukreipta į priekį.
6. Pratimą kartokite nuo 3 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis trapecijai – nugarai P06

1. Atsistokite ant platformos.
2. Paimkite rankenas norimoje padėtyje.
3. Nugara - tiesi.
4. Tiesiomis rankomis laikykite svorį ir kelkite pečių juostą į viršų kiek galite.
5. Lėtai grįžkite atgal, pečius nuleiskite atgal.
6. Pratimą kartokite nuo 4 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis kojoms (lenkimas stovint) M06

1. Nustatykite treniruoklio ritinio poziciją, kad Jums būtų patogų iškišti kulnus.
2. Kaire koja atsistokite ant paaukštinimo, dešiniąją koja kulnu užkabinkite už ritinio, šlaunį prispauskite prie vertikalios paminkštintos lentos, rankomis įsikabinkite į priekyje esančias rankenas.
3. Sulenkite dešiniąją koja kiek galima aukščiau.
4. Sulaikykite judesį pozicijoje, kai kojų raumenys yra labiausiai įtempti.
5. Lėtai nuleiskite koja į pradinę poziciją.
6. Kartokite pratimą nuo 3 punkto.

Pabaigę pratimą, pereikite ant dešinės kojos ir visus pratimo judesius kartokite si kaire koja.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis krūtinei – pečiams M20

1. Treniruoklio sėdynę nusistatykite taip, kad rankos, paėmus rankenas, būtų paraleliai grindims.
2. Atsistokite nugarą atsukę į treniruoklio svorius.
3. Tvirtai paimkite rankenas.
4. Tiesiomis rankomis veskite rankas į priekį, kol jos susiglaus.
5. Šioje padėtyje trumpam užfiksuokite judesį.
6. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
7. Pratimą kartokite toliau nuo 4 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis krūtinei (spaudimas siaurėjant) M19

1. Sėdynę nustatykite taip, kad rankų padėtis, laikant rankenas, būtų paraleliai grindims.
2. Abejomis rankomis tvirtai sugniaužkite treniruoklio rankenėles.
3. Kojas nuimkite nuo blokuotės.
4. Rankas kiek galite atmeskite atgal (įtempimas, ruošiantis atlikti pratimą).
5. Kontroliuodami atliekamą pratimą, stumkite rankas į priekį.
6. Lėtai nuleiskite svorius, judesio metu Jūsų alkūnės atlikti stūmimo judesį į išorę.
7. Rankas vėl atmeskite atgal.
8. Kartokite pratimo judesius nuo 5 punkto.

ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Atlikdami pratimą, būkite išsitiesęs (kūno korpusas), o galvą laikykite atrėmę į atramą.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis blauzdai (dubens fiksacija) M23

1. Atsireguliuokite dubens atramos plokštumą pagal savo ūgį.
2. Pėdomis atsistokite ant platformos krašto, pasilenkite ir alkūnėmis atsiremkite į minkštą atramą, suspauskite priekyje esančias rankenas.
3. Dubeniu pakelkite atraminę platformą, ištiesdami kojas.
4. Toliau nuleiskite kulnus žemyn ir kelkite juos į viršų kiek galite. Šioje padėtyje trumpam užfiksukite judesį.
5. Kojos visą laiką ištiestos.
6. Kartokite pratimą nuo 4 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai, atrėmus krūtinę (platėjant) M32

1. Minkštą atramą krūtinei nusistatykite pagal savo rankos ilgį.
2. Atsisėskite tiesiai ir nusistatykite sėdynę, kad ištiestos rankos būtų paraleliai grindims.
3. Nuspauskite pedalą ir tvirtai suimkite treniruoklio rankenas.
4. Kojas padėkite ant atramų kojoms.
5. Rankenas traukite į save, kol priartės prie krūtinės.
6. Lėtai ištieskite rankas.
7. Kartokite pratimą nuo 5 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai (trauka vertikaliai - platėjanti) M31

1. Atreguliuokite šlaunų prispaudimo pagalvėles.
2. Suimkite rankenas ir sėsdamiesi užfiksuokite šlaunis.
3. Nugarą laikykite tiesiai ir vertikalčiai.
4. Traukite rankenas žemyn, kol rankenos atsidurs prie pečių.
5. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį viršuje.
6. Pratimą kartokite nuo 4 punkto.



Naudojimo instrukcija

Treniruoklis nugarai (trauka vertikali fiksuota) M30

1. Atreguliuokite šlaunų prispaudimo pagalvėles.
2. Suimkite rankenas, atsisėdę užfiksuokite šlaunis, traukite žemyn, alkūnes vedami į šonus.
3. Lėtai kelkite rankas aukštyn, kol jos visiškai išsities.
4. Nugarą laikykite tiesiai ir vertikaliai.
5. Pratimą kartokite nuo 2 punkto.



Naudojimo instrukcija