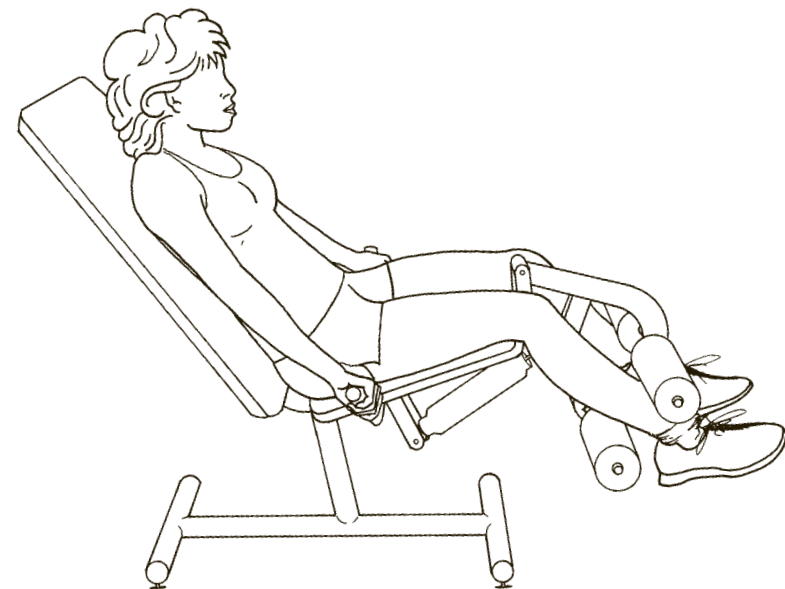


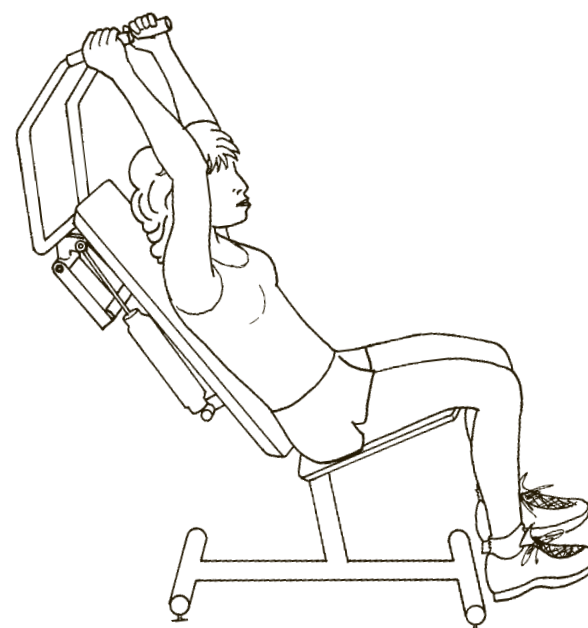
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ/ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τους δικέφαλους και τρικέφαλους μύες.

1. Καθίστε σταθερά στο μηχάνημα και περάστε τους καρπούς ανάμεσα στα μαξιλαράκια με τα χέρια σφιγμένα σε γροθιά και τους αντίχειρες προς τα πάνω.
2. Κινήστε τα χέρια εναλλάξ πάνω και κάτω.



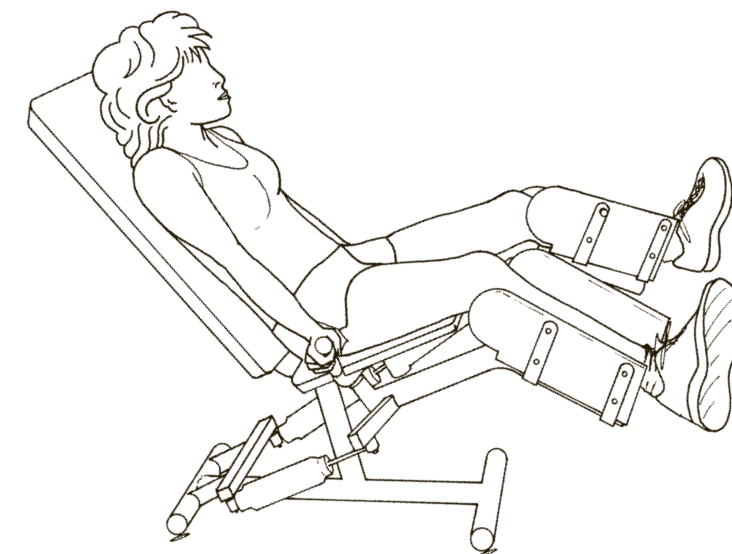
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ/ΚΑΜΨΕΙΣ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τους τετρακέφαλους και μηριαίους δικέφαλους μύες

1. Καθίστε και ακουμπήστε την πλάτη σας στο κάθισμα, και πιάστε σταθερά τις λαβές.
2. Τοποθετείτε τους αστραγάλους σας ανάμεσα στα μαξιλαράκια και τεντώστε τα πόδια σας σχεδόν σε ίσια θέση χωρίς να χτυπά ο μοχλός.
3. Σε γρήγορο ρυθμό επαναφέρετε τα πόδια πίσω σχεδόν στο κατώτερο μέρος του μηχανήματος.



ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ/ΡΑΧΙΑΙΟΙ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τον Πλατύ Ραχιαίο, τους Δελτοειδείς και τους Τραπεζοειδείς μύες.

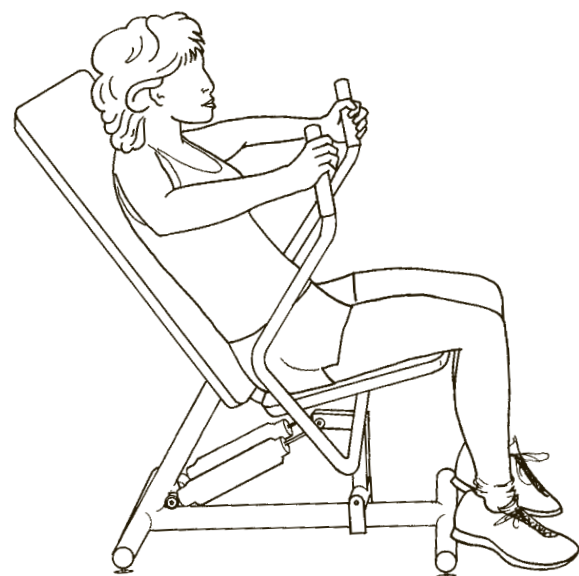
1. Καθίστε σταθερά, ακουμπήστε πίσω και πιάστε σταθερά τις λαβές.
2. Ξεκινήστε από το ύψος του ώμου και σηκώστε τα χέρια σας έως ότου βρεθούν σε πλήρη έκταση και με γρήγορο ρυθμό επιστρέψτε τους μοχλούς στο ύψος του ώμου.
3. Κινηθείτε αρκετά γρήγορα έτσι ώστε να δημιουργείται επαρκής αντίσταση χωρίς να χτυπάτε στην πάνω ή στην κάτω άκρη.



ΑΠΑΓΩΓΟΙ/ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΙ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τους προσαγωγούς και τον Τείνων Την Πλατεϊάν Περιτονίαν μυ.

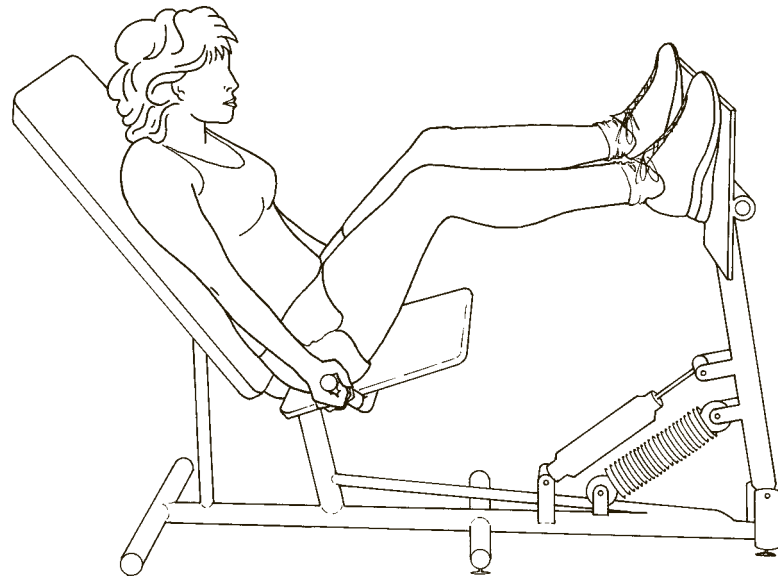
1. Είσοδος και έξοδος από μπροστά με τα «πόδια» του μηχανήματος σε διάσταση.
2. Καθίστε σταθερά στο μηχάνημα, ακουμπήστε στην πλάτη του καθίσματος και πιάστε σταθερά τις λαβές.
3. Τοποθετείτε τα πόδια ανάμεσα στα μαξιλαρία με τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς τα πάνω. Ενώστε τα πόδια και ανοίξτε πάλι προς τα έξω.

Curves® Workout



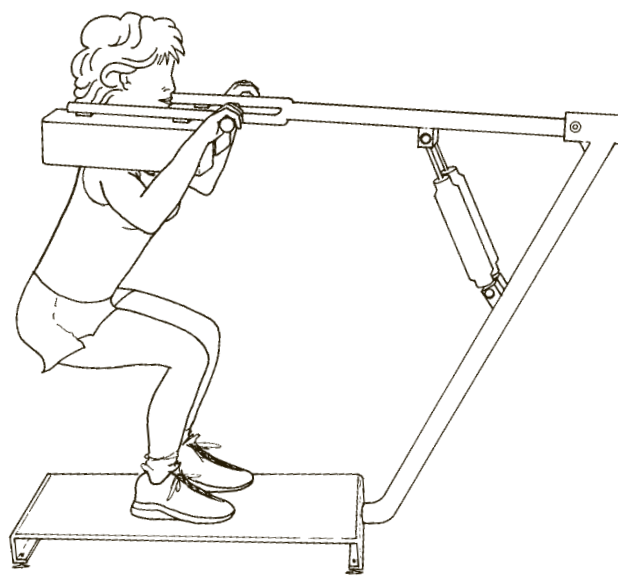
ΣΤΗΘΟΣ/ΠΛΑΤΗ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τον Πλατύ Ραχιαίο, τους Θωρακικούς και Ρομβοειδείς μύες.

1. Καθίστε σταθερά με την πλάτη να ακουμπάει στο μηχάνημα και πιάστε τις λαβές στο ύψος των μυών που γυμνάζονται.
2. Σπρώξτε τις λαβές μπροστά.
3. Τραβήξτε τις λαβές πίσω στην αρχική θέση διατηρώντας την πλάτη σας σταθερά στο κάθισμα.



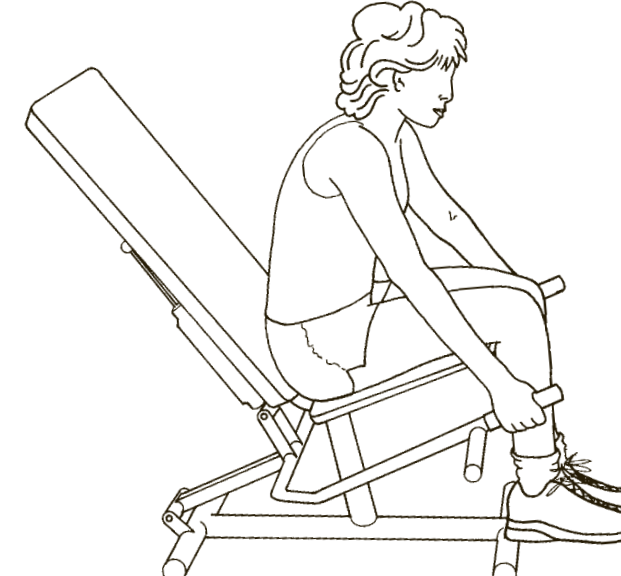
ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΗΡΩΝ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τους Γλουτιαίους, Μηριαίους δικέφαλους, Λογονοψίτες και τετρακέφαλους μύες.

1. Καθίστε σταθερά στο μηχάνημα και βάλτε τα πόδια στα πετάλια με τις μύτες των ποδιών να εγγύχουν περίπου 2,5 πόντους πάνω από τα πετάλια.
2. Σπρώξτε γρήγορα μπροστά μέχρι τα πόδια σας να είναι σχεδόν τεντωμένα, εκπνέοντας ενώ σπρώχνετε.
3. Φέρτε τα πόδια σας αργά προς τα πίσω.



ΣΚΟΥΩΤ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τους Γλουτιαίους, Μηριαίους Δικέφαλους, Λογονοψίτες και Τετρακέφαλους μύες.

1. Σταθείτε στην άκρη της βάσης και σηκώστε τα μαξιλαρία πάνω από τους ώμους.
2. Πιάστε τις λαβές με τις παλάμες προς τα κάτω, σταθείτε κάτω από τα μαξιλαράκια με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και κατεβείτε αργά εκτείνοντας την έδρα σας προς τα πίσω με ελαφριά κάμψη της πλάτης σας.
3. Κοιτάζοντας μπροστά, κατεβείτε μέχρι οι μηροί σας να είναι παράλληλοι με το έδαφος, εκτείνετε τα γόνατα σας προς τα μπροστά αλλά όχι πιο μπροστά από τα δάχτυλα των ποδιών σας.
4. Ανεβείτε με έντονο ρυθμό εκπνέοντας και επαναλάβετε.



ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ/ΠΛΑΤΗ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τον Ορθωτήρα κορμού και τους Κοιλιακούς μύες.

1. Πιάστε τις λαβές με τα χέρια τεντωμένα.
2. Εκπνέοντας κινηθείτε προς τα μπροστά, συγκεντρώνοντας την προσοχή σας στους κοιλιακούς μύες και χωρίς να κατεβάσετε το κεφάλι κάτω από το ύψος της καρδιάς.
3. Γείρετε προς τα πίσω χρησιμοποιώντας τους μύες της πλάτης και τραβώντας τις λαβές του μηχανήματος έως ότου η πλάτη σας ακουμπήσει στο κάθισμα.