



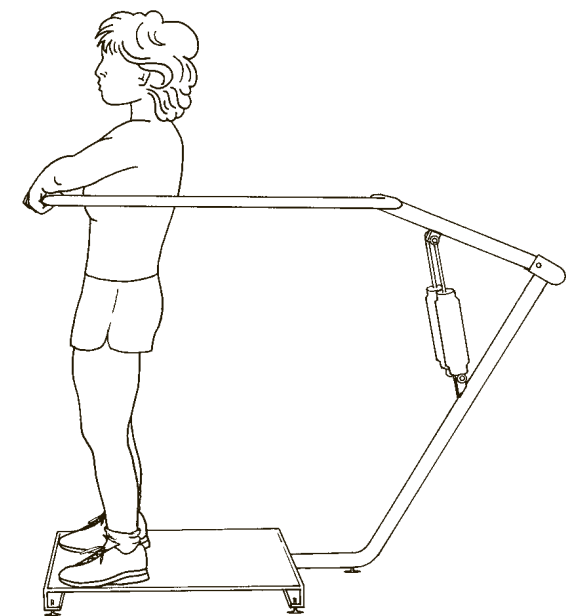
ΠΕΚ ΝΤΕΚ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τον Πλάτυ ραχιαίο, τους Θωρακικούς, τους Ρομβοειδείς και τους Τραπεζοειδείς μύες.

1. Καθίστε σταθερά στο μηχάνημα με την πλάτη σας να ακουμπά στο κάθισμα, περάστε τα μπράτσα σας ανάμεσα στα μαξιλαράκια και πιάστε τις λαβές.
2. Ξεκινήστε με τα χέρια πίσω και ενώστε τους αγκώνες μπροστά. Σπρώξτε πίσω προς το σημείο της εκκίνησης.
3. Σπρώχνετε με τα μπράτσα και αποφύγετε να ασκείτε πίεση με τα χέρια.



ΛΟΞΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τους έσω και έξω κοιλιακούς μύες.

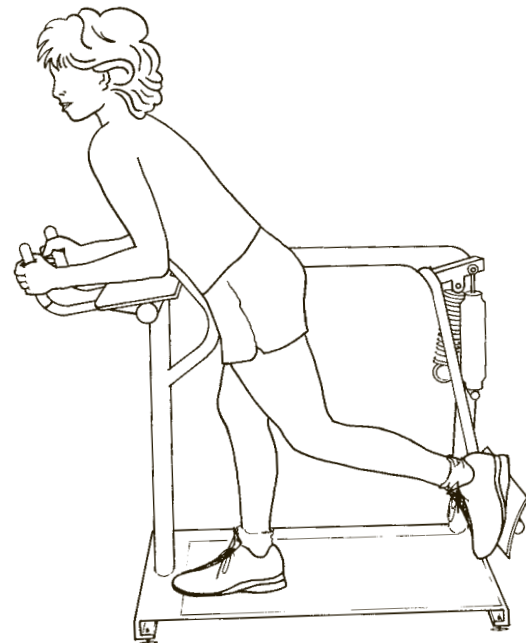
1. Γείρετε μπροστά πιάνοντας τις λαβές με τα χέρια σταυρωμένα πάνω από το μοχλό και σχηματίζοντας ένα κύβο με τους πήχεις, τους βραχίονες, και τους ώμους.
2. Κοιτάτε μπροστά ανάμεσα από τις λαβές κατά τη διάρκεια της κίνησης και περιστρέψτε από πλευρά σε πλευρά με μια κίνηση εύρους 45 μοιρών προς τα δεξιά και 45 μοιρών προς τα αριστερά.
3. Σταυρώστε τους αστραγάλους και πιέστε με τα γόνατα στο κυλινδρικό μαξιλαράκι για στήριξη και κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη ευθυγραμμισμένη με την πλάτη του καθίσματος.



ΩΜΟΙ/ΠΛΑΤΗ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τον Πλάτυ Ραχιαίο, τους Δελτοειδείς και τους Τραπεζοειδείς μύες.

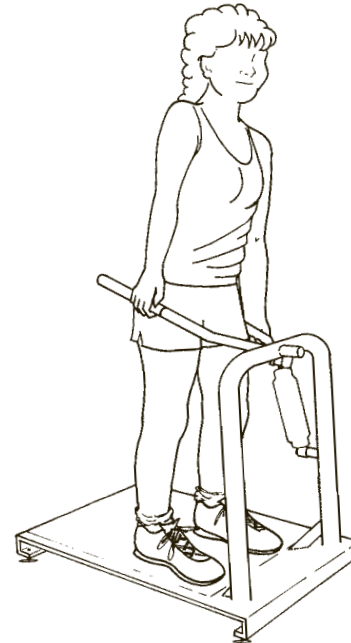
1. Σταθείτε εντός του μηχανήματος με ίσιο το σώμα, κοιτάζοντας προς το μοχλό και πιάνοντας τη λαβή με τα χέρια σε κοντινή απόσταση.
2. Τραβήξτε το μοχλό πάνω προς το στήθος εκτεινώντας τους αγκώνες προς τα έξω, και σπρώξτε προς τα κάτω έως ότου τα χέρια σας να είναι σχεδόν τεντωμένα. Μην λυγίζετε την πλάτη και μην λικνίζετε με την κίνηση.

Curves Workout



ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΓΛΟΥΤΙΑΙΩΝ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τους Γλουτιαίους, Λογονοψοίτες, Τετρακέφαλους και Μηριαίους Δικέφαλους μύες.

1. Ανεβείτε στο μηχάνημα και ακουμπήστε στο μαξιλάρι του θώρακα.
2. Πιάστε σταθερά τις λαβές και βάλτε το ένα πόδι στο πετάλι.
3. Σπρώξτε δυνατά προς τα πίσω τεντώνοντας το πόδι και φέρτε αργά μπροστά. Επαναλάβετε την κίνηση για 15 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πόδι.



ΕΛΞΕΙΣ ΛΟΞΩΝ – Αυτό το μηχάνημα γυμνάζει τον Τετράγωνο Οσφυϊκό και τους λοξούς κοιλιακούς μύες.

1. Σταθείτε εντός του μηχανήματος με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
2. Τραβήξτε τη λαβή προς τα πάνω με τα χέρια τεντωμένα, λυγίζοντας τον κορμό προς την αντίθετη με τους μύες που γυμνάζονται κατεύθυνση.
3. Επαναλάβετε προς την άλλη πλευρά.
4. Μην σπρώχνετε προς τα κάτω με το άλλο χέρι.



ΣΤΕΠ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ – Αυτό το μηχάνημα χρησιμοποιείται στο κυκλικό πρόγραμμα γυμναστικής για επαναφορά των μυών.

1. Σταθείτε πάνω στο μηχάνημα και πιάστε σταθερά τις λαβές.
2. Ο κορμός πρέπει να βρίσκεται σε όρθια θέση και στο κέντρο των ποδιών.
3. Η πλάτη πρέπει να είναι ευθεία.
4. Σταθείτε πάνω στον αριθμό που αντιστοιχεί στην ένταση που προτιμάτε (1=Χαμηλή, 2= Μέτρια, 3=Υψηλή) αφήνοντας τα πόδια σας να κινούνται φυσιολογικά.