

Multi gym tréner

- Használat előtt ellenőrizze alaposan az eszközt. Soha ne használja a Multi gym tréneret ha bármilyen elhasználódottságot vagy sérülést észlel rajta.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a padló (gyakorló felület) nem e csúszásveszélyes.

Egylábás guggolás

Forduljon arccal a Multi gym trénerrel szembe, és fogja meg a foggantyúkat. Egyik lábát felemelve találja meg az egyen súlyt azáltal, hogy felveszi a helyes testtartást. Majd guggolás harang-pozícióba a láb hajlításával. Ne emelje fel a sarkát a gyakorlat végzése közben. A karokat annyira használjuk, amennyire csak lehetséges.

Csípőgyakorlat

Feküdjünk a hátunkra és sarkunkat akasszuk a foggantyúba. Vállakat és karokat a test mellett a szorosan a padlóra szegezzük. A lábainkat V-alakúra nyissuk és végezzük a csípőemelgetést.

Tricepsz nyomás

Vegyük fel az alapállást, majd kezünkben a foggantyúval, nyújtsuk karunkat egyenesen a fejünk fölé. Egyenes testtartással, de kicsit előre dőlve, hajlítsuk karjainkat úgy, hogy a fülünkkel egyvonalba legyen. Nyomjuk ki a karokat egyhuzamba, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Mellkasi gyakorlat

Alapállás vegyük fel, kezünkben a foggantyúval. Ezután végezzük a gyakorlatot úgy, hogy a karokat egyenesen előre kitoljuk és ezáltal húzogassuk a testünket. A gyakorlat végzése közben figyeljünk a helyes tartásra.

Back row gyakorlat

Egyenes testtartással forduljunk szembe a multi gym trénerrel és tartsuk a karokat egyenesen a foggantyúval. Majd a felső testet húzogassuk a karjaink között, hogy könyökeiddel zárd össze a tested előtt.

Rézsútos lábemelés

Feküdjünk a hátunkra és tartsuk a foggantyúkat a kezünkben. Emeljük fel lábainkat párhuzamosan. Karunkat pedig vállszélességben nyissuk szét. Csavarjuk lábunkat annyira amennyire csak tudjuk, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. Végezzük el a gyakorlatot mindegyik irányba, majd változtassunk oldalt.

