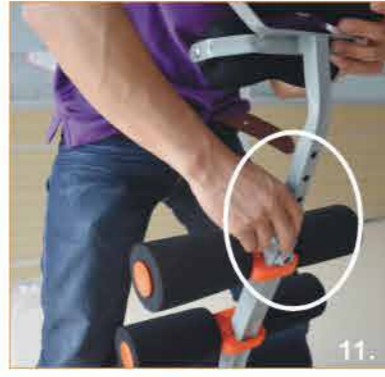
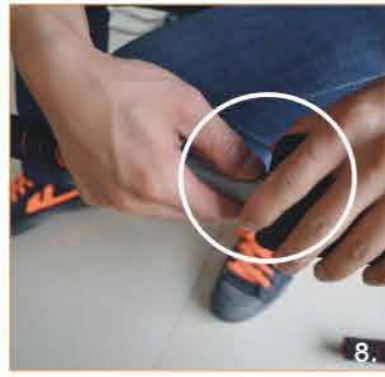


KURULUM YÖNTEMİ



EGZERSİZ YÖNTEMİ

1. Üst Karın Hareketi

Bu hareketle karın içi egzersiz çok uygundur. Vücutun esnemesi ile mekik çekmek kolaylaşır.



2. İleri Hareket (Esneme Yapmadan)

Yayları kaldırdıktan sonra sırtlığın açısını ayarlayınız, mekik hareketini farklı hızlarda yapabilirsiniz.

ÖNERİ: Yayları kullanmadığınızda kaldırınız.



Sabit vida hafif üç açığa ayarlanabilir.



3. Kıvrılma Hareketi

Döner oturak kullanarak kıvrılma hareketini yapınız. Karın, bel ve kalça için etkili bir egzersizdir.



4. Karın Hareketi

Geriye yaslanarak sol kaldırma hareketini yapınız. Alt mide ve bacaklar için etkili bir egzersizdir.



5. Dönme Egzersizi

Elinizle tutunarak dönme hareketini yapabilirsiniz. Göğüs, kol, sırt, bel ve diğer vücut hareketleri için bu egzersiz yapılabilir.



6. Gerilme Hareketi

Sırtüstü uzanarak yapılan gerilme hareketidir.



7. İp Çekme Hareketi

Çeşitli el ve üst vücut hareketleri yapmak için elinizi kullanarak ip çekme hareketini yapabilirsiniz.



Göğüs Hareketi

Kol Hareketi

Sırt Hareketi