

wildlife



**WILDLIFE**  
**OUTDOOR FITNESS**

# CHAMELEON



Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **vállizom, karizom, hátizom**

#### Használati útmutató:

1. Fogja meg a korongon lévő fogantyút, melynek segítségével kezdje el egy irányba forogni a korongot.
2. Pihenést követően ismételje meg a gyakorlatot az ellenkező irányba

**Tipp:** A könyék és a váll pozíciójának változtatásával tudjuk módosítani a váll- illetve a karizomok terhelését.

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet

#### MÉRET:

MAGASSÁG:

**180cm**

SZÉLESSÉG:

**160cm**

HOSSZUSÁG:

**120cm**

#### MÉRET:

MAGASSÁG:

**180cm**

SZÉLESSÉG:

**90cm**

HOSSZUSÁG:

**110cm**

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **oldal háizom, fűrészhizom, csipőizom**

#### Használati útmutató:

1. Mindkét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajlított karral, stabilan.
2. Álljon a talpaknak kialakított taposó részre.
3. Páros lábbal jobbra és balra mozgassa utközésig a lábat.
4. A kapaszkodó segítségével illetve a karunkkal tudjuk a gyakorlat nehézségét változtatni.
5. A gép használatával a comb külső izmait dolgoztatjuk meg.

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet



# DOLPHIN

#### MÉRET:

MAGASSÁG:

**180cm**

SZÉLESSÉG:

**90cm**

HOSSZUSÁG:

**110cm**

# FROG



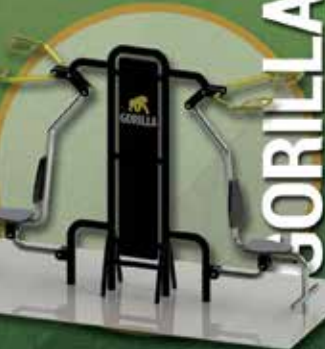
Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **lábizom**

#### Használati útmutató:

1. Mindkét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajlított karral, stabilan
2. Álljon a talpaknak kialakított taposó részre.
3. Lábat mozgassa oldalirányba, majd vissza.
4. Ezáltal a comb belső izmait edzi, erősíti.

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet



# GORILLA

#### MÉRET:

MAGASSÁG:

**210cm**

SZÉLESSÉG:

**80cm**

HOSSZUSÁG:

**200cm**

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **vállizom, karizom, hátizom**

#### Használati útmutató:

1. Mindkét kézzel fogja meg a jobb illetve bal oldali kapaszkodókat enyhén hajlított karral, stabilan.
2. Eközben üljön le az ülőkére, hátát szűkeg esetén támassza a háttámlának.
3. Húzza le teljesen a kapaszkodókat, majd stabilan, lassan engedje vissza.
4. Ezáltal a hát illetve a kar izmait edzi, erősíti.

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30 db is lehet

# COLIBRI



Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **lábizom**

#### Használati útmutató:

1. Mindkét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajlítot karral, stabilan.
2. Álljon a talpának kialakított taposó részre.
3. Lábat mozgassa ellentétes irányban előre-hátra, és fordítva, ezzel imitálva a járást.
4. Ezáltal a komplett lábizmat edzi, erősíti.

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 50-100 db is lehet.

**MÉRET:**  
MAGASSÁG: **180cm**  
SZÉLESSÉG: **80cm**  
HOSSZÚSÁG: **210cm**



**MÉRET:**  
MAGASSÁG: **180cm**  
SZÉLESSÉG: **90cm**  
HOSSZÚSÁG: **110cm**



Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **combizom, farizom**

#### Használati útmutató:

1. Üljön az ülőkére, és támassza a hátát a háttámlának.
2. Beüléskor (illetve majd kiszálláskor) használja a kapaszkodót!
3. Talpait helyezze a lábtartókra, majd tolja el és engedje vissza magát, ezáltal erőltatva a combizom alsó és felső toló-izmát.

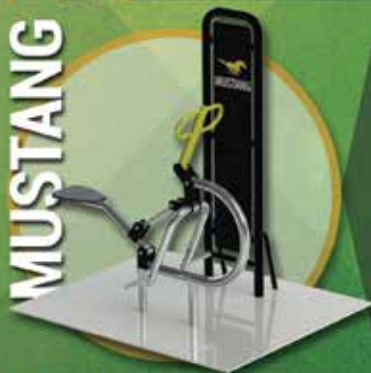
#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30-40 db is lehet.



# KANGAROO

# MUSTANG



Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **lábizom, hasizom, hátzom, karizom**

#### Használati útmutató:

1. Üljön az ülőkére, lábat helyezze a lábtartóra, és rögzítse az ülési pozícióját.
2. Mindkét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajlítot karral, stabilan.
3. Kezdje el maga felé húzni a kapaszkodót, ezzel egy időben tolja el magától lábat.
4. Ezáltal erősíti a hát izmait, a kar- illetve vállizmokat.

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 30-40 db is lehet.

**MÉRET:**  
MAGASSÁG: **180cm**  
SZÉLESSÉG: **70cm**  
HOSSZÚSÁG: **180cm**



**MÉRET:**  
MAGASSÁG: **181cm**  
SZÉLESSÉG: **80cm**  
HOSSZÚSÁG: **210cm**



Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **vállizom, karizom, hátzom**

#### Használati útmutató:

1. Fogja meg a kapaszkodót, majd álljon a talpának kialakított taposó részre.
2. Egyik karjával tolja el magától, ezzel egy időben a másikkal húzza maga felé a kapaszkodókat.
3. Ezzel szinkronban lábaival ugyanazt a mozgást fogja követni, így elérve az ügyvezetett sífutó-mozgást.

Tipp: A lábak terhelhetőségét a térdék hajlításával növelhetjük illetve csökkenthetjük.

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 50-100 db is lehet.



# PENGUIN

# SNAIL



Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **egyenes hasizom, ferde hasizom, fűrészsizom**

#### Használati útmutató (álló):

1. - Álljon a korongra kis tepeztállásban, **(álló)**  
- Üljön a korongra, a lábtartó segítségével rögzítse az ülési pozícióját, **(ülő)**
2. Mindekét kézzel fogja meg a kapaszkodót enyhén hajított karral, stabilan.
3. Forgassa el a csipőjét jobbra majd balra úgy, hogy az elfordulás szöge egyre nagyobb, a mozgás egyre intenzívebb legyen. Közben vállai maradjanak párhuzamosok a kapaszkodóval!

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 100 db is lehet.

#### MÉRET:

MAGASSÁG:

**180**cm

SZELESÉG:

**65**cm

HOSSZUSÁG:

**80**cm



#### MÉRET:

MAGASSÁG:

**220**cm

SZELESÉG:

**65**cm

HOSSZUSÁG:

**140**cm

MAGASSÁG:

**220**cm

SZELESÉG:

**65**cm

HOSSZUSÁG:

**70**cm

MAGASSÁG:

**220**cm

SZELESÉG:

**65**cm

HOSSZUSÁG:

**70**cm

## HASPRÉS

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **egyenes hasizom, ferde hasizom, fűrészsizom**

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10-20 db
- edzés esetén: akár 100 db is lehet.

## HÚZÓDZKODÓ

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **hátiizom, vállizom, karizom**

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10 db
- edzés esetén: akár 20-25 db is lehet.

## TOLÓDZKODÓ- HASPRÉS (szimpla/dupla)

Az alábbi izomcsoportok átmozgatására és edzésére, valamint nyújtására alkalmas: **hátiizom, vállizom, karizom**

#### Ismétlések száma:

- átmozgatás és nyújtás esetén: 10 db
- edzés esetén: akár 20-25 db is lehet.



# GIBBON

# KAPCSOLAT

## C.S.O. Gumi Kft

2364 Ócsa, Némedi úti major

Tel.: +36-30/383-7870

E-mail: [info@felnettjatszoter.hu](mailto:info@felnettjatszoter.hu)

[www.felnettjatszoter.hu](http://www.felnettjatszoter.hu)

**CSOGUMI.eu**  
GUMIBURKOLAT GYÁRTÁS

wildlife