

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 forgatni a korogot.
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 lábait.
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

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. Lábaik 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

MÉRET:

MAGASSÁG:

180cm

SZÉLESSÉG:

90cm

HOSSZUSÁG:

110cm



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 szükség 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



GORILLA

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:

180cm

SZÉLESSÉG:

65cm

HOSSZUSÁG:

80cm



MÉRET:

MAGASSÁG:

220cm

SZÉLESSÉG:

65cm

HOSSZUSÁG:

140cm

MAGASSÁG:

220cm

SZÉLESSÉG:

65cm

HOSSZUSÁG:

70cm

MAGASSÁG:

220cm

SZÉLESSÉG:

65cm

HOSSZUSÁG:

70cm

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

www.felnettjatszoter.hu

CSOGUMI.eu
GUMIBURKOLAT GYÁRTÁS

wildlife