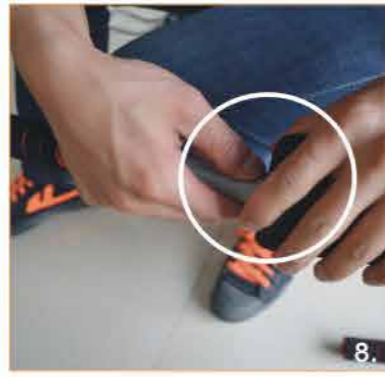


# KURULUM YÖNTEMİ



# 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

Dönen 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