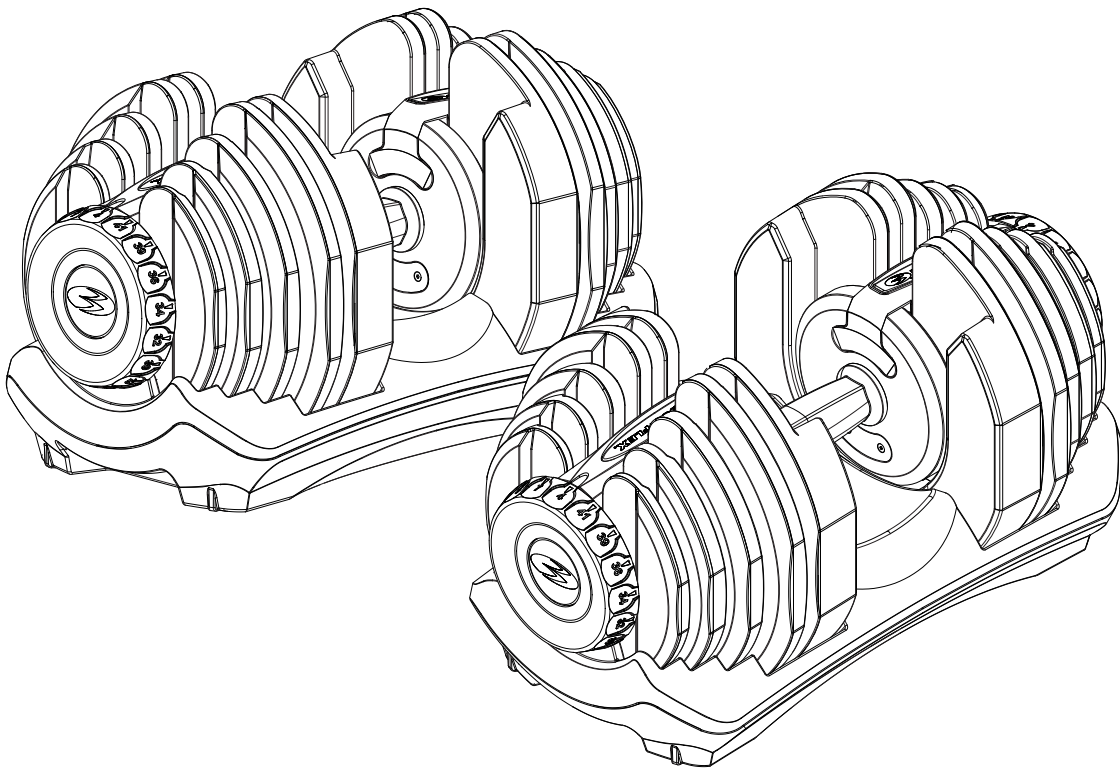





SelectTech® BD1090 Käsipainot



Omistajan käsikirja
ja harjoitteluopas



 This product is compliant with the applicable CE requirements.

Esittely

Onnittelut! Olet ostanut Bowflex® SelectTech® käsipainosetin. Tämä innovatiivinen käsipainosetti on monipuolinen harjoitusväline, joka auttaa sinua saavuttamaan kuntoilutavoitteesi. Säädettävät käsipainot mahdollistavat harjoittelun 4.5 kg (10 lbs) - 40.8 kg (90 lbs) välillä. Saadaksesi harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn, on tärkeää, että tutustut huolella tähän omistajan käyttöoppaaseen ennen SelectTech® käsipainojen käyttöä.

Sisällysluettelo

Tärkeitä turvallisuusohjeita.....	3	Käsiliikkeet.....	15
Turvallisuusvaroitukset ja sarjanumero.....	3	Hauiskääntö seisten.....	15
Tekniset tiedot.....	4	Keskitetty hauiskääntö.....	15
Ominaisuudet.....	4	Hauiskääntö vinopenkillä.....	15
SelectTech® Toiminta.....	5	Keskitetty hauiskääntö seisten.....	16
Tutustu Bowflex® SelectTech®		Ojentajapunnerrus pään yli.....	16
Käsipainoihisi.....	5	Ojentajan taaksetyöntö penkillä.....	16
Lukitusmekanismin käyttö		Ojentajapunnerrus selinmakuulla.....	17
ja toiminnot.....	6	Hammer-kääntö.....	17
Lukitusmekanismin kunnollisen		Selkäliikkeet.....	18
toiminnan testaaminen.....	6	Yhden käden kulmasoutu.....	18
Ylläpito.....	8	Kulmasoutu leveällä otteella.....	18
Käsipainoteline.....	8	Maastaveto.....	18
Ongelmanratkaisu.....	9	Vatsalihasliikkeet.....	19
Lukitusmekanismin testaus.....	10	Vatsarutistus.....	19
Jalkaliikkeet.....	11	Päinvastainen rutistus.....	19
Leveä kyykky.....	11	Vatsarutistus kierrolla.....	19
Pohjenostot.....	11	Olkapäiden liikkeet.....	20
Staattinen kyykky.....	11	Pystypunnerrus.....	20
Maastaveto.....	12	Vipunosto sivulle.....	20
Askelkyykky taaksepäin.....	12	Pystypunnerrus istuen.....	20
Rintalihasliikkeet.....	13	Vipunosto eteen.....	21
Penkkipunnerrus.....	13	Takasoutu.....	21
Vinopenkkipunnerrus.....	13	Hartioiden kohautukset.....	21
Vipunosto selinmakuulla.....	13	Lista lihaksista.....	22
Vipunosto vinopenkillä.....	14		
Vinopenkkipunnerrus laskevalla penkillä.....	14		

Varmista takuutuki säilyttämällä alkuperäinen ostotodistus ja kirjaa seuraavat tiedot:

Sarjanumero _____
Ostöpäivä _____

Rekisteröi tuotetakuu ottamalla yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään.

Jos sinulla on tuotteessasi ilmenee ongelmia tai sinulla on kysyttävää tuotteesta tai sen takuusta, ota yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään. Löydä paikallinen jälleenmyyjäsi osoitteesta: www.nautilusinternational.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

! Tämä kuvake tarkoittaa potentiaalisesti vaarallista tilannetta, jonka huomiotta jättäminen voi johtaa kuolemaan tai vakavaan vammaan.

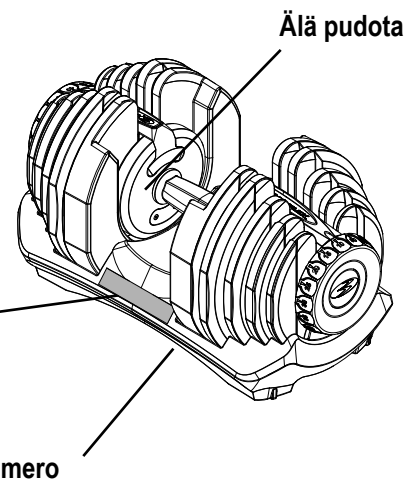
Noudata seuraavia varoituksia ja tutustu varoituksiin ennen tuotteen käyttämistä:

- Lue huolellisesti kaikki käyttöohjeet ja varmista, että ymmärrät ne.
- Lue ja sisäistä kaikki tämän tuotteen varoitukset. Jos varoitustarrat ovat irtoamassa, muuttuvat lukukelvottomiksi tai irtoavat, ota yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään vaihtaaksesi tarrat.
- Lapsia ei saa päästää tämän tuotteen päälle tai sen lähelle. Tuotteen liikkuvat osat ja muut ominaisuudet voivat olla vaarallisia lapsille.
- Ei tarkoitettu alle 14-vuotiaiden käyttöön.
- Ota yhteys lääkäriin ennen kuin aloitat liikuntaohjelman mukaisen harjoittelun. Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua tai kireyttä rinnassa, sinulla on hengenahdistusta tai sinua pyörryttää. Ota yhteys lääkäriin ennen kuin käytät tuotetta uudelleen.
- Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.
- Tarkista lukitusmekanismin toiminta säännöllisesti. Seuraa tässä käyttöoppaassa annettuja testausohjeita.
- Älä käytä tätä tuotetta ulkona, kosteissa tai märissä tiloissa.
- Ennen harjoittelun aloittamista, varmista, että ympärilläsi on riittävästi vapaata tilaa. Pidä vähintään 0,6 m (24") vapaata tilaa ympärilläsi jokaiseen suuntaan.
- Älä ylikuormita itseäsi harjoituksen aikana. Käytä tuotetta ainoastaan tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
- Älä koskaan yritä pakottaa säätönuppia kääntymään voimalla, kun painot on irrotettu pohjatelineestä (alustasta).
- Älä anna käsipainojen tippua maahan. Tippuminen voi vahingoittaa välinettä tai aiheuttaa käyttäjälleen loukkaantumisen. Tutustu takuuhjeeseen tuotteen takuun rajoituksista käsipainojen tippuessa.
- Älä anna käsipainojen törmätä toisiinsa voimakkaasti käytön aikana. Kova osuma voi vahingoittaa välinettä tai aiheuttaa käyttäjälleen loukkaantumisen.
- Älä nojaa käsipainojen kädensijoihin tai käytä niitä vartalosi tukena, kuten esimerkiksi kahvoina punnerruksille. Tämä voi vahingoittaa välinettä tai aiheuttaa käyttäjälleen loukkaantumisen.
- Älä koskaan yritä purkaa SelectTech® käsipainoja tai alustaa osiin. Tuotetta ei ole tarkoitettu käyttäjän itse huollettavaksi. Ota tarvittaessa yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään.
- SelectTech® käsipainot ovat erittäin painavat; jos et käytä SelectTech® käsipainojen telinettä, suosittelemme sijoittamaan käsipainot suoraan lattialle.
- **PIDÄ NÄMÄ OHJEET TALLESSA.**

Turvallisuusvaroitukset ja sarjanumero

Tallenna sarjanumero tämän käyttöoppaan alussa olevaan kenttään.

Huom: Jokaisessa käsipainon alustassa on oma sarjanumeronsa.

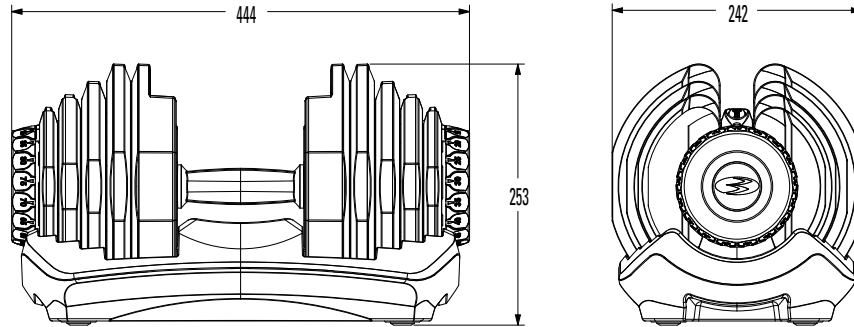


Tuotteen tekniset tiedot ja ominaisuudet

MITAT: 44.4 cm x 24.2 cm x 25.3 cm (17.5" L x 9.5" W x 10" H) **KOKO**

YKSIKÖN KOKONAISPAINO: 41.9 kg (92.3 lbs)

PAKKAUKSEN PAINO: 45.9 kg (101.1 lbs)



Ominaisuudet

A. Kädensija

B. Säätonuppi

C. Painolevyt

D. 1 kg (2.5 lbs)

E. 2 kg (5 lbs)

F. 3 kg (7.5 lbs)

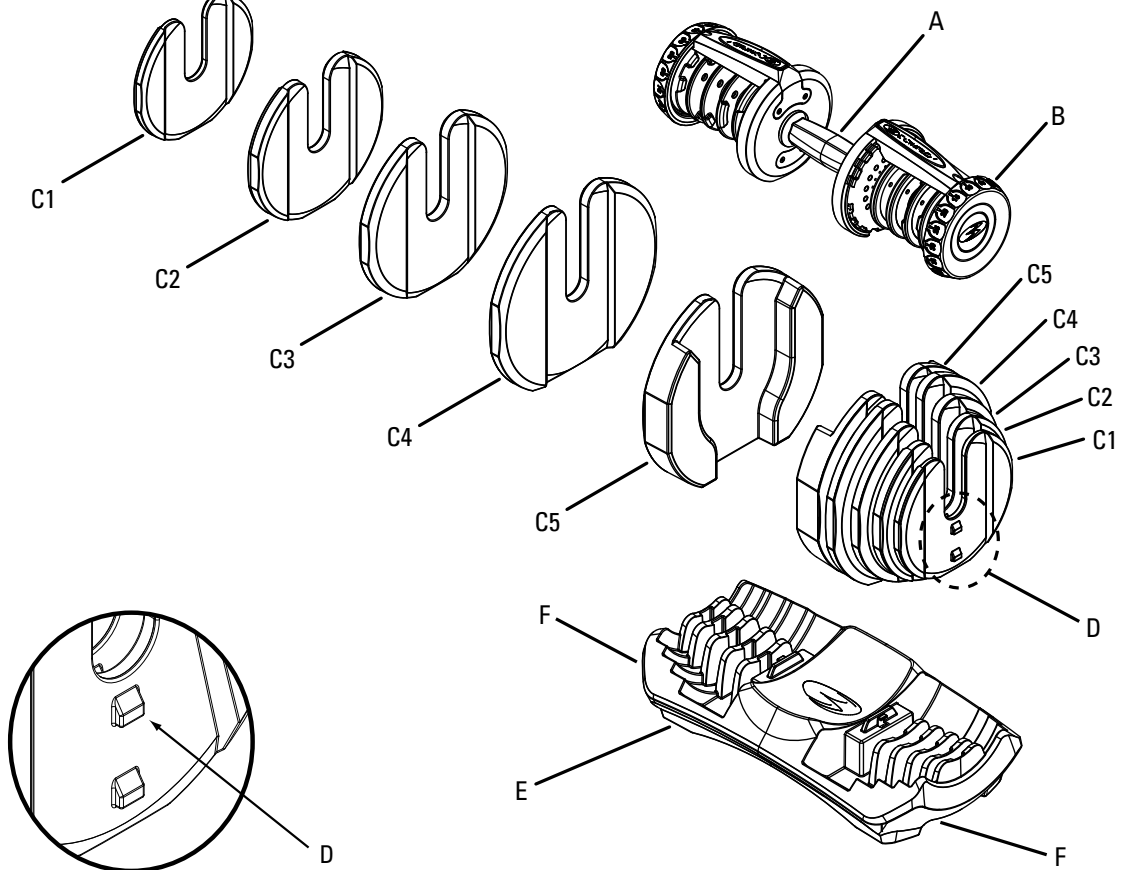
G. 4kg (10 lbs)

H. 7kg (15 lbs)

D. Painojen lukitusnappi

E. Alusta

F. Nostokahva



Toiminta

Tutustu Bowflex® SelectTech® Käsipainoihisi

Bowflex® SelectTech® käsipainot toimitetaan koottuna, yksi käsipaino laatikossa. Kun olet varovasti ottanut käsipainot laatikostaan, tutustu huolella allaoleviin ohjeisiin liittyen tuotteen käyttöön ja osien kunnollisen toiminnan tarkastamiseen.

! Älä pudota käsipainoja. Pudottaminen vahingoittaa tuotetta sekä sen lukitusmekanismeja ja voi johtaa takuun mitätöimiseen. Putoaminen voi myös johtaa painolevyjen yllättävään tippumiseen, joka voi aiheuttaa loukkantumisen ja takuun mitätöimisen.

1. Kun olet poistanut käsipainot suojapakkauksesta, tarkista, ettei tuote tai pakkausmateriaali ole vahingoittunut.
2. Paina kädensijaa hieman alaspäin varmistaaksesi, että käsipaino on kunnolla kiinni alustassa. Käännä molempia säätönuppeja useamman kokonaisen kierroksen varmistaaksesi, että nuppi pyörii vapaasti molempiin suuntiin. Varmista, että säätönuppi naksahduttaa jokaisen painovälän kohdalla. Naksahdus auttaa sinua kohdistamaan valitun painon asennon.
3. Painojen vaihteluväli on 4 kg - 41 kg molemmissa säätönupeissa. Valitaksesi tietyn painon oikein (esimerkiksi 9kg), käännä molempia säätönuppeja kunnes numero 9 on kohdistettu Bowflex® nimilaatan ulkoreunassa olevan nuolen kanssa (Fig.1).
4. Kun olet varmistanut säätönuppien oikean pyörimismäärän, käännä molempia säätöjä niin, että numero 4 on kohdistettu Bowflex® nimilaatassa olevan nuolen kanssa.
5. Kun molemmat säätönupit on asetettu lukuun 4, nosta kädensijasta suoraan ylöspäin. Näin ainoastaan kädensija nousee alustasta jättäen kaikki painolevyt telineeseen (Fig. 2). Kädensija ilman painolevyjä painaa 4 kg.
6. Voit kasvattaa valittua painoa kääntäen säätönuppeja myötäpäivään.

HUOMAA: Kun palautat tai poistat käsipainoja alustasta, käytä pystysuoraa liikettä alustaan nähden. Älä kallista käsipainoa tai liikuta sitä sivusuunnassa (yhdensuuntaisesti alustan kanssa) ennen kuin se on kokonaan vapaana painolevyistä, jotka jäävät alustaan kiinni.

Huom: Käsipainojen kädensija ja painolevyt ovat symmetrisiä. Kädensijan kumpi tahansa pää voi osoittaa käyttäjää kohti, jos olet valinnut saman painonumeron käsipainon molemmista päistä.

! Älä nojaa käsipainojen kädensijoihin tai käytä niitä vartalosi tukena, kuten esimerkiksi kahvoina punnerruksille. Tämä voi vahingoittaa painolevyjä ja/tai lukitusmekanismeja, ja aiheuttaa painolevyjen yllättävän tippumisen. Väärinkäyttö voi aiheuttaa loukkaantumisen ja takuun mitätöimisen.

! Tarkista käsipainojen kunto ennen jokaista käyttöä. Älä käytä tuotetta, mikäli huomaat sen olevan viallinen. Jos tarvitset apua korjauksessa, ota yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään.

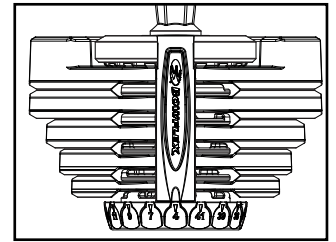


Figure 1

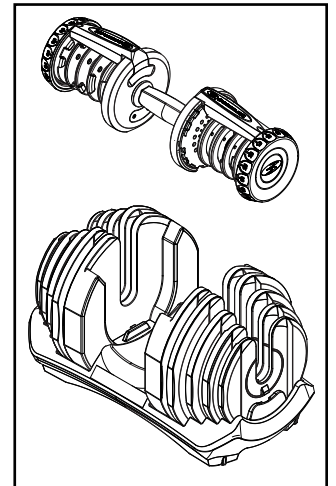


Figure 2

Tuotteessa on 17 eri painojen vaihteluväliä:

4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
10 lbs	15 lbs	20 lbs	25 lbs	30 lbs	35 lbs	40 lbs	45 lbs	50 lbs	55 lbs	60 lbs	65 lbs	70 lbs	75 lbs	80 lbs	85 lbs	90 lbs

Huom: Painojen vaihteluvälit perustuvat arvioon. Tarkat painoarvot voivat hieman vaihdella tuotannosta johtuen.

Toiminta

Lukitusmekanismin käyttö ja toiminnot

Bowflex® SelectTech® käsipainossa on lukitusmekanismi, joka on suunniteltu varmistamaan painolevyjen oikean ja täydellisen valinnan sekä varmistamaan, että painolevyt pysyvät paikoillaan harjoittelun aikana.

! On tärkeää, että ymmärrät täysin tämän mekanismin toiminnan ja testaat sitä säännöllisesti varmistaaksesi, että se toimii ongelmitta.

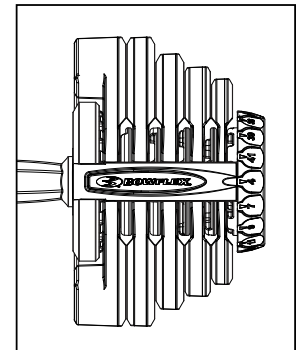
Lukitusmekanismilla on kaksi avaintoimintoa:

1. Mekanismi sallii säätönuppien kiertämisen vain, kun käsipainon kädensija on kokonaan paikallaan ja kiinni käsipainon alustassa. Mekanismi estää painolevyjen valitsemisen (pudottamisen) käsipainosta, kun se EI OLE kiinni alustassa.
2. Mekanismi on suunniteltu lukitsemaan käsipainon alustaan, jos jompikumpi säätönuppi ei ole kunnolla kiinni valituissa painolevyissä. Mekanismi estää painolevyjen osittaisen valinnan, kun levyt eivät ole täysin tuettuja ja lukitustappi ei ole kunnolla kiinni.

Ottaen huomioon lukitusmekanismin merkityksen, on tärkeää, että ymmärrät sen eri toiminnot ja testaat sen säännöllisesti varmistaaksesi kunnollisen toiminnan.

Lukitusmekanismin kunnollisen toiminnan testaaminen

1. Kun molemmat kädensijat ovat kiinni alustassa, käännä molemmat säätönupit numeroon 4. Tunnistat, että olet valinnut numeron kokonaan ja oikein, kun tunnet säätönupin asettuvan loveen (pidätin). Kuulet myös hiljaisen naksahdusäänen, joka vastaa kunkin numeron pidätyspaikkoja.
2. Sinun pitäisi pystyä nostamaan kädensija ylös jättäen kaikki painolevyt kiinni alustaan.
3. Kun kädensija on nostettu irti alustasta, tartu toiseen säätönuppiin toisella kädelläsi ja yritä kääntää nuppia varovasti: nupin ei pitäisi pyöriä. Lukitusmekanismi on kiinnittänyt pyörivän osan paikoilleen, kun kädensija nostettiin irti alustasta. Suorita testaus jokaiselle säätönupille.



! Älä yritä kääntää lukittua säätönuppia suurella voimalla. Liiallinen voima voi vahingoittaa lukitusmekanismia.

4. Kun olet varmistanut, että lukitusmekanismi toimii oikein edellä kuvatulla tavalla, palauta ja aseta käsipainon kädensija takaisin alustaan.
5. Kun kädensija on takaisin kiinni alustassa, käännä toisen puolen säätönuppi asentoon, joka on numeroiden 4 ja 7 välissä. Tämä asento edustaa epätäydellistä painovalintaa, jossa säätönuppi ei ole valinnut painoa kokonaan ja nuppi on valintojen (naksahdukset) välissä.
6. Kun säätönuppi on epätäydellisessä asennossa, yritä nostaa kädensijaa varovasti. Huomaat, että kädensija on lukittuna alustaan eikä sitä voi nostaa normaalisti.
7. Palauta väärin valittu säätönuppi täydelliseen ja oikeaan painonvalintaan ja varmista, että käsipainon kädensija voidaan jälleen nostaa irti alustasta normaalisti.
8. Toista tämä testausmenetelmä kaikille säätönupeille.

Toiminta

9. Varmista, että kädensijan kokoonpano on kiristetty kunnolla. Tee tämä asettamalla säätönupit asentoon 4 kilogrammaa ja irrottamalla kädensijan alustasta. Tartu molemmista säätönupeista ja työnnä ja vedä nuppeja kevyesti kädensijaa kohti ja pois päin. Nuppien ei kuuluisi liikkua vapaasti, ja kaikkien painolevyjen tulisi tuntua olevan tiukasti kiinni.
10. Olet nyt testannut lukitusmekanismin toiminnan. Suosittelemme, että toistat tämän testin säännöllisesti (kerran kuukaudessa) lukitusmekanismin kunnollisen toiminnan varmistamiseksi.



Älä kytke lukitusmekanismeja tahallaan ja yritä nostaa koko käsipainoa kädensijasta. Käsipainoa ja alustaa tulee nostaa yhdessä ainoastaan käyttämällä alustaan valettuja nostokahvoja.

Jos käsipainon lukitusmekanismi ei toimi yllä olevan testimenetelmän mukaisesti, toimi seuraavasti:

1. Lopeta tuotteen käyttäminen, kunnes tarvittava huolto on suoritettu.
2. Ota välittömästi yhteyttä paikalliseen Bowflex® - jälleenmyyjään.

Ylläpito

Bowflex® SelectTech® Käsipainojen ylläpito

! Tuote on tarkastettava säännöllisesti vaurioiden ja korjausten varalta. Omistajan on varmistettava, että säännölliset kunnossapitotoimet suoritetaan. Kuluneet, vaurioituneet tai löysät osat on korjattava tai vaihdettava välittömästi. Vain valmistajan toimittamia komponentteja voidaan käyttää tuotteen ylläpitoon ja korjaamiseen.

Bowflex® SelectTech® käsipaino on erittäin vähäistä huoltoa tarvitseva tuote. Toteuta kuitenkin nämä muutamat vaiheet, jotta tuote toimii pitkään ja välttyy ulkoisilta kulumilta parhaalla mahdollisella tavalla.

1. Jos SelectTech® käsipainon kädensijat, levyt tai pohja likaantuvat, voit puhdistaa ne liinalla, joka on kostutettu kevyesti lämpimällä vedellä ja pienellä määrällä mietoja saippuaa. Pyyhi kuivaksi erillisellä liinalla.
2. SelectTech® käsipaino on voideltu sisäisesti eikä vaadi lisää sisäistä voitelua. Painolevyjen ja valintalevyjen välistä kosketuspintaa ei ole voideltu, mutta sillä on luonnollisesti pieni kitka. Tämä ei yleensä vaadi voitelua ollenkaan. Jos mielestäsi on välttämätöntä voidella painolevyt ja / tai valintalevyt, käytä vain silikoniöljyä, mieluiten "elintarvikelaatuista".

! Älä käytä liuottimia, kovia pesuaineita, kemikaaleja tai valkaisuainetta - ne voivat vahingoittaa tämän tuotteen materiaaleja ja heikentää tuotteen suorituskykyä tai lujuutta.

Älä yritä purkaa käsipainon kädensijaa tai alustaa. Näitä osia ei ole suunniteltu käyttäjän huollettaviksi. Omien huoltotoimien suorittaminen mitätöi valmistajan takuun. Ota yhteys paikalliseen jälleenmyyjään huoltoa tarvittaessa.

Valinnaiset lisäosat

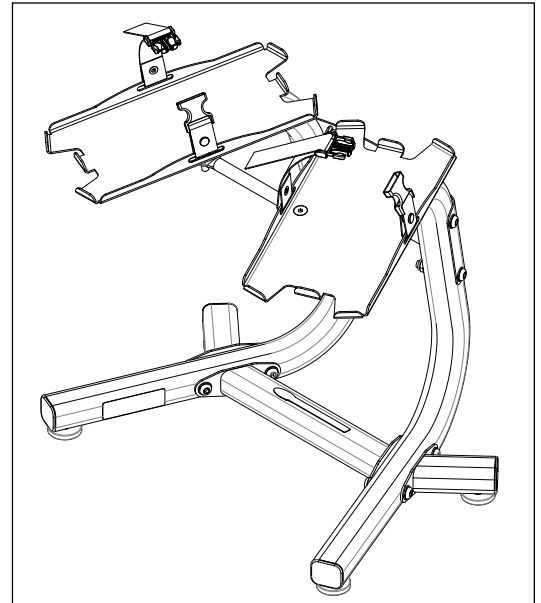
Bowflex® SelectTech® Käsipainoteline

Tässä käytännöllisessä ja linjakkaassa telineessä on ergonominen muotoilu, joka parantaa SelectTech® käsipainojen toimivuutta.

- V-muotoilun "step-in" -suunnittelu antaa käyttäjälle mahdollisuuden pitää ylävartalon oikeaoppisessa, turvallisessa asennossa nostessaan tai vaihtaessaan käsipainoja alustasta.
- Käsipainon kädensijat on sijoitettu luonnolliseen suuntaan, mikä tarjoaa mukavan ja turvallisen nostoasennon.
- Isot säädettävät tukijalat takaavat maksimaalisen vakauden.
- Sisältää kiinnityshihnat käsipainojen kiinnittämiseksi alustaan.
- Integroitu pyyheteline.
- Mitat (ilman käsipainoa): 66.5 cm x 50.6 cm x 57.9 H cm

Penkki on saatavana erikseen.

Muita lisätuotteita on saatavilla osoitteesta: Nautilus,
Inc www.nautilusinc.com



Ongelmanratkaisu

Ongelma	Ratkaisu
Käsipainon kädensija ei työnny kokonaan alustaan, kun yhtään painolevyä ei ole valittu (kädensijaan ei ole kiinnitetty painolevyjä).	<ol style="list-style-type: none">1. Varmista, että molemmat säätönupit on asetettu numeroon 4.
Kädensija ei työnny kokonaan pohjaan, kun painolevyjä on valittuna (kädensijaan on kiinnitetty levyjä).	<ol style="list-style-type: none">1. Tarkista, oletko valinnut eri painot käsipainon eri puolille (esimerkiksi yksi säätönuppi on numerossa 4 ja toinen numerossa 7). Jos olet valinnut näin, sinun on käännettävä käsipaino samaan suuntaan, jossa se irrotettiin alustasta. Tämän avulla painolevyt voivat laskeutua takaisin alustan oikeisiin, tyhjiin paikkoihinsa.2. Varmista, että painolevyt, joita ei ole valittu (käsipainon alustaan jäävät levyt) ovat oikeilla paikoillaan eikä niitä ole siirretty eri rakoihin. Tämä saattaa estää käsipainon asettumisen takaisin alustaan.
Säätönuppi ei käänny, kun kädensija on kiinni alustassa.	<ol style="list-style-type: none">1. Varmista, että käsipainon kädensija on painettu kokonaan käsipainon alustaan. Ellei sitä paineta kokonaan, lukitusmekanismi ei vapaudu ja estää säätönuppien pyörimisen.2. Tarkista, onko joitain painolevyjä asetettu alustaan väärinpäin siten, että "lukituspiikki" osoittaa kohti käsipainon kädensijaa. Kaikkien painolevyjen on osoitettava pois päin kädensijasta.3. Tarkista, onko käsipainon alustassa likaa, roskia tai muita esteitä. Sinun on mahdollisesti poistettava painolevyt alustasta tarkastuksen suorittamiseksi. Muista laittaa kukin painolevy takaisin oikealle paikalleen, oikein päin kädensijaan nähden.

Ongelmanratkaisu

SelectTech® Käsipainojen lukitusmekanismin testaus

Jos Bowflex® SelectTech® käsipainoistasi on poistettu tai vaihdettu osia, varmista, että suoritat seuraavan testausmenetelmän ennen harjoittelun aloittamista:

! Tämä testausmenettely on tarkoitettu painolevyjen lukitusmekanismin toiminnalle.

1. Kun molemmat kädensijat ovat kiinni pohjassa, käännä molemmat säätönupit alhaisimpaan asentoon (Fig. 1). Tunnistat, että olet valinnut numeron kokonaan ja oikein, kun tunnet säätönupin asettuvan loveen (pidätin). Kuulet myös hiljaisen naksautavan äänen, joka vastaa kunkin numeron pidätyspaikkoja.
2. Sinun pitäisi pystyä nostamaan kädensija ylös jättäen kaikki painolevyt kiinni alustaan (Fig. 2).
3. Kun kädensija on nostettu irti alustasta, tartu toiseen säätönuppiin toisella kädelläsi ja yritä kääntää nuppia varovasti: nupin ei pitäisi pyöriä.
4. Palauta käsipaino alustaan ja käännä säätönuppi seuraavaksi alimpaan asentoon. Nosta käsipaino alustasta noin 2.5 cm korkeudelle.
5. Kun kädensija on alustan yläpuolella, tartu toiseen säätönuppiin toisella kädelläsi ja yritä kääntää nuppia varovasti: nupin ei pitäisi pyöriä. Lukitusmekanismi on kiinnittänyt pyörivän osan paikoilleen, kun kädensija nostettiin irti alustasta. Suorita testaus jokaiselle säätönupille.
6. Toista tämä testausmenetelmä kaikille painolevyjen asennoille.

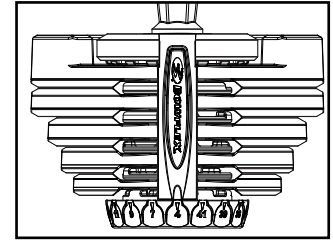


Figure 1

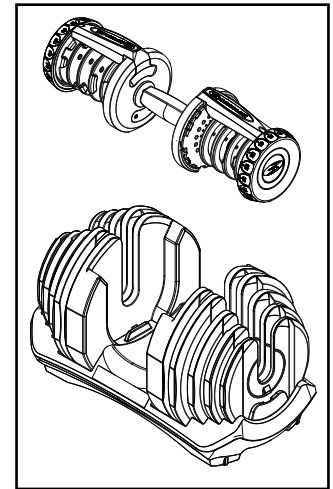
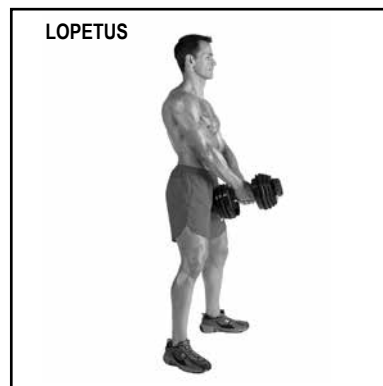
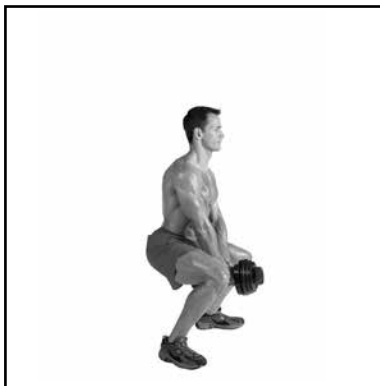
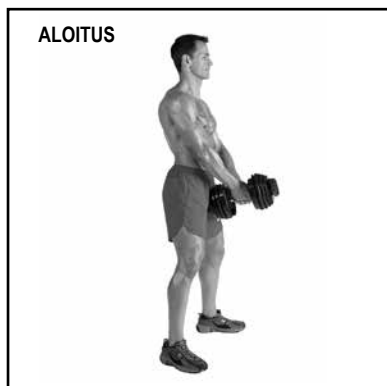


Figure 2

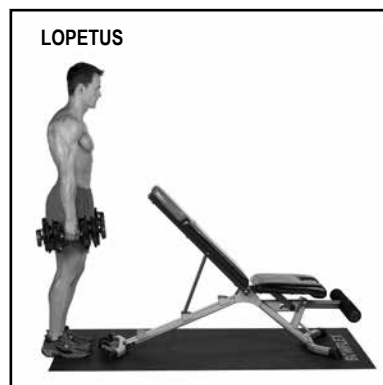
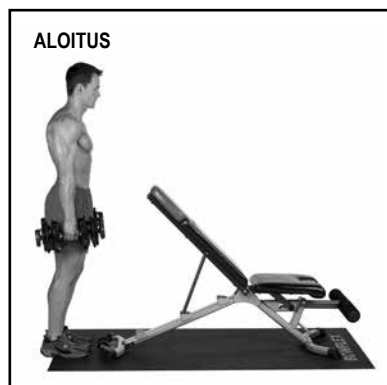
! Jos jokin nupeista pyörii alustan ulkopuolella, älä käytä käsipainoa ja ota yhteyttä Bowflex® -jälleenmyyjään.

Jalkaliikkeet

Leveä kyykky

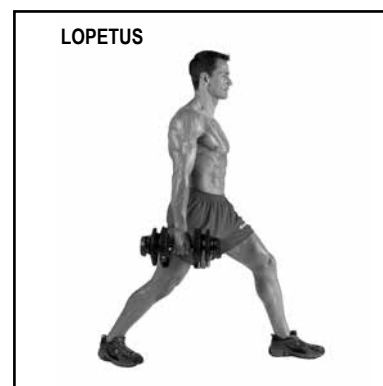
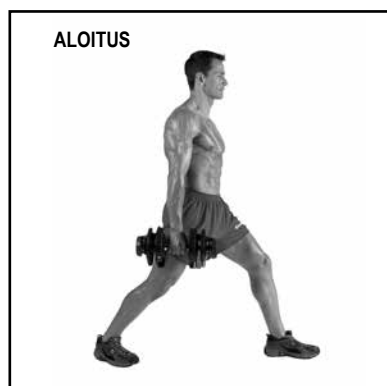


Pohjenostot



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Staattinen kyykky



Jalkaliikkeet

Maastaveto



ALOITUS



LOPETUS



Askelkyykky taaksepäin



ALOITUS

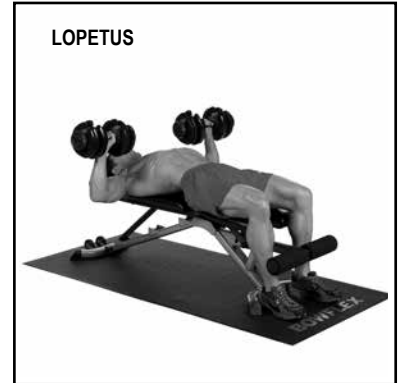
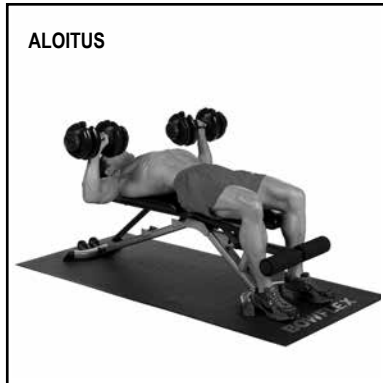


LOPETUS



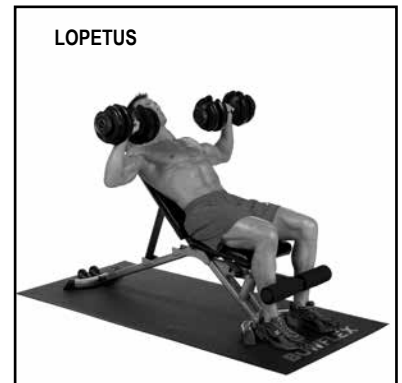
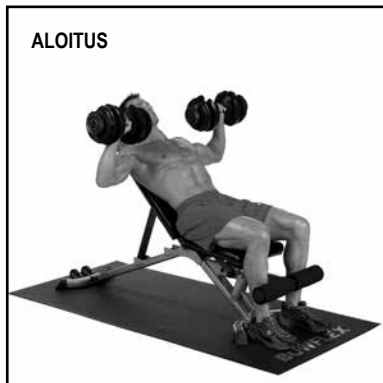
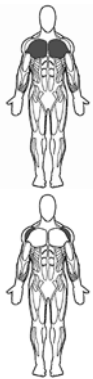
Rintalihasliikkeet

Penkkipunnerrus



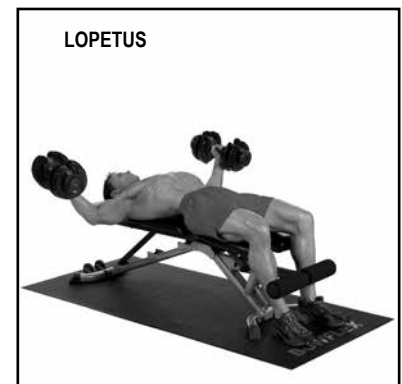
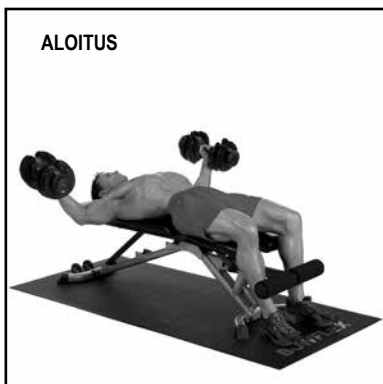
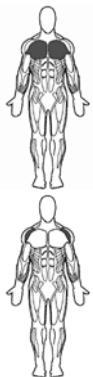
Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Vinopenkkipunnerrus



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

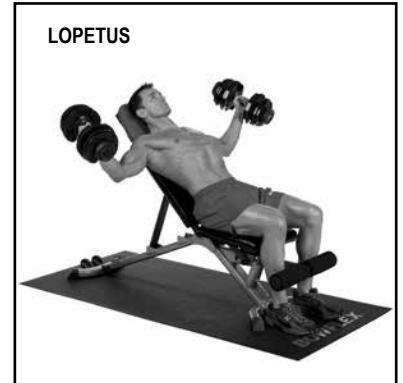
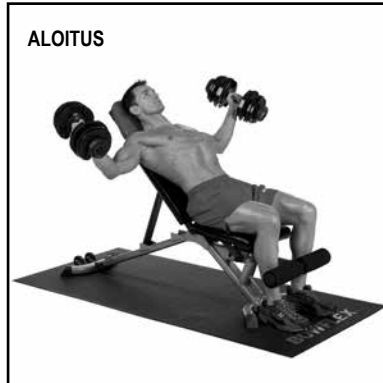
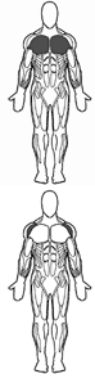
Vipunosto selinmakuulla



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä. 13

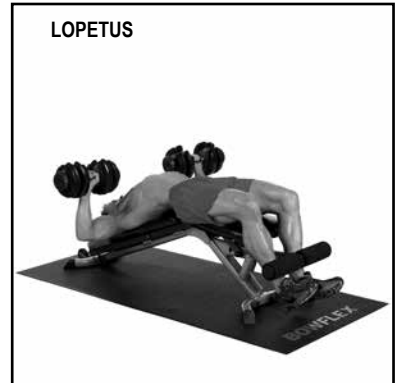
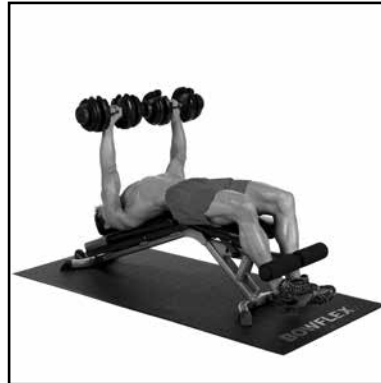
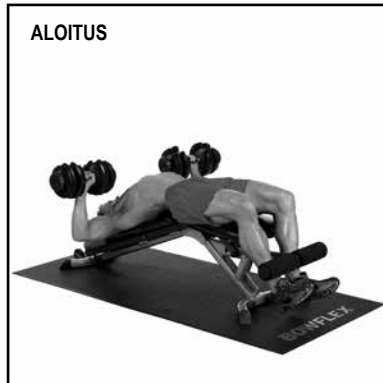
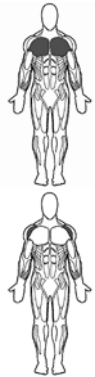
Rintalihasliikkeet

Vipunosto vinopenkillä



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

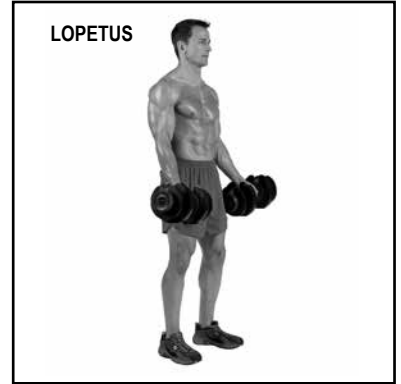
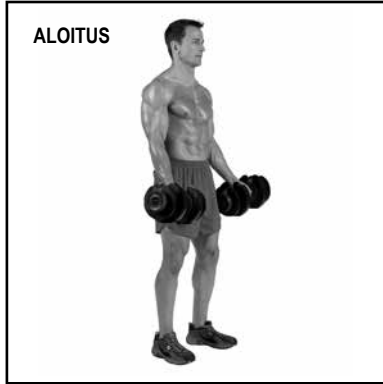
Vinopenkkipunnerrus laskevilla penkillä



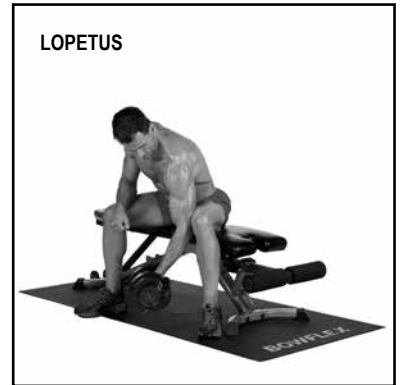
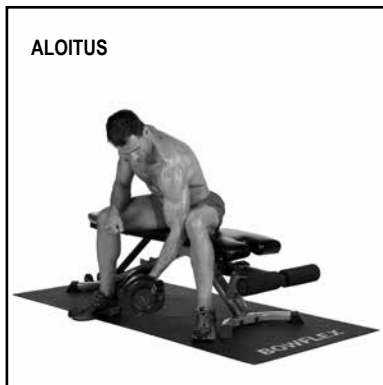
Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Käsiliikkeet

Hauiskääntö seisten

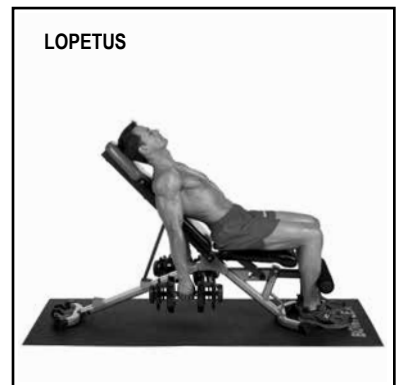
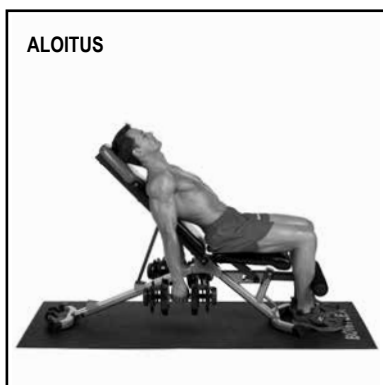


Keskitetty hauiskääntö



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

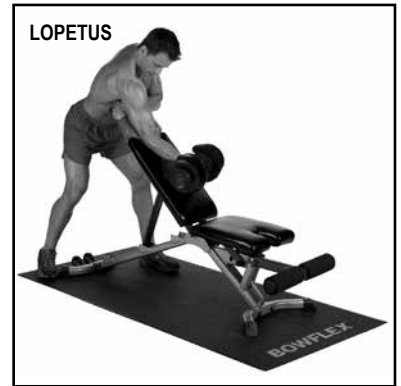
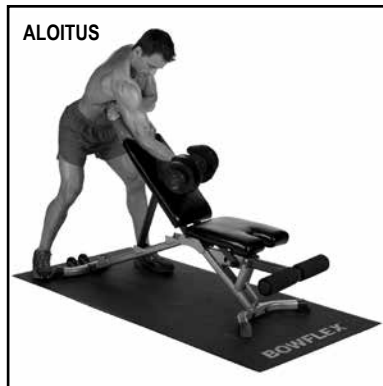
Hauiskääntö vinopenkillä



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

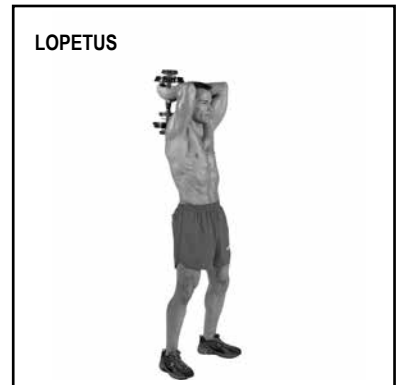
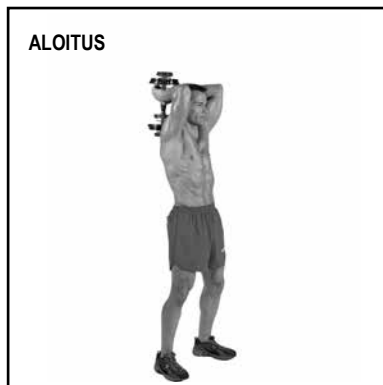
Käsiliikkeet

Keskitetty hauiskääntö seisten

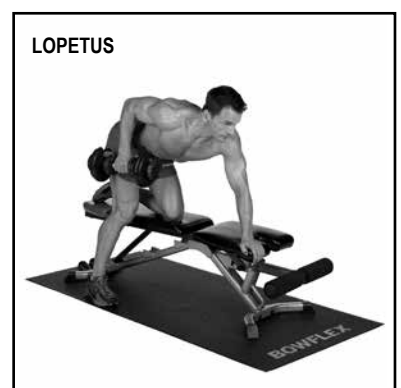
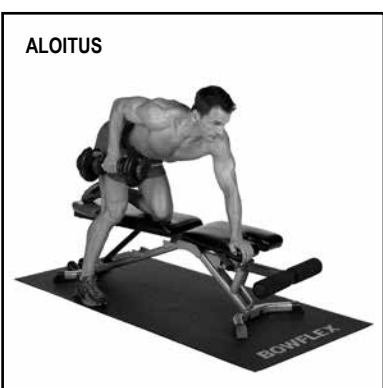


Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Ojentajapunnerrus pään yli



Ojentajan taaksetyöntö penkillä



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Käsiliikkeet

Ojentajapunnerrus selinmakuulla



ALOITUS



LOPETUS



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Hammer-kääntö



ALOITUS

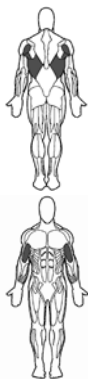


LOPETUS



Selkäliikkeet

Yhden käden kulmasoutu



ALOITUS



LOPETUS

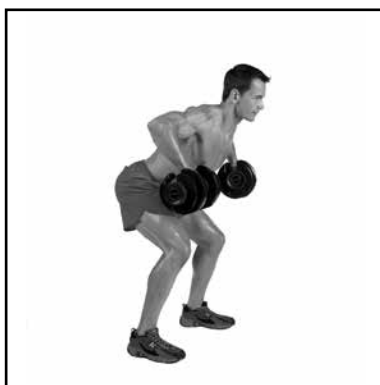


Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Kulmasoutu leveällä otteella



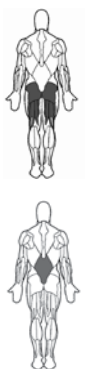
ALOITUS



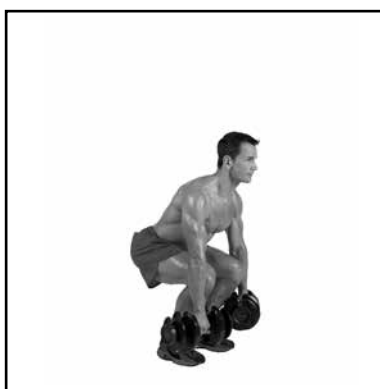
LOPETUS



Maastaveto



ALOITUS



LOPETUS



Vatsalihasliikkeet

Vatsarutistus



ALOITUS



LOPETUS



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Päinvastainen rutistus



ALOITUS



LOPETUS



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Vatsarutistus kierrolla



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Olkapäiden liikkeet

Pystypunnerrus



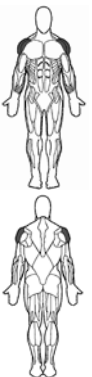
ALOITUS



LOPETUS



Vipunosto sivulle



ALOITUS



LOPETUS



Pystypunnerrus istuen



ALOITUS



LOPETUS



Huom: Valinnaisia lisävälineitä on käytetty kuvien liikkeissä.

Olkapäiden liikkeet

Vipunosto eteen



ALOITUS



LOPETUS



Takasoutu



ALOITUS



LOPETUS



Hartioiden kohautukset



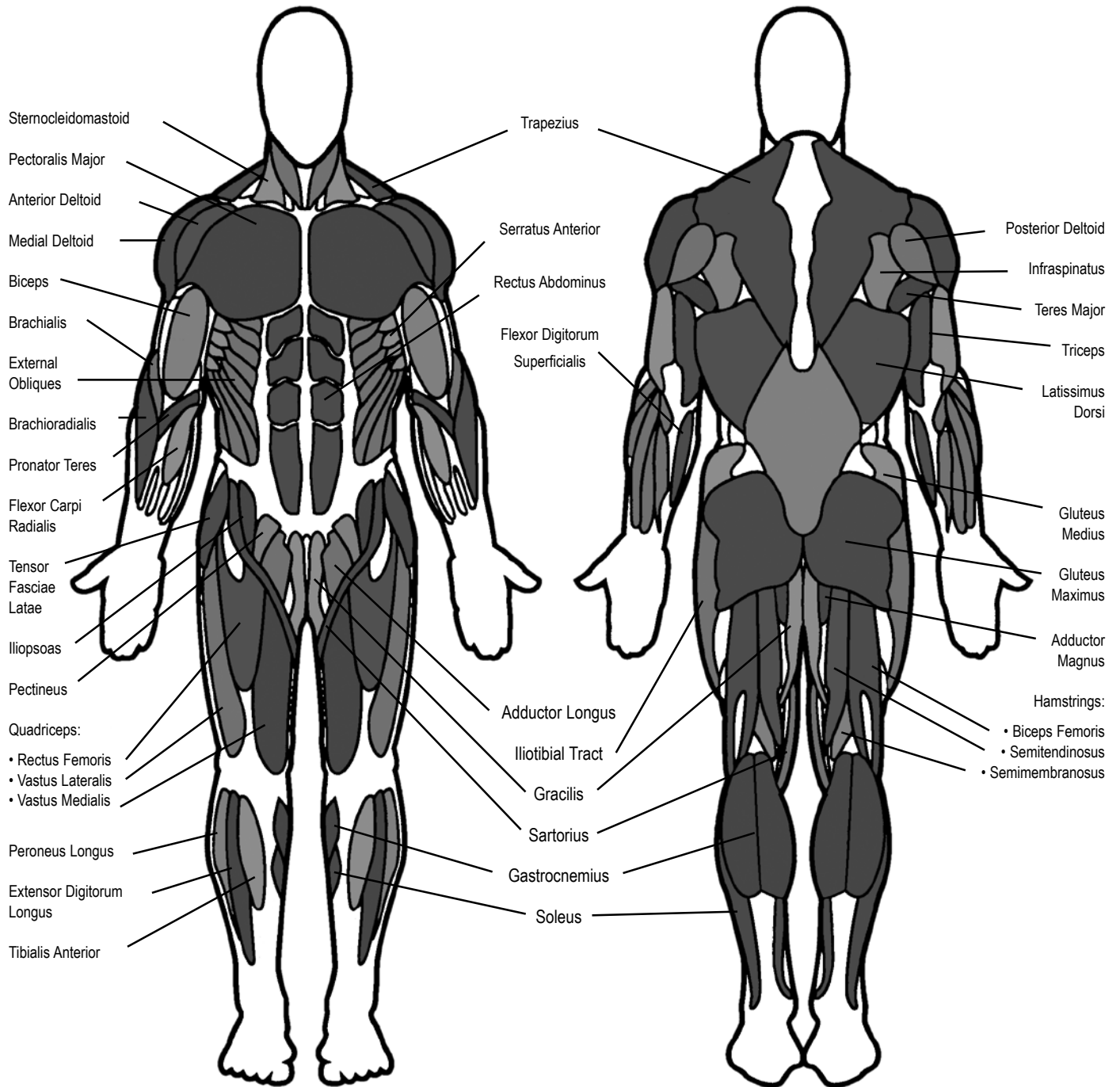
ALOITUS



LOPETUS



Lista lihaksista







Nautilus®

Bowflex®

Schwinn®

Universal®