



XERFIT Door sling

Käyttöohje



Ovituen käyttö:

Vaihe 1. Laita ovituki oven ja karmin väliin ja sulje ovi. Tuki tulee olla samalla puolella kuin saranat.

Vaihe2. Säädä silmukan pituus niin, että se sopii harjoitukseesi.

Vaihe 3. Varmista, että ovi on todella suljettu ja lukittuna ennenkuin aloitat harjoittelun.

Käyttö yhdessä Xerfit - Chinning bar:in kanssa

Aseta silmukka leuanvetotankoon - Exerfit- Chinnig bar:iin

Jalkahihnan käyttö

Vaihe 1. Säädä hihnat siten, että alempi osa jalkahihnasta on noin 25 cm: n korkeudelle maasta.

Vaihe 2. Istu alas ja aseta jalat hihnoihin ja aloita harjoittelu. Harjoittele katse maahan päin, vie vasen jalka oikean jalan yli varpaat kohti maata oikeanpuoleisella hihnalla.

Maksimi kuormitus 85 kg.

Meillä on täydellinen harjoitusohjelma nettisivuillamme www.xerfit.fi

Käy katsomassa kuvia ja lisää ohjeita.