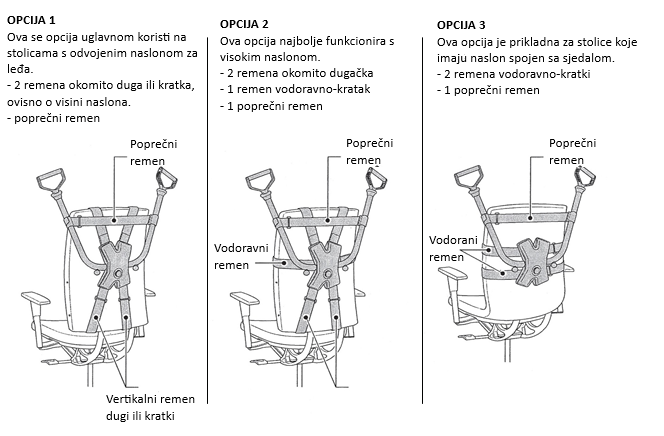
# Sprava za vježbanje MM Chair Gym

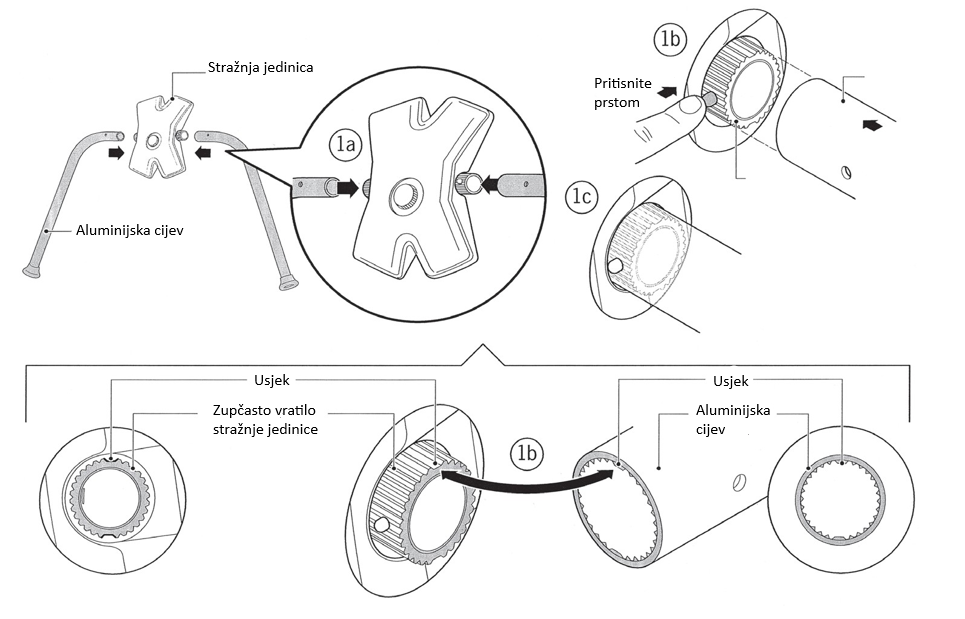
# Upute za sastavljanje i korištenje

# DIJELOVI

# 

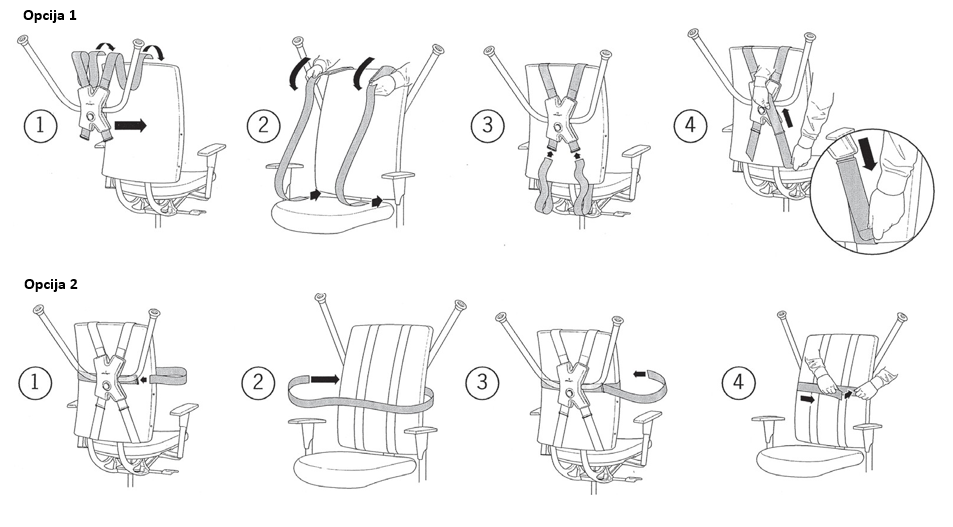
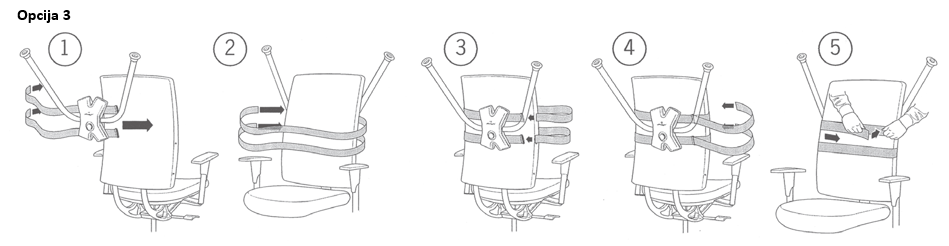
**Chair Gym možete pričvrstiti na 3 različita načina**

Molimo odaberete jednu od sljedećih instalacija remena koje najbolje odgovara vašoj stolici.

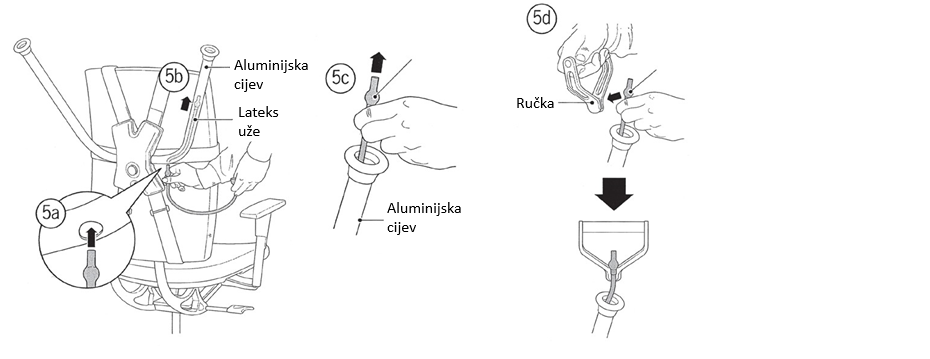
**Korak 1: Počnite sastavljati aluminijske cijevi na stražnju jedinicu**

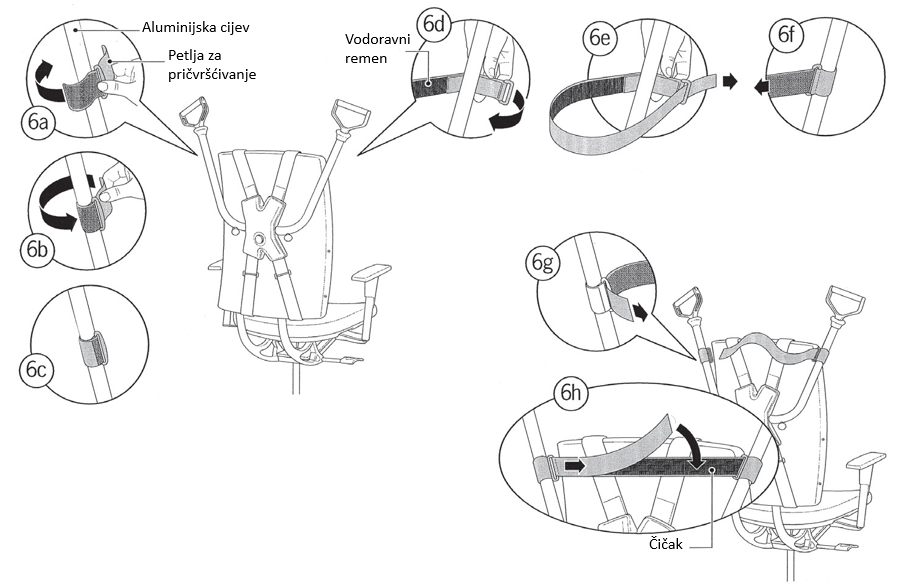
# Korak 2: Sastav remena

# Korak 3: Postavljanje remena na stražnju jedinicu

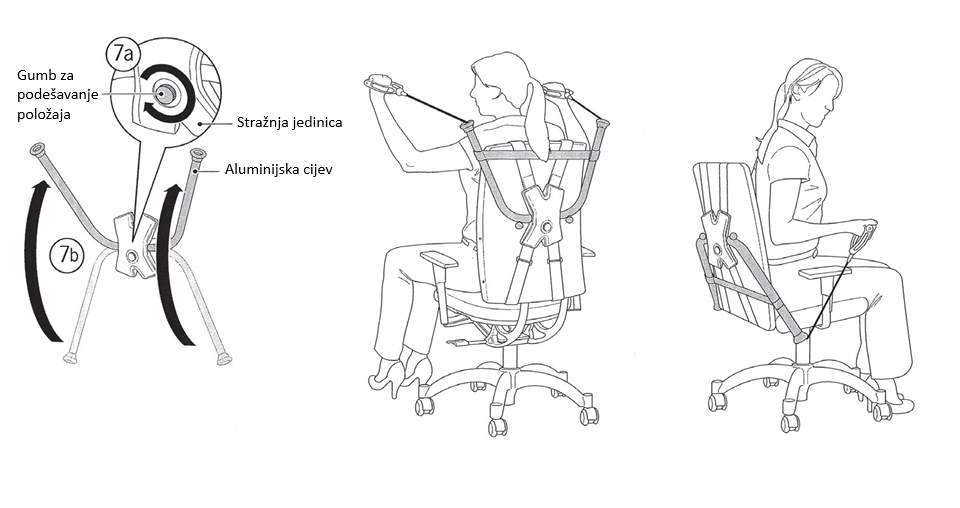
**Korak 4: Pričvrstite svoj Chair Gym na stolicu** ****

**Korak 5: Postavljanje užad od lateksa ručke**

Pronađite rupu na dnu aluminijske cijevi (5a) i umetnite lateks uže sa kraja gumene kuglice (5b).****

**Korak 6: Postavljanje vodoravnog remena**

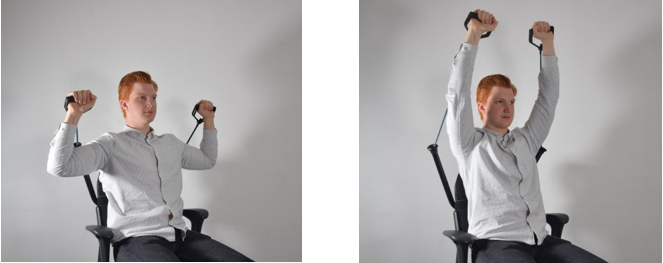
**Korak 7: Podešavanje aluminijskih cijevi**

Aluminijske cijevi mogu se podesiti gore ili dolje ovisno o vježbi koju želite raditi.****

**Sprava za vježbanje MM Chair Gym Viježbe**

**Aktivator ramena**

Vježbajte ramena i leđa ovom vježbom. Ova vježba će poboljšati vašu cirkulaciju krvi u cijelom tijelu. Ponovite ovu vježbu 4 puta u svakom smjeru u ukupno 3 serije.



**Ekstenzori**

Ublažite napetost u gornjem dijelu tijela ovom vježbom. Vježbajte mišiće ruku i ramena. Ova vježba će poboljšati vašu cirkulaciju krvi u cijelom tijelu. Ponovite ovu vježbu 5 puta u ukupno 3 serije. 

**Lumbalno istezanje**

Izbjegnite ukočenost donjeg dijela leđa ovom vježbom. Poboljšava fleksibilnost, snagu jezgre i posturalnu stabilnost. Ponovite ovu vježba 4 puta u svakom smjeru u ukupno 3 serije.

**Prsni koš**

Povećajte snagu prsa i spriječite napetost gornjeg dijela leđa ovom vježbom. Ponovite ovu vježbu 5 puta u ukupno 3 serije.



**Trbušnjaci**

Ova vježba poboljšava vaše držanje, cirkulaciju krvi u rukama i tijelu. Daje vam više snage u rukama, donjem dijelu trbušnjaka i natkoljenicama. Ponovite ovu vježbu 5 puta u ukupno 3 serije.



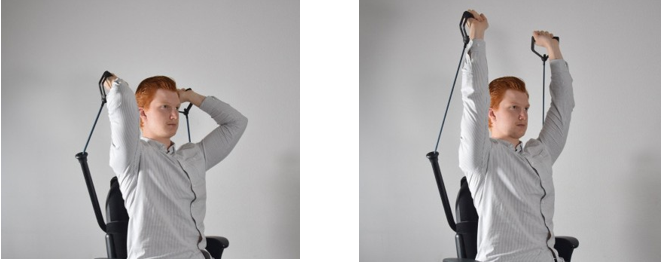
**Rastezanje tijela**

Ova vježba poboljšava vaše držanje i fleksibilnost tijela. Ponovite ovu vježbu 4 puta, a zatim promijenite nogu/smjer i učinite isto ukupno 1 seriju.



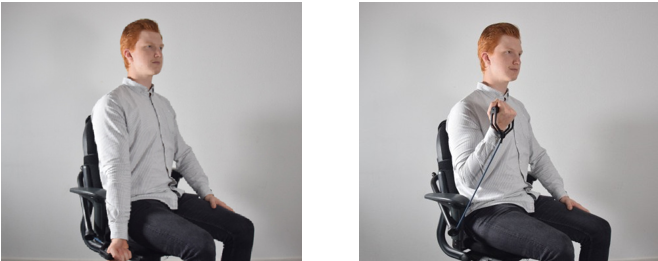
**Istezanje prema gore**

Spriječite pritisak na kralježnicu i istegnite mišiće leđa ovom vježbom. Daje vam više snage u rukama i ramenima. Ponovite ovu vježbu 4 puta u svakom smjeru u ukupno 3 serije.



**Biceps**

Ovom vježbom aktivirate cirkulaciju krvi u vašim rukama. Daje vam više snage u rukama. Ponovite ovu vježbu 4 puta u svakom smjeru u ukupno 3 serije.



**Stabilizator**

Ova vježba poboljšava vaše držanje, cirkulaciju krvi u rukama i glavi. Daje vam više snage u rukama i ramenima. Ponovite ovu vježbu 5 puta u ukupno 3 serije.

