

TIBAS - FUNCTIONS

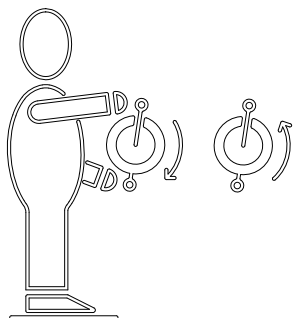
HAND CYCLE

DU TRÄNAR

Axlar, armar, handleder, koordination.

INSTRUKTIONER

Fatta tag om handtagen och börja cykla. Växla i tempo.



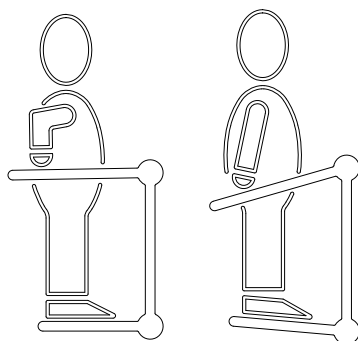
DIP

DU TRÄNAR

Axlar, överarmens baksida.

INSTRUKTIONER

Ställ dig på fotplattan och tryck ned handtagen så att armarna är utsträckta. Bromsa tillbaka.



ROW

DU TRÄNAR

Skuldror, armar, bål, ben.

INSTRUKTIONER

Sätt dig upprätt på sitsen. Stabilisera mage och rygg och fatta handtaget framför dig. Dra handtaget emot dig och bromsa tillbaka.

