

Nella foto 1 è mostrata la posizione di riposo della macchina per lo squat. Bilanciere scarico e posizione alta, in modo da non ostacolare l'uso della macchina nelle altre funzioni. I fermadischi devono stare sul bilanciere, per non perderli.



Foto 1

Nel passato ho trovato la HG90, (la macchina polifunzionale piazzata vicino alla radio e sotto la finestra a vasistas) configurata in modo anomalo, così sperando di fare cosa gradita, allego alcune foto delle configurazioni base.

Ci sono tre perni da infilare nei fori appositi in modo da predisporre la macchina per i vari esercizi.

Nella foto 2 sono evidenziati i fori neutri, quelli cioè senza funzione utilizzati per non perdere i perni non in uso. Vi ricordo pertanto di non lasciare in giro i perni ma di utilizzare i fori preposti!



Foto 2

Le frecce rosse nella foto 3 mostrano la posizione dei perni per eseguire l' esercizio di panca piana. Solo due perni vengono utilizzati, il terzo va riposto in uno dei tre fori neutri.

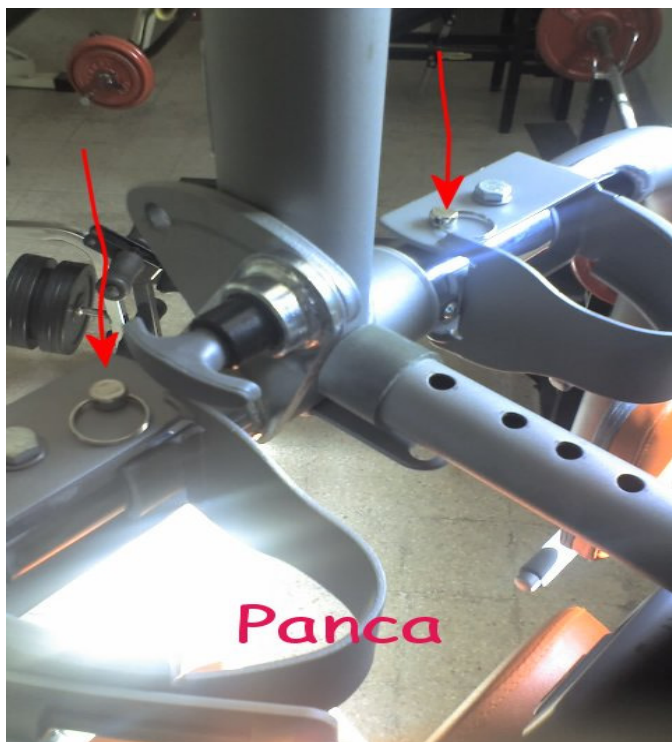


Foto 3

Nella foto 4 la macchina è predisposta per eseguire l' esercizio delle spalle. La configurazione dei perni è identica alla precedente.



Foto 4

Nella foto 5 si può eseguire l' esercizio con la butterfly. I due perni non utilizzati non lasciateli in giro, ma usate i fori neutri!

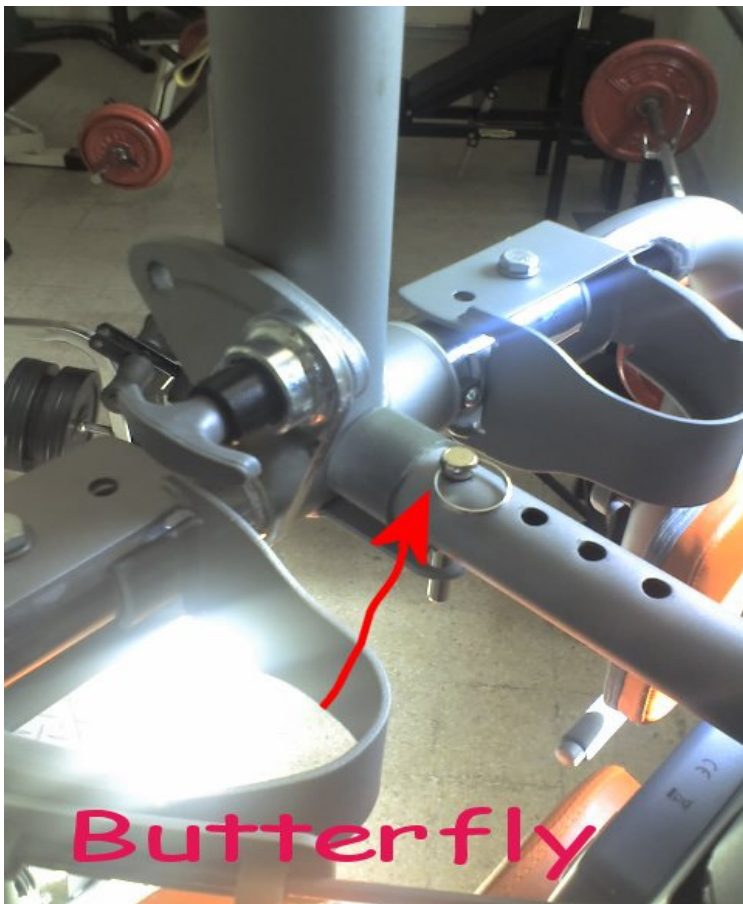


Foto 5

A proposito di butterfly, da decathlon mi hanno assicurato che siamo gli unici ai quali è capitato nel passato il problema dello scavallamento del cavo d' acciaio. Comunque utilizzatela con attenzione e prima di eseguire l' esercizio controllate entrambi i cavi sui bracci laterali curvi della macchina.

Cercate di centrare il cavo sulla superficie curva in modo da evitare il pericolo di scavallamento (foto 6 e 7). Durante l' esercizio date sempre un' occhiata al corretto assetto del cavo.



Foto 6



Foto 7