

Dinox Harjoitushihnat Pro Army ovat monipuolisesti omaa kehonpainoa vastuksena käyttävä kuntoiluväline, joka vahvistaa koko kehoa ja parantaa samalla tasapainoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

Tämä setti kokoonpanoltaan ja treenimahdollisuuksiltaan on erittäin monipuolinen kokonaisuus. Se on kompakti ja helposti mukana kulkeva harjoitteluväline ja tarjoaa lähes rajattomasti harjoitusmahdollisuuksia, ja sitä voi käyttää niin kotona, kuntosalilla kuin ulkona.

Liikkeiden haastavuutta säädellään kehon asentoa ja kulmaa muuttamalla.



# DINOX

## HARJOITUSHIHNAT PRO ARMY



## KÄYTTÖNOTTO:

Harjoitushihnat voidaan kiinnittää extra säätö- ja jatkohihnojen (2) avulla ovirekkiin, puolapuihin, tai muuhun rekkitankoon. Stoppari-lisävarusteen (1) kanssa harjoitushihnoja voidaan käyttää suljetun oven kanssa.

Extra säätö- ja jatkohihnat (2) pyörätetään tangon ympäri omasta kiinnityslenkistään. Lisäpituutta hihnoihin saa säätöhihnoista (5), jotka kiinnitetään niiden kiinnityshakasta säätö- ja jatkohihnojen (2) kiinnityslenkkeihin. Harjoitusvyössä ja -kahvoissa (3 ja 4) on kiinnityshaka, jotka kiinnitetään säätöhihnojen (5) lenkkeihin kiinni.

Stoppari-lisävaruste (1) mahdollistaa säätöhihnojen (5) kiinnittämisen suljettuun oven. Stoppari asetetaan oven yläpuolelle ja yläkarmin väliin. **Huom.** Aseta Harjoitushihnat Stopparin avulla oven sisäpuolelle (saranat jää ulkopuolelle), jolloin kiinnitys on varmempi, ja paina ovi hyvin kiinni. Stopparin pehmusteosa jää siis oven saranapuolelle.

Lisäksi säätöhihnojen (5) pituutta on helppo säätää pitävällä kiristinmekanismin avulla.

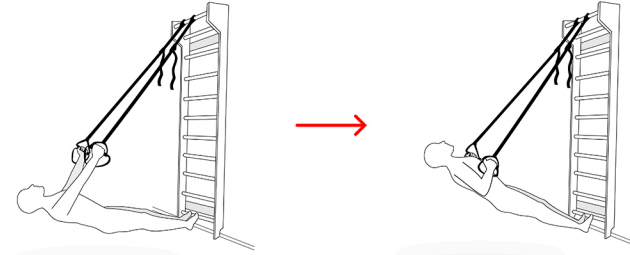
**Kiinnitys ovessa Stoppari -lisävarusteella (1) ja säätöhihnoilla (5).**

**Kiinnitys rekkitangossa extra säätö- ja jatkohihnojen (2) ja säätöhihnojen (5) avulla.**



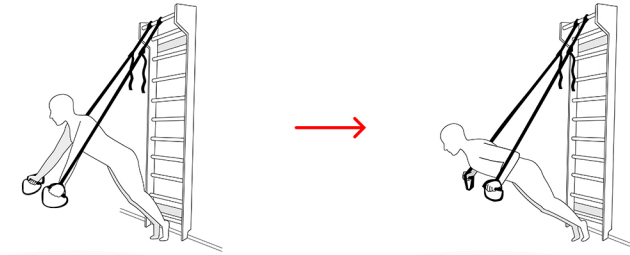
## LIKEVINKIT:

Kuvissa liikkeen alku ja loppu. Toista liike hallitusti alusta loppuun, keskittyen työstettävään lihakseen. Pidä myös keskivartalossa hyvä tuki. Liikkeiden haastavuutta säädellään kehon asentoa ja kulmaa muuttamalla.



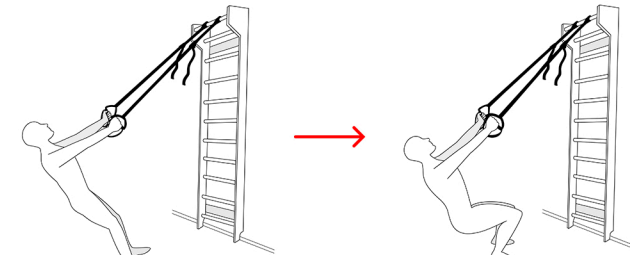
### Kulmasoutu

**Kohdelihakset:**  
Selkä- ja hauislihakset  
Keskivartalo (core)



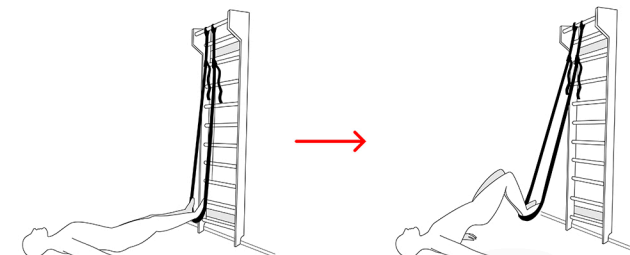
### Punnerrus

**Kohdelihakset:**  
Rinta- ja ojentajalihakset  
Keskivartalo (core)



### Kyykky

**Kohdelihakset:**  
Reisi- ja pakaralihakset  
Keskivartalo (core)



### Lantionnosto

**Kohdelihakset:**  
Reisi- ja pakaralihakset  
Keskivartalo (core)