

NL: FITSTRA – GEBRUIKSAANWIJZING

INSTALLATIE-INSTRUCTIES



1. Verwijder vóór gebruik de vier bescherm pads (Fig. 1).
2. Trek de beschermfolie van de kleefzijde aan de achterkant van elke pad (Fig. 2).
3. Bevestig de pads op het zwarte kunststof vel (Fig. 3). Zorg ervoor dat alle vier de pads stevig zijn bevestigd vóór gebruik.

VOORBEELDEN VAN OEFENINGEN

NR.	NAAM VAN DE OEFENING	INSTRUCTIES	HERHALINGEN
1	Borstdruk met ring	Houd de ring op borsthoogte. Druk uw handpalmen naar binnen tegen de ring en laat vervolgens langzaam los.	10-12 herhalingen
2	Tricepsextensie	Houd de ring achter uw hoofd. Strek uw armen omhoog terwijl u uw ellebogen dicht bij elkaar houdt.	10-12 herhalingen
3	Roll Up met ring	Ga op uw rug liggen en houd de ring boven uw hoofd. Rol langzaam omhoog en reik naar voren.	6-8 herhalingen
4	Zittende draai	Zit rechtop en houd de ring op borsthoogte. Draai uw bovenlichaam van links naar rechts.	8-10 herhalingen per zijde
5	Roeien staand	Sta rechtop en trek de ring naar uw borst. Knijp uw schouderbladen naar elkaar toe.	10-12 herhalingen
6	Half Roll Down	Zit rechtop en knijp de ring tussen uw bovenbenen. Rol uw bovenlichaam langzaam naar achteren.	8-10 herhalingen
7	Glute bridge met knijpbeweging	Ga op uw rug liggen met de ring tussen uw bovenbenen. Til uw heupen op terwijl u de ring samenknijpt.	10-12 herhalingen
8	Push-up met ring	Plaats de ring onder uw borst. Laat uw lichaam gecontroleerd zakken en duw uzelf vervolgens weer omhoog.	6-10 herhalingen
9	Balanshouding	Sta op één been terwijl u de ring stabiel houdt. Span uw rompspieren aan en behoud uw evenwicht.	20-30 seconden per zijde vasthouden
10	Clamshell met knijpbeweging	Ga op uw zij liggen met gebogen knieën. Knijp de ring tussen uw bovenbenen terwijl u de beweging gecontroleerd uitvoert.	10-12 herhalingen per zijde
11	Knijpbeweging boven het hoofd	Houd de ring boven uw hoofd met ontspannen schouders. Druk naar binnen en laat langzaam los.	10-12 herhalingen
12	Zijwaartse beenpress	Ga op uw zij liggen met de ring tussen uw enkels. Druk uw benen langzaam naar elkaar toe.	10-12 herhalingen per zijde

NR.	NAAM VAN DE OEFENING	INSTRUCTIES	HERHALINGEN
13	Dead Bug met druk	Druk de ring tussen uw tegenovergestelde hand en knie. Strek het andere been terwijl u controle behoudt.	8-10 herhalingen per zijde
14	Mermaid stretch	Zit zijwaarts en druk de ring tegen de vloer. Reik omhoog en strek uw lichaam.	20-30 seconden per zijde vasthouden
15	Hundred Challenge	Krul uw bovenlichaam omhoog en knijp de ring tussen uw enkels. Beweeg uw armen op en neer terwijl u gelijkmatig blijft ademen.	Tel tot 100
16	Bekkenkrul met knijpbeweging	Ga op uw rug liggen met de ring tussen uw bovenbenen. Rol uw wervelkolom langzaam omhoog en weer omlaag.	8-10 herhalingen



FR: FITSTRA – MANUEL D'UTILISATION

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION



1. Avant utilisation, retirez les quatre patches de protection (Fig. 1).
2. Retirez le film protecteur de la face adhésive au dos de chaque patch (Fig. 2).
3. Fixez les patches sur la feuille en plastique noire (Fig. 3). Assurez-vous que les quatre patches sont correctement fixés avant utilisation.

EXEMPLES D'EXERCICES

N°	NOM DE L'EXERCICE	INSTRUCTIONS	RÉPÉTITIONS
1	Pression poitrine avec anneau	Tenez l'anneau à hauteur de poitrine. Appuyez les paumes vers l'intérieur contre l'anneau, puis relâchez lentement.	10-12 répétitions
2	Extension des triceps	Tenez l'anneau derrière la tête. Tendez les bras vers le haut en gardant les coudes proches l'un de l'autre.	10-12 répétitions
3	Roll Up avec anneau	Allongez-vous sur le dos et tenez l'anneau au-dessus de la tête. Redressez-vous lentement et tendez les bras vers l'avant.	6-8 répétitions
4	Rotation assise	Asseyez-vous bien droit et tenez l'anneau à hauteur de poitrine. Tournez le torse d'un côté à l'autre.	8-10 répétitions de chaque côté
5	Tirage debout	Tenez-vous debout et tirez l'anneau vers la poitrine. Rapprochez les omoplates.	10-12 répétitions
6	Demi-descente du buste	Asseyez-vous bien droit et serrez l'anneau entre les cuisses. Inclinez lentement le haut du corps vers l'arrière.	8-10 répétitions
7	Pont fessier avec compression	Allongez-vous sur le dos avec l'anneau entre les cuisses. Soulevez les hanches tout en serrant l'anneau.	10-12 répétitions
8	Pompe avec anneau	Placez l'anneau sous la poitrine. Abaissez le corps de manière contrôlée, puis poussez pour remonter.	6-10 répétitions
9	Maintien de l'équilibre	Tenez-vous sur une jambe tout en maintenant l'anneau stable. Contractez les muscles du tronc et gardez l'équilibre.	Maintenir 20-30 secondes de chaque côté
10	Compression en position coquillage	Allongez-vous sur le côté, les genoux pliés. Serrez l'anneau entre les cuisses en gardant le contrôle.	10-12 répétitions de chaque côté
11	Compression au-dessus de la tête	Tenez l'anneau au-dessus de la tête avec les épaules détendues. Pressez vers l'intérieur puis relâchez lentement.	10-12 répétitions

N°	NOM DE L'EXERCICE	INSTRUCTIONS	RÉPÉTITIONS
12	Pression latérale des jambes	Allongez-vous sur le côté avec l'anneau entre les chevilles. Pressez lentement les jambes l'une contre l'autre.	10-12 répétitions de chaque côté
13	Dead Bug avec pression	Pressez l'anneau entre la main et le genou opposés. Tendez l'autre jambe tout en gardant le contrôle.	8-10 répétitions de chaque côté
14	Étirement Mermaid	Asseyez-vous sur le côté et pressez l'anneau contre le sol. Étirez-vous vers le haut et allongez le corps.	Maintenir 20-30 secondes de chaque côté
15	Défi Hundred	Relevez le haut du corps et serrez l'anneau entre les chevilles. Effectuez de petits mouvements des bras tout en gardant une respiration régulière.	Compter jusqu'à 100
16	Enroulement du bassin avec compression	Allongez-vous sur le dos avec l'anneau entre les cuisses. Enroulez lentement la colonne vers le haut puis redescendez.	8-10 répétitions



DE: FITSTRA – BEDIENUNGSANLEITUNG

INSTALLATIONSANLEITUNG



1. Entfernen Sie vor der Verwendung die vier Schutzpads (Abb. 1).
2. Ziehen Sie die Schutzfolie von der Klebeseite auf der Rückseite jedes Pads ab (Abb. 2).
3. Befestigen Sie die Pads an der schwarzen Kunststoffplatte (Abb. 3). Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle vier Pads sicher befestigt sind.

ÜBUNGSBEISPIELE

NR.	ÜBUNGNAME	ANLEITUNG	WIEDERHOLUNGEN
1	Ring-Brustpresse	Halten Sie den Ring auf Brusthöhe. Drücken Sie Ihre Handflächen nach innen gegen den Ring und lösen Sie den Druck anschließend langsam.	10–12 Wiederholungen
2	Trizepsstreckung	Halten Sie den Ring hinter Ihrem Kopf. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und halten Sie die Ellbogen nah beieinander.	10–12 Wiederholungen
3	Roll-up mit Ring	Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie den Ring über dem Kopf. Rollen Sie den Oberkörper langsam nach oben und strecken Sie sich nach vorne.	6–8 Wiederholungen
4	Sitzende Drehung	Setzen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Ring auf Brusthöhe. Drehen Sie den Oberkörper von einer Seite zur anderen.	8–10 Wiederholungen pro Seite
5	Rudern im Stehen	Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie den Ring zur Brust. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.	10–12 Wiederholungen
6	Halbes Abrollen	Setzen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie den Ring zwischen den Oberschenkeln zusammen. Rollen Sie den Oberkörper langsam nach hinten.	8–10 Wiederholungen
7	Gesäßbrücke mit Ringdruck	Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie den Ring zwischen den Oberschenkeln. Heben Sie die Hüfte an und drücken Sie gleichzeitig den Ring zusammen.	10–12 Wiederholungen
8	Liegestütz mit Ring	Platzieren Sie den Ring unter Ihrer Brust. Senken Sie den Körper kontrolliert ab und drücken Sie sich anschließend wieder nach oben.	6–10 Wiederholungen
9	Gleichgewicht halten	Stehen Sie auf einem Bein und halten Sie den Ring ruhig. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und halten Sie das Gleichgewicht.	20–30 Sekunden pro Seite halten
10	Muschel-Übung mit Ringdruck	Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf die Seite. Drücken Sie den Ring kontrolliert zwischen den Oberschenkeln zusammen.	10–12 Wiederholungen pro Seite
11	Ringdruck über Kopf	Halten Sie den Ring über dem Kopf und lassen Sie die Schultern entspannt. Drücken Sie nach innen und lösen Sie langsam.	10–12 Wiederholungen

NR.	ÜBUNGSNAMEN	ANLEITUNG	WIEDERHOLUNGEN
12	Seitlicher Beindruck	Legen Sie sich auf die Seite und platzieren Sie den Ring zwischen den Knöcheln. Drücken Sie die Beine langsam gegeneinander.	10–12 Wiederholungen pro Seite
13	Dead Bug mit Ringdruck	Drücken Sie den Ring zwischen der gegenüberliegenden Hand und dem Knie zusammen. Strecken Sie das andere Bein aus und behalten Sie dabei die Kontrolle.	8–10 Wiederholungen pro Seite
14	Mermaid-Dehnung	Setzen Sie sich seitlich hin und drücken Sie den Ring auf den Boden. Strecken Sie sich nach oben und dehnen Sie den Körper.	20–30 Sekunden pro Seite halten
15	Hundred-Challenge	Heben Sie den Oberkörper an und drücken Sie den Ring zwischen den Knöcheln zusammen. Bewegen Sie die Arme auf und ab und atmen Sie gleichmäßig weiter.	Bis 100 zählen
16	Becken-Curl mit Ringdruck	Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie den Ring zwischen den Oberschenkeln. Rollen Sie die Wirbelsäule langsam nach oben und anschließend wieder nach unten.	8–10 Wiederholungen

