

BG: FITSTRA – РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ



1. Преди употреба отстранете четирите защитни лепенки (фиг. 1).
2. Отлепете защитното фолио от лепящата страна на гърба на всяка лепенка (фиг. 2).
3. Прикрепете лепенките към черния пластмасов лист (фиг. 3). Уверете се, че и четирите лепенки са здраво закрепени преди употреба.

ПРИМЕРИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

№	ИМЕ НА УПРАЖНЕНИЕТО	ИНСТРУКЦИИ	ПОВТОРЕНИЯ
1	Преса за гърди с ринг	Дръжте ринга на височината на гърдите. Притиснете дланите навътре към ринга, след което бавно отпуснете.	10–12 повторения
2	Разгъване за трицепс	Дръжте ринга зад главата. Изпънете ръцете нагоре, като държите лактите близо един до друг.	10–12 повторения
3	Roll Up с ринг	Легнете по гръб и дръжте ринга над главата. Повдигнете се бавно и се протегнете напред.	6–8 повторения
4	Усукване от седеж	Седнете изправени и дръжте ринга на височината на гърдите. Завъртайте торса от едната страна към другата.	8–10 повторения на страна
5	Гребане от стоеж	Застанете изправени и издърпайте ринга към гърдите. Съберете лопатките една към друга.	10–12 повторения
6	Half Roll Down	Седнете изправени и стиснете ринга между бедрата. Бавно наклонете горната част на тялото назад.	8–10 повторения
7	Глутеус мост със стискане	Легнете по гръб с ринга между бедрата. Повдигнете таза, докато едновременно стискате ринга.	10–12 повторения
8	Лицева опора с ринг	Поставете ринга под гърдите. Спуснете тялото контролирано, след което се избутайте обратно нагоре.	6–10 повторения
9	Задържане на баланс	Застанете на един крак, като държите ринга стабилно. Стегнете мускулите на корпуса и поддържайте равновесие.	Задръжте 20–30 секунди на страна
10	Стискане в позиция „мида“	Легнете настрани със свити колена. Стискайте ринга между бедрата, като контролирате движението.	10–12 повторения на страна
11	Стискане над главата	Дръжте ринга над главата с отпуснати рамене. Натиснете навътре и бавно отпуснете.	10–12 повторения

№	ИМЕ НА УПРАЖНЕНИЕТО	ИНСТРУКЦИИ	ПОВТОРЕНИЯ
12	Странична преса с крака	Легнете на страни с ринга между глезените. Бавно притиснете краката един към друг.	10–12 повторения на страна
13	Dead Bug с натиск	Притиснете ринга между противоположната ръка и коляно. Изпълнете другия крак, като запазвате контрол.	8–10 повторения на страна
14	Mermaid разтягане	Седнете странично и притиснете ринга към пода. Протегнете се нагоре и разтегнете тялото.	Задръжте 20–30 секунди на страна
15	Предизвикателство Hundred	Повдигнете горната част на тялото и стиснете ринга между глезените. Движете ръцете нагоре и надолу, като поддържате равномерно дишане.	Бройте до 100
16	Повдигане на таза със стискане	Легнете по гръб с ринга между бедрата. Бавно повдигнете гръбначния стълб нагоре, след което го спуснете обратно.	8–10 повторения

