CS: FITSTRA – NÁVOD K POUŽITÍ

POKYNY K INSTALACI



1. Před použitím odstraňte čtyři ochranné podložky (obr. 1).
2. Odlepte ochrannou fólii z lepicí strany na zadní straně každé podložky (obr. 2).
3. Připevněte podložky na černou plastovou fólii (obr. 3). Před použitím se ujistěte, že jsou všechny čtyři podložky bezpečně připevněny.

PŘÍKLADY CVIKŮ

Č.	NÁZEV CVIKU	POKYNY	OPAKOVÁNÍ
1	Tlak kruhu na hrudník	Držte kruh ve výšce hrudníku. Tlačte dlaněmi dovnitř proti kruhu a poté pomalu uvolněte.	10–12 opakování
2	Tricepsová extenze	Držte kruh za hlavou. Natáhněte paže vzhůru a lokty držte blízko u sebe.	10–12 opakování
3	Roll Up s kruhem	Lehněte si na záda a držte kruh nad hlavou. Pomalu se zvedněte a natáhněte se dopředu.	6–8 opakování
4	Rotace vsedě	Sedněte si vzpřímeně a držte kruh ve výšce hrudníku. Otáčejte trup ze strany na stranu.	8–10 opakování na každou stranu
5	Přítah ve stoje	Stůjte vzpřímeně a přitáhněte kruh směrem k hrudníku. Stáhněte lopatky k sobě.	10–12 opakování
6	Poloviční rolování dolů	Sedněte si vzpřímeně a stiskněte kruh mezi stehny. Pomalu naklánějte horní část těla dozadu.	8–10 opakování
7	Hýžďový most se stiskem	Lehněte si na záda s kruhem mezi stehny. Zvedněte boky a současně kruh stiskněte.	10–12 opakování
8	Klik s kruhem	Umístěte kruh pod hrudník. Kontrolovaně spusťte tělo dolů a poté se vytlačte zpět nahoru.	6–10 opakování
9	Výdrž v rovnováze	Stůjte na jedné noze a držte kruh stabilně. Zapojte střed těla a udržujte rovnováhu.	Vydržte 20–30 sekund na každou stranu
10	Stisk v poloze mušle	Lehněte si na bok s pokrčenými koleny. Kontrolovaně stiskněte kruh mezi stehny.	10–12 opakování na každou stranu
11	Stisk nad hlavou	Držte kruh nad hlavou s uvolněnými rameny. Tlačte dovnitř a pomalu uvolněte.	10–12 opakování
12	Boční tlak nohama	Lehněte si na bok s kruhem mezi kotníky. Pomalu tlačte nohy k sobě.	10–12 opakování na každou stranu
13	Dead Bug s tlakem	Tlačte kruh mezi protilehlou rukou a kolenem. Natáhněte druhou nohu a udržujte kontrolu pohybu.	8–10 opakování na každou stranu
14	Protažení Mermaid	Sedněte si bokem a zatlačte kruh do podlahy. Natáhněte se vzhůru a protáhněte tělo.	Vydržte 20–30 sekund na každou stranu

Č.	NÁZEV CVIKU	POKYNY	OPAKOVÁNÍ
15	Výzva Hundred	Zvedněte horní část těla a stiskněte kruh mezi kotníky. Pohybujte pažemi nahoru a dolů a pravidelně dýchejte.	Počítejte do 100
16	Pánevní rolování se stiskem	Lehněte si na záda s kruhem mezi stehny. Pomalu rolujte páteř vzhůru a poté ji spusťte zpět dolů.	8–10 opakování

