

DA: FITSTRA - BRUGERVEJLEDNING

INSTALLATIONSVEJLEDNING



1. Fjern de fire beskyttelsespudder før brug (Fig. 1).
2. Fjern beskyttelsesfilmen fra den klæbende side på bagsiden af hver pude (Fig. 2).
3. Fastgør puderne på det sorte plastark (Fig. 3). Sørg for, at alle fire puder er sikkert fastgjort før brug.

EKSEMPLER PÅ ØVELSER

NR.	ØVELSENS NAVN	INSTRUKTIONER	GENTAGELSER
1	Brystpres med ring	Hold ringen i brysthøjde. Pres håndfladerne indad mod ringen, og slip derefter langsomt.	10–12 gentagelser
2	Tricepsstræk	Hold ringen bag hovedet. Stræk armene opad, mens du holder albuerne tæt på hinanden.	10–12 gentagelser
3	Roll Up med ring	Læg dig på ryggen, og hold ringen over hovedet. Rul langsomt overkroppen op, og stræk dig fremad.	6–8 gentagelser
4	Siddende rotation	Sid oprejst, og hold ringen i brysthøjde. Drej overkroppen fra side til side.	8–10 gentagelser pr. side
5	Roning stående	Stå oprejst, og træk ringen mod brystet. Træk skulderbladene sammen.	10–12 gentagelser
6	Half Roll Down	Sid oprejst, og klem ringen mellem lårene. Læn langsomt overkroppen bagud.	8–10 gentagelser
7	Glute bridge med klem	Læg dig på ryggen med ringen mellem lårene. Løft hofterne, mens du klemmer ringen sammen.	10–12 gentagelser
8	Armbøjning med ring	Placer ringen under brystet. Sænk kroppen kontrolleret, og pres dig derefter op igen.	6–10 gentagelser
9	Balancehold	Stå på ét ben, mens du holder ringen stabil. Spænd kernemuskulaturen, og hold balancen.	Hold i 20–30 sekunder pr. side
10	Klem i muslingeposition	Læg dig på siden med bøjede knæ. Klem ringen mellem lårene, mens du bevarer kontrollen.	10–12 gentagelser pr. side
11	Klem over hovedet	Hold ringen over hovedet med afslappede skuldre. Pres indad, og slip langsomt.	10–12 gentagelser
12	Sideværts benpres	Læg dig på siden med ringen mellem anklerne. Pres langsomt benene mod hinanden.	10–12 gentagelser pr. side
13	Dead Bug med pres	Pres ringen mellem den modsatte hånd og det modsatte knæ. Stræk det andet ben ud, mens du bevarer kontrollen.	8–10 gentagelser pr. side
14	Mermaid-stræk	Sid på siden, og pres ringen mod gulvet. Stræk dig opad, og forlæng kroppen.	Hold i 20–30 sekunder pr. side

NR.	ØVELSENS NAVN	INSTRUKTIONER	GENTAGELSER
15	Hundred-udfordring	Løft overkroppen, og klem ringen mellem anklerne. Bevæg armene op og ned, mens du holder en jævn vejtrækning.	Tæl til 100
16	Bækkenløft med klem	Læg dig på ryggen med ringen mellem lårene. Rul langsomt rygsøjlen opad og derefter ned igen.	8-10 gentagelser

