

ET: FITSTRA – KASUTUSJUHEND

PAIGALDUSJUHISED



1. Enne kasutamist eemaldage neli kaitsepatja (joonis 1).
2. Eemaldage iga padja tagaküljel olevalt kleepuvalt pinnalt kaitsekile (joonis 2).
3. Kinnitage padjad mustale plastlehele (joonis 3). Enne kasutamist veenduge, et kõik neli patja on kindlalt kinnitatud.

HARJUTUSTE NÄITED

NR.	HARJUTUSE NIMETUS	JUHISED	KORDUSED
1	Rõngaga rinnasurumine	Hoidke rõngast rinnakõrgusel. Suruge peopesad sissepoole vastu rõngast ja vabastage seejärel aeglaselt.	10–12 kordust
2	Triitsepsi sirutus	Hoidke rõngast pea taga. Sirutage käed üles, hoides küünarnukid lähestikku.	10–12 kordust
3	Roll Up rõngaga	Heitke selili ja hoidke rõngast pea kohal. Tõstke ülakeha aeglaselt üles ja sirutage ettepoole.	6–8 kordust
4	Istudes pööramine	Istuge sirgelt ja hoidke rõngast rinnakõrgusel. Pöörake ülakeha küljelt küljele.	8–10 kordust kummalegi poole
5	Sõudmine seistes	Seiske sirgelt ja tõmmake rõngas rinna suunas. Suruge abaluud kokku.	10–12 kordust
6	Half Roll Down	Istuge sirgelt ja suruge rõngast reite vahel kokku. Kallutage ülakeha aeglaselt tahapoole.	8–10 kordust
7	Tuhasild rõnga pigistamisega	Heitke selili, rõngas reite vahel. Tõstke puusad üles ja samal ajal pigistage rõngast.	10–12 kordust
8	Kätekõverdus rõngaga	Asetage rõngas rinna alla. Langetage keha kontrollitult ja suruge end seejärel tagasi üles.	6–10 kordust
9	Tasakaalu hoidmine	Seiske ühel jalal ja hoidke rõngast paigal. Pingutage kerelihaseid ja säilitage tasakaal.	Hoidke 20–30 sekundit kummalegi poolel
10	Pigistus karbiasendis	Heitke külili, põlved kõverdatud. Pigistage rõngast reite vahel, säilitades liigutuse kontrolli.	10–12 kordust kummalegi poole
11	Pigistus pea kohal	Hoidke rõngast pea kohal, õlad lõdvestatud. Suruge sissepoole ja vabastage aeglaselt.	10–12 kordust
12	Kõlgmine jalasurumine	Heitke külili, rõngas pahklude vahel. Suruge jalgu aeglaselt kokku.	10–12 kordust kummalegi poole
13	Dead Bug survega	Suruge rõngast vastaskäe ja põlve vahel. Sirutage teine jalg välja, säilitades kontrolli.	8–10 kordust kummalegi poole
14	Mermaid venitust	Istuge kõlg-suunas ja suruge rõngas vastu põrandat. Sirutage üles ja venitage keha.	Hoidke 20–30 sekundit kummalegi poolel

NR.	HARJUTUSE NIMETUS	JUHISED	KORDUSED
15	Hundred väljakutse	Tõstke ülakeha üles ja pigistage rõngast pahkluude vahel. Liigutage käsi üles ja alla, säilitades ühtlase hingamise.	Lugege 100-ni
16	Vaagnatõste pigistamisega	Heitke selili, rõngas reite vahel. Tõstke lülisammast aeglaselt üles ja langetage seejärel tagasi.	8-10 kordust

