

ΕΛ: FITSTRA – ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



1. Πριν από τη χρήση, αφαιρέστε τα τέσσερα προστατευτικά επιθέματα (Εικ. 1).
2. Αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη από την αυτοκόλλητη πλευρά στο πίσω μέρος κάθε επιθέματος (Εικ. 2).
3. Στερεώστε τα επιθέματα στο μαύρο πλαστικό φύλλο (Εικ. 3). Βεβαιωθείτε ότι και τα τέσσερα επιθέματα είναι καλά στερεωμένα πριν από τη χρήση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΑΡ.	ΟΝΟΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1	Πίεση στήθους με δακτύλιο	Κρατήστε τον δακτύλιο στο ύψος του στήθους. Πιέστε τις παλάμες προς τα μέσα πάνω στον δακτύλιο και στη συνέχεια χαλαρώστε αργά.	10-12 επαναλήψεις
2	Έκταση τρικεφάλων	Κρατήστε τον δακτύλιο πίσω από το κεφάλι. Τεντώστε τα χέρια προς τα πάνω, διατηρώντας τους αγκώνες κοντά μεταξύ τους.	10-12 επαναλήψεις
3	Roll Up με δακτύλιο	Ξαπλώστε ανάσκελα και κρατήστε τον δακτύλιο πάνω από το κεφάλι. Ανασηκώστε αργά τον κορμό και τεντωθείτε προς τα εμπρός.	6-8 επαναλήψεις
4	Περιστροφή σε καθιστή θέση	Καθίστε με ίσια πλάτη και κρατήστε τον δακτύλιο στο ύψος του στήθους. Περιστρέψτε τον κορμό από τη μία πλευρά στην άλλη.	8-10 επαναλήψεις ανά πλευρά
5	Κωπηλατική σε όρθια θέση	Σταθείτε όρθιοι και τραβήξτε τον δακτύλιο προς το στήθος. Σφίξτε τις ωμοπλάτες μεταξύ τους.	10-12 επαναλήψεις
6	Half Roll Down	Καθίστε με ίσια πλάτη και πιέστε τον δακτύλιο ανάμεσα στους μηρούς. Γείρετε αργά το πάνω μέρος του σώματος προς τα πίσω.	8-10 επαναλήψεις
7	Γέφυρα γλουτών με πίεση	Ξαπλώστε ανάσκελα με τον δακτύλιο ανάμεσα στους μηρούς. Σηκώστε τους γοφούς ενώ πιέζετε τον δακτύλιο.	10-12 επαναλήψεις
8	Κάμψη με δακτύλιο	Τοποθετήστε τον δακτύλιο κάτω από το στήθος. Χαμηλώστε το σώμα ελεγχόμενα και στη συνέχεια πιέστε προς τα πάνω.	6-10 επαναλήψεις
9	Διατήρηση ισορροπίας	Σταθείτε στο ένα πόδι κρατώντας τον δακτύλιο σταθερό. Ενεργοποιήστε τους μυς του κορμού και διατηρήστε την ισορροπία.	Κρατήστε για 20-30 δευτερόλεπτα ανά πλευρά
10	Πίεση σε θέση αχιβάδας	Ξαπλώστε στο πλάι με λυγισμένα γόνατα. Πιέστε τον δακτύλιο ανάμεσα στους μηρούς διατηρώντας τον έλεγχο της κίνησης.	10-12 επαναλήψεις ανά πλευρά
11	Πίεση πάνω από το κεφάλι	Κρατήστε τον δακτύλιο πάνω από το κεφάλι με χαλαρούς ώμους. Πιέστε προς τα μέσα και χαλαρώστε αργά.	10-12 επαναλήψεις

ΑΡ.	ΟΝΟΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
12	Πλάγια πίεση ποδιών	Ξαπλώστε στο πλάι με τον δακτύλιο ανάμεσα στους αστραγάλους. Πιέστε αργά τα πόδια το ένα προς το άλλο.	10-12 επαναλήψεις ανά πλευρά
13	Dead Bug με πίεση	Πιέστε τον δακτύλιο ανάμεσα στο αντίθετο χέρι και γόνατο. Τεντώστε το άλλο πόδι διατηρώντας τον έλεγχο.	8-10 επαναλήψεις ανά πλευρά
14	Διάταση Mermaid	Καθίστε στο πλάι και πιέστε τον δακτύλιο στο πάτωμα. Τεντωθείτε προς τα πάνω και επιμηκύνετε το σώμα.	Κρατήστε για 20-30 δευτερόλεπτα ανά πλευρά
15	Πρόκληση Hundred	Ανασηκώστε το πάνω μέρος του σώματος και πιέστε τον δακτύλιο ανάμεσα στους αστραγάλους. Κινήστε τα χέρια πάνω και κάτω διατηρώντας σταθερή αναπνοή.	Μετρήστε έως το 100
16	Ανύψωση λεκάνης με πίεση	Ξαπλώστε ανάσκελα με τον δακτύλιο ανάμεσα στους μηρούς. Ανασηκώστε αργά τη σπονδυλική στήλη και στη συνέχεια κατεβάστε την ξανά.	8-10 επαναλήψεις

