

HR: FITSTRA – UPUTE ZA UPORABU

UPUTE ZA POSTAVLJANJE



1. Prije uporabe uklonite četiri zaštitne naljepnice (sl. 1).
2. Odvojite zaštitnu foliju s ljepljive strane na poleđini svake naljepnice (sl. 2).
3. Pričvrstite naljepnice na crnu plastičnu podlogu (sl. 3). Prije uporabe provjerite jesu li sve četiri naljepnice sigurno pričvršćene.

PRIMJERI VJEŽBI

BR.	NAZIV VJEŽBE	UPUTE	PONAVLJANJA
1	Potisak obruča za prsa	Držite obruč u visini prsa. Pritisnite dlanove prema unutra uz obruč, zatim polako otpustite pritisak.	10–12 ponavljanja
2	Ekstenzija tricepsa	Držite obruč iza glave. Ispružite ruke prema gore držeći laktove što bliže jedan drugome.	10–12 ponavljanja
3	Podizanje trupa s obručem	Ležite na leđa i držite obruč iznad glave. Polako podignite trup i posegnite prema naprijed.	6–8 ponavljanja
4	Rotacija u sjedećem položaju	Sjednite uspravno i držite obruč u visini prsa. Rotirajte trup s jedne strane na drugu.	8–10 ponavljanja po strani
5	Veslanje stojeći	Stanite uspravno i povucite obruč prema prsima. Stisnite lopatice jednu prema drugoj.	10–12 ponavljanja
6	Polovično spuštanje trupa	Sjednite uspravno i stisnite obruč između bedara. Polako spuštajte gornji dio tijela unatrag.	8–10 ponavljanja
7	Most sa stiskanjem obruča	Ležite na leđa s obručem između bedara. Podignite kukove dok istodobno stišćete obruč.	10–12 ponavljanja
8	Sklek s obručem	Postavite obruč ispod prsa. Kontrolirano spustite tijelo, zatim se potisnite natrag prema gore.	6–10 ponavljanja
9	Zadržavanje ravnoteže	Stanite na jednu nogu držeći obruč mirno. Aktivirajte mišiće trupa i održavajte ravnotežu.	Zadržite 20–30 sekundi po strani
10	Stisk u položaju školjke	Ležite na bok sa savijenim koljenima. Stiskajte obruč između bedara uz kontrolirani pokret.	10–12 ponavljanja po strani
11	Stisk iznad glave	Držite obruč iznad glave uz opuštena ramena. Pritisnite prema unutra i polako otpustite.	10–12 ponavljanja
12	Bočni potisak nogama	Ležite na bok s obručem između gležnjeva. Polako pritisnite noge jednu prema drugoj.	10–12 ponavljanja po strani
13	Dead Bug s pritiskom	Pritisnite obruč između suprotne šake i koljena. Ispružite drugu nogu uz zadržavanje kontrole.	8–10 ponavljanja po strani
14	Mermaid istezanje	Sjednite bočno i pritisnite obruč u pod. Posegnite prema gore i istegnite tijelo.	Zadržite 20–30 sekundi po strani

BR.	NAZIV VJEŽBE	UPUTE	PONAVLJANJA
15	Hundred izazov	Podignite gornji dio tijela i stisnite obruč između gležnjeva. Pomičite ruke gore dolje uz ravnomjerno disanje.	Brojite do 100
16	Podizanje zdjelice sa stiskom	Ležite na leđa s obručem između bedara. Polako podižite kralježnicu prema gore, zatim je spustite natrag.	8-10 ponavljanja

