

HU: FITSTRA - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ



1. Használat előtt távolítsa el a négy védőbetétet (1. ábra).
2. Húzza le a védőfóliát az egyes betétek hátoldalán található ragasztófelületről (2. ábra).
3. Rögzítse a betéteket a fekete műanyag lapra (3. ábra). Használat előtt győződjön meg arról, hogy mind a négy betét megfelelően rögzítve van.

GYAKORLATPÉLDÁK

SZ.	GYAKORLAT NEVE	UTASÍTÁSOK	ISMÉTLÉSEK
1	Mellkasi gyűrűnyomás	Tartsa a gyűrűt mellmagasságban. Nyomja a tenyereit befelé a gyűrűnek, majd lassan engedje fel a nyomást.	10-12 ismétlés
2	Tricepsznújtás	Tartsa a gyűrűt a feje mögött. Nyújtsa ki a karjait felfelé, miközben a könyökeit tartsa közel egymáshoz.	10-12 ismétlés
3	Roll Up gyűrűvel	Feküdjön a hátára, és tartsa a gyűrűt a feje fölött. Lassan gördüljön fel, és nyújtózzon előre.	6-8 ismétlés
4	Ülő törzsfordítás	Üljön egyenesen, és tartsa a gyűrűt mellmagasságban. Fordítsa a törzsét egyik oldalról a másikra.	8-10 ismétlés oldalanként
5	Álló evezés	Álljon egyenesen, és húzza a gyűrűt a mellkasa felé. Zárja össze a lapockáit.	10-12 ismétlés
6	Fél Roll Down	Üljön egyenesen, és szorítsa a gyűrűt a combjai közé. Lassan gördítse hátra a felsőtestét.	8-10 ismétlés
7	Farizomhíd szorítással	Feküdjön a hátára úgy, hogy a gyűrű a combjai között legyen. Emelje fel a csípőjét, miközben összeszorítja a gyűrűt.	10-12 ismétlés
8	Fekvőtámasz gyűrűvel	Helyezze a gyűrűt a mellkasa alá. Kontrolláltan engedje le a testét, majd nyomja vissza magát felfelé.	6-10 ismétlés
9	Egyensúlytartás	Álljon egy lábon, miközben stabilan tartja a gyűrűt. Feszítse meg a törzsszízeit, és tartsa meg az egyensúlyt.	Tartsa 20-30 másodpercig oldalanként
10	Kagylóhelyzetű szorítás	Feküdjön az oldalára behajlított térdekkel. Szorítsa a gyűrűt a combjai között, miközben kontrolláltan végzi a mozgást.	10-12 ismétlés oldalanként
11	Fej fölötti szorítás	Tartsa a gyűrűt a feje fölött, vállait lazán tartva. Nyomja befelé, majd lassan engedje fel.	10-12 ismétlés
12	Oldalfekvéses lábnyomás	Feküdjön az oldalára úgy, hogy a gyűrű a bokái között legyen. Lassan nyomja össze a lábait.	10-12 ismétlés oldalanként

SZ.	GYAKORLAT NEVE	UTASÍTÁSOK	ISMÉTLÉSEK
13	Dead Bug nyomással	Nyomja a gyűrűt az ellentétes kéz és térd közé. Nyújtsa ki a másik lábát, miközben megtartja a kontrollt.	8-10 ismétlés oldalanként
14	Mermaid nyújtás	Üljön oldalra, és nyomja a gyűrűt a padlóba. Nyújtózzon felfelé, és nyújtsa meg a testét.	Tartsa 20-30 másodpercig oldalanként
15	Hundred kihívás	Emelje fel a felsőtestét, és szorítsa a gyűrűt a bokái közé. Pumpálja a karjait fel és le, miközben egyenletesen lélegzik.	Számoljon 100-ig
16	Medencegördítés szorítással	Feküdjön a hátára úgy, hogy a gyűrű a combjai között legyen. Lassan gördítse felfelé a gerincét, majd engedje vissza.	8-10 ismétlés

