

LT: FITSTRA – NAUDOTOJO VADOVAS

MONTAVIMO INSTRUKCIJOS



1. Prieš naudodami nuimkite keturis apsauginius padukus (1 pav.).
2. Nulupkite apsauginę plėvelę nuo kiekvieno paduko galinėje pusėje esančio lipnaus paviršiaus (2 pav.).
3. Pritvirtinkite padukus prie juodo plastikinio lakšto (3 pav.). Prieš naudodami įsitikinkite, kad visi keturi padukai yra tvirtai pritvirtinti.

PRATIMŲ PAVYZDŽIAI

NR.	PRATIMO PAVADINIMAS	INSTRUKCIJOS	PAKARTOJIMAI
1	Krūtinės spaudimas su žiedu	Laikykite žiedą krūtinės aukštyje. Spauskite delnus į vidų prieš žiedą, tada lėtai atleiskite.	10–12 pakartojimų
2	Tricepso tiesimas	Laikykite žiedą už galvos. Tieskite rankas aukštyn, alkūnes laikydami arti viena kitos.	10–12 pakartojimų
3	Roll Up su žiedu	Atsigulkite ant nugaros ir laikykite žiedą virš galvos. Lėtai keltite viršutinę kūno dalį ir tieskitės į priekį.	6–8 pakartojimai
4	Sukimas sėdint	Sėdėkite tiesiai ir laikykite žiedą krūtinės aukštyje. Sukite liemenį iš vienos pusės į kitą.	8–10 pakartojimų kiekvienai pusei
5	Traukimas stovint	Stovėkite tiesiai ir traukite žiedą krūtinės link. Suglauskite mentes.	10–12 pakartojimų
6	Half Roll Down	Sėdėkite tiesiai ir suspauskite žiedą tarp šlaunų. Lėtai lenkite viršutinę kūno dalį atgal.	8–10 pakartojimų
7	Sėdmenų tiltelis su suspaudimu	Atsigulkite ant nugaros, žiedą laikydami tarp šlaunų. Kelkitės klubus ir tuo pačiu spauskite žiedą.	10–12 pakartojimų
8	Atsispaudimas su žiedu	Padėkite žiedą po krūtine. Kontroliuojamai nuleiskite kūną, tada stumkitės atgal aukštyn.	6–10 pakartojimų
9	Pusiausvyros laikymas	Stovėkite ant vienos kojos, stabiliai laikydami žiedą. Įtempkite liemens raumenis ir išlaikykite pusiausvyrą.	Laikykite 20–30 sekundžių kiekvienai pusei
10	Suspaudimas kriauklės padėtyje	Atsigulkite ant šono sulenktais keliais. Suspauskite žiedą tarp šlaunų, išlaikydami judesio kontrolę.	10–12 pakartojimų kiekvienai pusei
11	Suspaudimas virš galvos	Laikykite žiedą virš galvos atpalaiduotais pečiais. Spauskite į vidų ir lėtai atleiskite.	10–12 pakartojimų
12	Šoninis kojų spaudimas	Atsigulkite ant šono, žiedą laikydami tarp kulkšnių. Lėtai spauskite kojas vieną prie kitos.	10–12 pakartojimų kiekvienai pusei
13	Dead Bug su spaudimu	Spauskite žiedą tarp priešingos rankos ir kelio. Ištieskite kitą koją, išlaikydami kontrolę.	8–10 pakartojimų kiekvienai pusei
14	Mermaid tempimas	Atsisėskite šonu ir spauskite žiedą į grindis. Tieskitės aukštyn ir ištempkite kūną.	Laikykite 20–30 sekundžių kiekvienai pusei

NR.	PRATIMO PAVADINIMAS	INSTRUKCIJOS	PAKARTOJIMAI
15	Hundred iššūkis	Pakelkite viršutinę kūno dalį ir suspauskite žiedą tarp kulkšnių. Judinkite rankas aukštyn ir žemyn, išlaikydami tolygų kvėpavimą.	Skaičiuokite iki 100
16	Dubens kėlimas su suspaudimu	Atsigulkite ant nugaros, žiedą laikydami tarp šlaunų. Lėtai kelkite stuburą aukštyn, tada nuleiskite atgal.	8–10 pakartojimų

