

LV: FITSTRA – LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

UZSTĀDĪŠANAS NORĀDĪJUMI



1. Pirms lietošanas noņemiet četrus aizsargplāksterus (1. att.).
2. Noņemiet aizsargplēvi no katra plāksterā aizmugurē esošās līmējošās puses (2. att.).
3. Piestipriniet plāksterus pie melnās plastmasas loksnes (3. att.). Pirms lietošanas pārļiecinieties, ka visi četri plāksteri ir droši piestiprināti.

VINGRINĀJUMU PIEMĒRI

NR.	VINGRINĀJUMA NOSAUKUMS	NORĀDĪJUMI	ATKĀRTOJUMI
1	Krūšu spiediens ar riņķi	Turiet riņķi krūšu augstumā. Spiediet plaukstu uz iekšu pret riņķi, pēc tam lēnām atlaidiet.	10–12 atkārtojumi
2	Tricepsa iztaisnošana	Turiet riņķi aiz galvas. Iztaisnojiet rokas uz augšu, turot elkoņus tuvu vienu otram.	10–12 atkārtojumi
3	Roll Up ar riņķi	Apgulieties uz muguras un turiet riņķi virs galvas. Lēnām paceliet ķermeņa augšdaļu un sniedzieties uz priekšu.	6–8 atkārtojumi
4	Pagrieziens sēdus	Sēdiet taisni un turiet riņķi krūšu augstumā. Pagrieziet ķermeņa augšdaļu no vienas puses uz otru.	8–10 atkārtojumi katrā pusē
5	Vilkšana stāvus	Stāviet taisni un velciet riņķi krūšu virzienā. Savelciet lāpstiņas kopā.	10–12 atkārtojumi
6	Half Roll Down	Sēdiet taisni un saspiediet riņķi starp augšstilbiem. Lēnām lieciet ķermeņa augšdaļu atpakaļ.	8–10 atkārtojumi
7	Sēžas tilts ar saspiešanu	Apgulieties uz muguras ar riņķi starp augšstilbiem. Paceliet gurnus, vienlaikus saspiežot riņķi.	10–12 atkārtojumi
8	Atspiešanās ar riņķi	Novietojiet riņķi zem krūtīm. Kontrolēti nolaidiet ķermeni un pēc tam spiedieties atpakaļ uz augšu.	6–10 atkārtojumi
9	Līdzsvara noturēšana	Stāviet uz vienas kājas, turot riņķi nekustīgi. Sasprindziniet ķermeņa centra muskuļus un saglabājiet līdzsvaru.	Turiet 20–30 sekundes katrā pusē
10	Saspiešana gliemežvāka pozā	Apgulieties uz sāniem ar saliektiem ceļiem. Saspiediet riņķi starp augšstilbiem, saglabājot kustības kontroli.	10–12 atkārtojumi katrā pusē
11	Saspiešana virs galvas	Turiet riņķi virs galvas ar atslābinātiem pleciem. Spiediet uz iekšu un lēnām atlaidiet.	10–12 atkārtojumi
12	Sānu spiediens ar kājām	Apgulieties uz sāniem ar riņķi starp potītēm. Lēnām spiediet kājas vienu pret otru.	10–12 atkārtojumi katrā pusē

NR.	VINGRINĀJUMA NOSAUKUMS	NORĀDĪJUMI	ATKĀRTOJUMI
13	Dead Bug ar spiedienu	Spiediet riņķi starp pretējo roku un celi. Iztaisnojiet otru kāju, saglabājot kontroli.	8-10 atkārtojumi katrā pusē
14	Mermaid stiepšanās	Sēdiet sānis un spiediet riņķi pret grīdu. Sniedzieties uz augšu un izstiepiet ķermeni.	Turiet 20-30 sekundes katrā pusē
15	Hundred izaicinājums	Paceliet ķermeņa augšdaļu un saspiediet riņķi starp potītēm. Kustiniet rokas uz augšu un leju, saglabājot vienmērīgu elpošanu.	Skaitiet līdz 100
16	Iegurņa pacelšana ar saspiešanu	Apgulieties uz muguras ar riņķi starp augšstilbiem. Lēnām paceliet mugurkaulu uz augšu un pēc tam nolaidiet atpakaļ.	8-10 atkārtojumi

