

PL: FITSTRA – INSTRUKCJA OBSŁUGI

INSTRUKCJA MONTAŻU



1. Przed użyciem usuń cztery podkładki ochronne (rys. 1).
2. Odklej warstwę ochronną z klejącej strony z tyłu każdej podkładki (rys. 2).
3. Przymocuj podkładki do czarnego plastikowego arkusza (rys. 3). Przed użyciem upewnij się, że wszystkie cztery podkładki są prawidłowo zamocowane.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

NR	NAZWA ĆWICZENIA	INSTRUKCJE	POWTÓRZENIA
1	Wyciskanie obręczy na klatkę piersiową	Trzymaj obręcz na wysokości klatki piersiowej. Naciskaj dłońmi do wewnątrz na obręcz, a następnie powoli zwolnij nacisk.	10–12 powtórzeń
2	Prostowanie tricepsów	Trzymaj obręcz za głowę. Wyprostuj ramiona w górę, trzymając łokcie blisko siebie.	10–12 powtórzeń
3	Roll Up z obręczą	Położ się na plecach i trzymaj obręcz nad głową. Powoli unieś tułów i sięgnij do przodu.	6–8 powtórzeń
4	Skręt tułowia w siadzie	Usiądź prosto i trzymaj obręcz na wysokości klatki piersiowej. Obracaj tułów z boku na bok.	8–10 powtórzeń na stronę
5	Wiosłowanie w pozycji stojącej	Stań prosto i przyciągnij obręcz w kierunku klatki piersiowej. Ściągnij łopatki do siebie.	10–12 powtórzeń
6	Half Roll Down	Usiądź prosto i ściśnij obręcz między udami. Powoli odchyl górną część ciała do tyłu.	8–10 powtórzeń
7	Mostek pośladkowy ze ściskaniem	Położ się na plecach z obręczą umieszczoną między udami. Unieś biodra, jednocześnie ściskając obręcz.	10–12 powtórzeń
8	Pompka z obręczą	Umieść obręcz pod klatką piersiową. Kontrolowanie opuść ciało, a następnie wypchnij się z powrotem w górę.	6–10 powtórzeń
9	Utrzymanie równowagi	Stań na jednej nodze, stabilnie trzymając obręcz. Napnij mięśnie tułowia i utrzymuj równowagę.	Utrzymaj 20–30 sekund na stronę
10	Ściskanie w pozycji muszli	Położ się na boku z ugiętymi kolanami. Ściskaj obręcz między udami, zachowując kontrolę ruchu.	10–12 powtórzeń na stronę
11	Ściskanie nad głową	Trzymaj obręcz nad głową z rozluźnionymi ramionami. Naciskaj do wewnątrz, a następnie powoli zwolnij.	10–12 powtórzeń
12	Boczny nacisk nogami	Położ się na boku z obręczą między kostkami. Powoli dociskaj nogi do siebie.	10–12 powtórzeń na stronę
13	Dead Bug z naciskiem	Naciskaj obręcz między przeciwną dłońią i kolaniem. Wyprostuj drugą nogę, zachowując kontrolę.	8–10 powtórzeń na stronę

NR	NAZWA ĆWICZENIA	INSTRUKCJE	POWTÓRZENIA
14	Rozciąganie Mermaid	Usiądź bokiem i docisnij obręcz do podłogi. Wyciągnij się w górę i rozciągnij ciało.	Utrzymaj 20–30 sekund na stronę
15	Wyzwanie Hundred	Unieś górną część ciała i ściśnij obręcz między kostkami. Wykonuj ruchy ramion w górę i w dół, utrzymując równomierny oddech.	Policz do 100
16	Unoszenie miednicy ze ściskaniem	Położ się na plecach z obręczą między udami. Powoli unos kręgosłup do góry, a następnie opuszczaj go z powrotem.	8–10 powtórzeń

