RO: FITSTRA – MANUAL DE UTILIZARE

INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE



1. Înainte de utilizare, îndepărtați cele patru protecții (Fig. 1).
2. Dezlipiți folia de protecție de pe partea adezivă aflată pe spatele fiecărei protecții (Fig. 2).
3. Atașați protecțiile pe folia neagră din plastic (Fig. 3). Asigurați-vă că toate cele patru protecții sunt fixate bine înainte de utilizare.

EXEMPLE DE EXERCIȚII

NR.	DENUMIREA EXERCIȚIULUI	INSTRUCȚIUNI	REPETĂRI
1	Presă pentru piept cu inel	Țineți inelul la nivelul pieptului. Apăsați palmele spre interior împotriva inelului, apoi eliberați lent.	10–12 repetări
2	Extensia tricepsului	Țineți inelul în spatele capului. Întindeți brațele în sus, menținând coatele apropiate unul de celălalt.	10–12 repetări
3	Roll Up cu inel	Întindeți-vă pe spate și țineți inelul deasupra capului. Ridicați-vă lent și întindeți-vă înainte.	6–8 repetări
4	Rotație din șezut	Stați drept în șezut și țineți inelul la nivelul pieptului. Rotiți trunchiul dintr-o parte în alta.	8–10 repetări pe fiecare parte
5	Ramat din picioare	Stați drept și trageți inelul spre piept. Apropiați omoplații unul de celălalt.	10–12 repetări
6	Half Roll Down	Stați drept în șezut și strângeți inelul între coapse. Coborâți lent partea superioară a corpului spre spate.	8–10 repetări
7	Pod fesier cu strângere	Întindeți-vă pe spate cu inelul între coapse. Ridicați șoldurile în timp ce strângeți inelul.	10–12 repetări
8	Flotare cu inel	Așezați inelul sub piept. Coborâți corpul controlat, apoi împingeți-vă înapoi în sus.	6–10 repetări
9	Menținerea echilibrului	Stați pe un picior ținând inelul stabil. Activați musculatura trunchiului și mențineți echilibrul.	Mențineți 20–30 de secunde pe fiecare parte
10	Strângere în poziția scoică	Întindeți-vă pe o parte cu genunchii îndoiți. Strângeți inelul între coapse, menținând controlul mișcării.	10–12 repetări pe fiecare parte
11	Strângere deasupra capului	Țineți inelul deasupra capului cu umerii relaxați. Apăsați spre interior și eliberați lent.	10–12 repetări
12	Presă laterală cu picioarele	Întindeți-vă pe o parte cu inelul între glezne. Apăsați lent picioarele unul spre celălalt.	10–12 repetări pe fiecare parte
13	Dead Bug cu presiune	Apăsați inelul între mâna și genunchiul opus. Întindeți celălalt picior menținând controlul.	8–10 repetări pe fiecare parte

NR.	DENUMIREA EXERCIȚIULUI	INSTRUCȚIUNI	REPETĂRI
14	Întindere Mermaid	Stați lateral și apăsați inelul în podea. Întindeți-vă în sus și alungiți corpul.	Mențineți 20–30 de secunde pe fiecare parte
15	Provocarea Hundred	Ridicați partea superioară a corpului și strângeți inelul între glezne. Mișcați brațele în sus și în jos menținând o respirație constantă.	Numărați până la 100
16	Rulare pelviană cu strângere	Întindeți-vă pe spate cu inelul între coapse. Rulați lent coloana vertebrală în sus, apoi coborâți-o înapoi.	8–10 repetări

