SR: FITSTRA – UPUTSTVO ZA UPOTREBU

UPUTSTVO ZA POSTAVLJANJE

1. Pre upotrebe uklonite četiri zaštitne nalepnice (sl. 1).
2. Odlepite zaštitnu foliju sa lepljive strane na poleđini svake nalepnice (sl. 2).
3. Pričvrstite nalepnice na crnu plastičnu podlogu (sl. 3). Pre upotrebe proverite da li su sve četiri nalepnice čvrsto pričvršćene.

PRIMERI VEŽBI

BR.	NAZIV VEŽBE	UPUTSTVO	PONAVLJANJA
1	Potisak obruča za grudi	Držite obruč u visini grudi. Pritisnite dlanove ka unutra uz obruč, zatim polako otpustite pritisak.	10–12 ponavljanja
2	Ekstenzija tricepsa	Držite obruč iza glave. Ispružite ruke nagore, držeći laktove što bliže jedan drugom.	10–12 ponavljanja
3	Podizanje trupa sa obručem	Lezite na leđa i držite obruč iznad glave. Polako podignite trup i pružite se napred.	6–8 ponavljanja
4	Rotacija u sedećem položaju	Sedite uspravno i držite obruč u visini grudi. Rotirajte trup sa jedne strane na drugu.	8–10 ponavljanja po strani
5	Veslanje stojeći	Stanite uspravno i povucite obruč prema grudima. Stisnite lopatice jednu prema drugoj.	10–12 ponavljanja
6	Polovično spuštanje trupa	Sedite uspravno i stisnite obruč između butina. Polako spuštajte gornji deo tela unazad.	8–10 ponavljanja
7	Most sa stiskanjem obruča	Lezite na leđa sa obručem između butina. Podignite kukove dok istovremeno stišćete obruč.	10–12 ponavljanja
8	Sklek sa obručem	Postavite obruč ispod grudi. Kontrolisano spustite telo, zatim se potisnite nazad nagore.	6–10 ponavljanja
9	Zadržavanje ravnoteže	Stanite na jednu nogu držeći obruč mirno. Aktivirajte mišiće trupa i održavajte ravnotežu.	Zadržite 20–30 sekundi po strani
10	Stisk u položaju školjke	Lezite na bok sa savijenim kolenima. Stiskajte obruč između butina uz kontrolisan pokret.	10–12 ponavljanja po strani
11	Stisk iznad glave	Držite obruč iznad glave uz opuštena ramena. Pritisnite ka unutra i polako otpustite.	10–12 ponavljanja
12	Bočni potisak nogama	Lezite na bok sa obručem između članaka. Polako pritisnite noge jednu prema drugoj.	10–12 ponavljanja po strani
13	Dead Bug sa pritiskom	Pritisnite obruč između suprotne šake i kolena. Ispružite drugu nogu uz zadržavanje kontrole.	8–10 ponavljanja po strani
14	Mermaid istezanje	Sedite bočno i pritisnite obruč o pod. Ispružite se nagore i istegnite telo.	Zadržite 20–30 sekundi po strani

BR.	NAZIV VEŽBE	UPUTSTVO	PONAVLJANJA
15	Hundred izazov	Podignite gornji deo tela i stisnite obruč između članaka. Pomerajte ruke gore-dole uz ravnomerno disanje.	Brojite do 100
16	Podizanje karlice sa stiskom	Lezite na leđa sa obručem između butina. Polako podižite kičmu nagore, zatim je spustite nazad.	8–10 ponavljanja

СР: FITSTRA – УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

УПУТСТВО ЗА ПОСТАВЉАЊЕ

1. Пре употребе уклоните четири заштитне налепнице (сл. 1).
2. Одлепите заштитну фолију са лепљиве стране на полеђини сваке налепнице (сл. 2).
3. Причврстите налепнице на црну пластичну подлогу (сл. 3). Пре употребе проверите да ли су све четири налепнице чврсто причвршћене.

ПРИМЕРИ ВЕЖБИ

БР.	НАЗИВ ВЕЖБЕ	УПУТСТВО	ПОНАВЉАЊА
1	Потисак обруча за груди	Држите обруч у висини груди. Притисните дланове ка унутра уз обруч, затим полако отпустите притисак.	10–12 понављања
2	Екстензија трицепса	Држите обруч иза главе. Испружите руке нагоре, држећи лактове што ближе један другом.	10–12 понављања
3	Подизање трупа са обручем	Лезите на леђа и држите обруч изнад главе. Полако подигните труп и пружите се напред.	6–8 понављања
4	Ротација у седећем положају	Седите усправно и држите обруч у висини груди. Ротирајте труп са једне стране на другу.	8–10 понављања по страни
5	Веслање стојећи	Станите усправно и повуците обруч према грудима. Стисните лопатице једну према другој.	10–12 понављања
6	Половично спуштање трупа	Седите усправно и стисните обруч између бутина. Полако спуштајте горњи део тела уназад.	8–10 понављања
7	Мост са стискањем обруча	Лезите на леђа са обручем између бутина. Подигните кукове док истовремено стискате обруч.	10–12 понављања
8	Склек са обручем	Поставите обруч испод груди. Контролисано спустите тело, затим се потисните назад нагоре.	6–10 понављања
9	Задржавање равнотеже	Станите на једну ногу држећи обруч мирно. Активирајте мишиће трупа и одржавајте равнотежу.	Задржите 20–30 секунди по страни
10	Стисак у положају шкољке	Лезите на бок са савијеним коленима. Стискајте обруч између бутина уз контролисан покрет.	10–12 понављања по страни
11	Стисак изнад главе	Држите обруч изнад главе уз опуштена рамена. Притисните ка унутра и полако отпустите.	10–12 понављања
12	Бочни потисак ногама	Лезите на бок са обручем између чланака. Полако притисните ноге једну према другој.	10–12 понављања по страни

БР.	НАЗИВ ВЕЖБЕ	УПУТСТВО	ПОНАВЉАЊА
13	Dead Bug са притиском	Притисните обруч између супротне шаке и колена. Испружите другу ногу уз задржавање контроле.	8–10 понављања по страни
14	Mermaid истезање	Седите бочно и притисните обруч о под. Испружите се нагоре и истегните тело.	Задржите 20–30 секунди по страни
15	Hundred изазов	Подигните горњи део тела и стисните обруч између чланака. Померајте руке горе-доле уз равномерно дисање.	Бројите до 100
16	Подизање карлице са стиском	Лезите на леђа са обручем између бутина. Полако подижите кичму нагоре, затим је спустите назад.	8–10 понављања