

SL: FITSTRA – NAVODILA ZA UPORABO

NAVODILA ZA NAMESTITEV



1. Pred uporabo odstranite štiri zaščitne obliže (slika 1).
2. Odlepите zaščitno folijo z lepilne strani na hrbtni strani vsakega obliža (slika 2).
3. Obliže pritrdite na črno plastično podlago (slika 3). Pred uporabo se prepričajte, da so vsi štiri obliži varno pritrjeni.

PRIMERI VAJ

ŠT.	IME VAJE	NAVODILA	PONOVITVE
1	Potisk obroča za prsne mišice	Držite obroč v višini prsnega koša. Dlani potisnite navznoter proti obroču, nato počasi sprostite pritisk.	10–12 ponovitev
2	Izteg tricepsa	Držite obroč za glavo. Roke iztegnite navzgor, pri tem pa komolce držite čim bližje skupaj.	10–12 ponovitev
3	Dvig trupa z obročem	Ležite na hrbet in držite obroč nad glavo. Počasi dvignite trup in segnite naprej.	6–8 ponovitev
4	Zasuk v sedečem položaju	Sedite vzravnavno in držite obroč v višini prsnega koša. Obračajte trup z ene strani na drugo.	8–10 ponovitev na stran
5	Veslanje stoje	Stojte vzravnavno in povlecite obroč proti prsnemu košu. Stisnite lopatici skupaj.	10–12 ponovitev
6	Polovični spust trupa	Sedite vzravnavno in stisnite obroč med stegna. Počasi nagnite zgornji del telesa nazaj.	8–10 ponovitev
7	Most z aktivacijo zadnjice	Ležite na hrbet z obročem med stegni. Dvignite boke in hkrati stiskajte obroč.	10–12 ponovitev
8	Skleca z obročem	Obroč postavite pod prsni koš. Nadzorovano spustite telo, nato se potisnite nazaj navzgor.	6–10 ponovitev
9	Ravnotežni položaj	Stojte na eni nogi in mirno držite obroč. Napnite mišice trupa in ohranjajte ravnotežje.	Zadržite 20–30 sekund na stran
10	Stisk v položaju školjke	Ležite na bok s pokrčenimi koleni. Nadzorovano stiskajte obroč med stegni.	10–12 ponovitev na stran
11	Stisk nad glavo	Držite obroč nad glavo, ramena pa naj bodo sproščena. Stisnite obroč navznoter in počasi sprostite.	10–12 ponovitev
12	Stranski pritisk z nogami	Ležite na bok z obročem med gležnji. Počasi stisnite nogi skupaj.	10–12 ponovitev na stran
13	Dead Bug s pritiskom	Stisnite obroč med nasprotno dlanjo in kolenom. Iztegnite drugo nogo in ohranjajte nadzorovan položaj.	8–10 ponovitev na stran

ŠT.	IME VAJE	NAVODILA	PONOVITVE
14	Razteg morske deklice	Sedite bočno in pritisnite obroč ob tla. Iztegnite se navzgor ter raztegnite telo.	Zadržite 20–30 sekund na stran
15	Izziv Hundred	Privzdignite zgornji del telesa in stisnite obroč med gležnji. Z rokami izvajajte kratke gibe gor in dol ter enakomerno dihaite.	Štejte do 100
16	Medenični dvig s stiskom	Ležite na hrbet z obročem med stegni. Počasi dvignite hrbtenico navzgor in jo nato spustite nazaj.	8–10 ponovitev

