

SK: FITSTRA – NÁVOD NA POUŽITIE

POKYNY NA INŠTALÁCIU



1. Pred použitím odstráňte štyri ochranné podložky (obr. 1).
2. Odlepte ochrannú fóliu z lepiacej strany na zadnej strane každej podložky (obr. 2).
3. Pripevnite podložky na čiernu plastovú fóliu (obr. 3). Pred použitím sa uistite, že sú všetky štyri podložky bezpečne pripevnené.

PRÍKLADY CVIKOV

Č.	NÁZOV CVIKU	POKYNY	OPAKOVANIA
1	Tlak kruhu na hrudník	Držte kruh vo výške hrudníka. Tlačte dlaňami dovnútra proti kruhu a potom pomaly uvoľnite.	10–12 opakovaní
2	Tricepsová extenzia	Držte kruh za hlavou. Vystrite ruky nahor a lakte držte blízko pri sebe.	10–12 opakovaní
3	Roll Up s kruhom	Ľahnite si na chrbát a držte kruh nad hlavou. Pomaly zdvihnite trup a natiahnite sa dopredu.	6–8 opakovaní
4	Rotácia v sede	Sadnite si vzpriamene a držte kruh vo výške hrudníka. Otáčajte trup zo strany na stranu.	8–10 opakovaní na každú stranu
5	Veslovanie v stoj	Postavte sa vzpriamene a pritiahnite kruh smerom k hrudníku. Stiahnite lopatky k sebe.	10–12 opakovaní
6	Polovičné rolovanie nadol	Sadnite si vzpriamene a stlačte kruh medzi stehnami. Pomaly nakláňajte hornú časť tela dozadu.	8–10 opakovaní
7	Glute bridge so stláčaním	Ľahnite si na chrbát s kruhom medzi stehnami. Zdvihnite boky a súčasne stláčajte kruh.	10–12 opakovaní
8	Klik s kruhom	Umiestnite kruh pod hrudník. Kontrolovane spustíte telo nadol a potom sa vytlačte späť nahor.	6–10 opakovaní
9	Udržanie rovnováhy	Stojte na jednej nohe a držte kruh stabilne. Aktivujte svaly stredu tela a udržiajte rovnováhu.	Vydržte 20–30 sekúnd na každú stranu
10	Stláčanie v polohe mušle	Ľahnite si na bok s pokrčenými kolenami. Stláčajte kruh medzi stehnami a udržiajte pohyb pod kontrolou.	10–12 opakovaní na každú stranu
11	Stláčanie nad hlavou	Držte kruh nad hlavou s uvoľnenými ramenami. Tlačte dovnútra a pomaly uvoľnite.	10–12 opakovaní
12	Bočný tlak nohami	Ľahnite si na bok s kruhom medzi členkami. Pomaly tlačte nohy k sebe.	10–12 opakovaní na každú stranu
13	Dead Bug s tlakom	Tlačte kruh medzi protiľahlou rukou a kolenom. Vystrite druhú nohu a udržiajte kontrolu.	8–10 opakovaní na každú stranu
14	Mermaid strečing	Sadnite si nabok a zatlačte kruh do podlahy. Natiahnite sa nahor a pretiahnite telo.	Vydržte 20–30 sekúnd na každú stranu

Č.	NÁZOV CVIKU	POKYNY	OPAKOVANIA
15	Výzva Hundred	Zdvihnite hornú časť tela a stlačte kruh medzi členkami. Pohybujte rukami hore a dole pri rovnomernom dýchaní.	Počítajte do 100
16	Panvové rolovanie so stláčaním	Ľahnite si na chrbát s kruhom medzi stehnami. Pomaly rolujte chrbticu nahor a potom ju spustite späť nadol.	8-10 opakovaní

