

Gyakorlatok önmassázshoz hu



www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám:
626 849

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, fessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

Mik azok az izompólyák?

Az izompólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózák és összekötik, minden részét beburkolják, például a csontokat, izmokat és szerveket. Elsősorban azok a rugalmas izompólyák okoznak fájdalmat, amelyek körbeveszik az izmokat és az izomrostokat összetartják. Ha ezek megkeményednek vagy letapadnak, az izom nem tud megfelelően megnyúlni és korlátozódik a rugalmassága.

A masszázshengerrel történő önmassázs segíthet pl. az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és ezáltal az oxigénellátás megnő, javul a közérzete. A masszázshengerrel végzett önmasszázt időközben sportolás előtt bemelegítéshez és sportolás utáni regenerálódáshoz is használják.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy esetleg később is át tudja olvasni. Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak

Rendeltetés

Az önmassázshoz használt masszázshengert a mindennapi közérzet javítására tervezték.

A masszázshengert otthoni használatra tervezték.

A sport területén történő kereskedelmi jellegű vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben való használatra nem alkalmas.

Fontos tudnivalók

• Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázshenger használatát, akkor mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázshenger nem játékszer.

A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.

• Kényelmes ruhát viseljen.

• A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzzen meztláb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet.

• A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, egyenes felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a masszázshenger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitnesz szőnyeg stb. nem annyira alkalmas erre a célra.

• Minden használat előtt ellenőrizze a masszázshengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Kérje ki orvosa véleményét!

• Az önmassázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.

• Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal fejezze be a gyakorlatokat.

• Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázsszal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.

• Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalmak esetén is azonnal fejezze be a gyakorlatok végzését.

• Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!

• Gyenge vénák/laza kötőszövet, kitégült hajszálerék vagy visszér esetén a lábmasszírozó gyakorlatokat **10/11/13** csak enyhe nyomással és ne az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban végezze. A masszírozás fajtájáról és hosszáról konzultáljon orvosával.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

• Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban – ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. A padlón végzett gyakorlatok során feszítse meg fenekét és hasát, de ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.

• Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.

• A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.

• Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a hengerrel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja a hengert olyan testrészen, ahol az Önnek kellemetlen. Különösen a nyak tájékán legyen óvatos!

• A kívánt gyakorlatokból kb. 10-12 ismétlést végezzen.

De: A kívánt gyakorlatokat csak addig végezze, amíg azok az Ön számára kellemesek. Néhány perc elég, nem szabad túlzásba vinni.

• Sok gyakorlatot elvégezhet állva és fekvé is. Próbálja ki, hogy melyik kellemesebb az Ön számára. A padlón végzett gyakorlatok kivitelezése valamivel nehezebb. Csak akkor végezze el ezeket a gyakorlatokat, ha fizikailag megfelelő állapotban van.

• Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

Ápolás

• Szükség esetén törölje le a masszázshengert egy nedves ruhával. Ne használjon vegyszereket (fehérítőt, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy eldeformálhatják a masszázshenger anyagát. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat sem.

• Hagyja a masszázshengert a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszáritót vagy hasonlót!

• Hűvös és száraz helyen tárolja a masszázshengert. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

• Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.

i Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget!

Anyaga: PP / PU-hab
Mérete: kb. 33 x 12,5 cm (h x á)

1. Nyak



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a nyakánál. Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnanak.

Masszírozza a nyakizmokat oly módon, hogy kissé behajlítsa térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

2. Nyak



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a nyakánál. Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnanak.

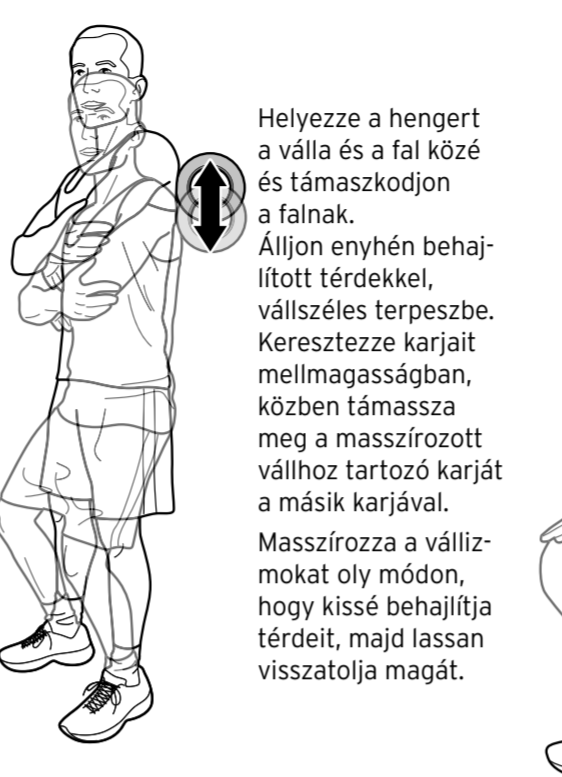
3. Felkar



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a felkar és a fal közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnanak.

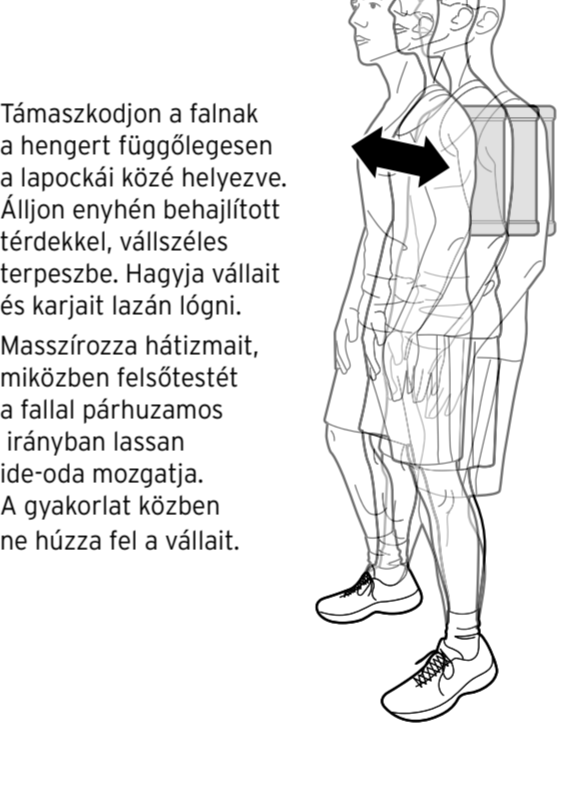
Masszírozza a felkar-izmokat, oly módon, hogy kissé behajlítsa térdeit, majd lassan visszatolja magát.

4. Váll



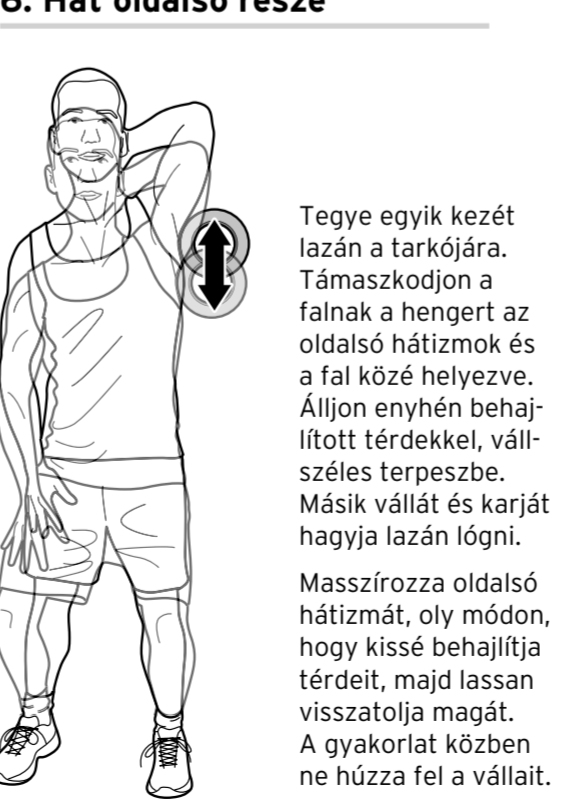
Helyezze a hengert a válla és a fal közé és támaszkodjon a falnak. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Keresztezze karjait mellmagasságban, közben támassza meg a masszírozott vállhoz tartozó karját a másik karjával. Masszírozza a vállizmokat oly módon, hogy kissé behajlítsa térdeit, majd lassan visszatolja magát.

5. Hát felső része



Támaszkodjon a falnak a hengert függőlegesen a lapockái közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Hagyja vállait és karjait lazán lógni.

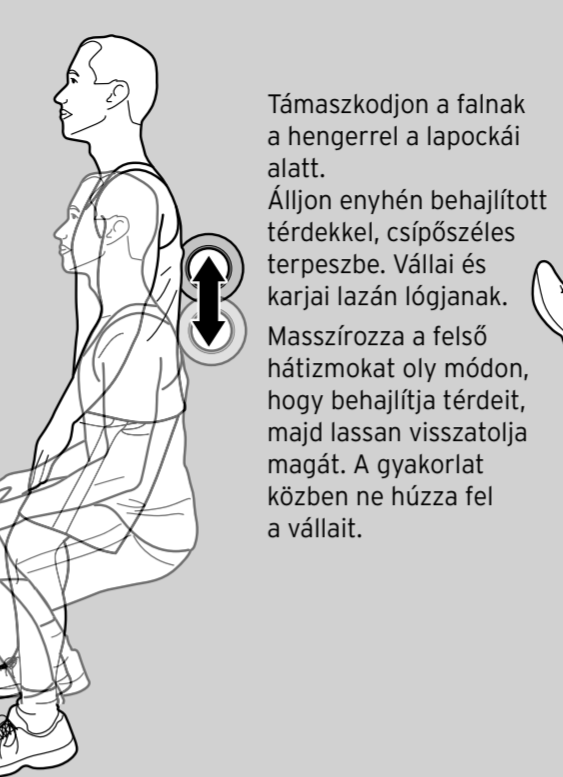
6. Hát oldalsó része



Tegye egyik kezét lazán a tarkójára. Támaszkodjon a falnak a hengert az oldalsó hátizmok és a fal közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Másik vállát és karját hagyja lazán lógni.

Masszírozza oldalsó hátizmát, oly módon, hogy kissé behajlítsa térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

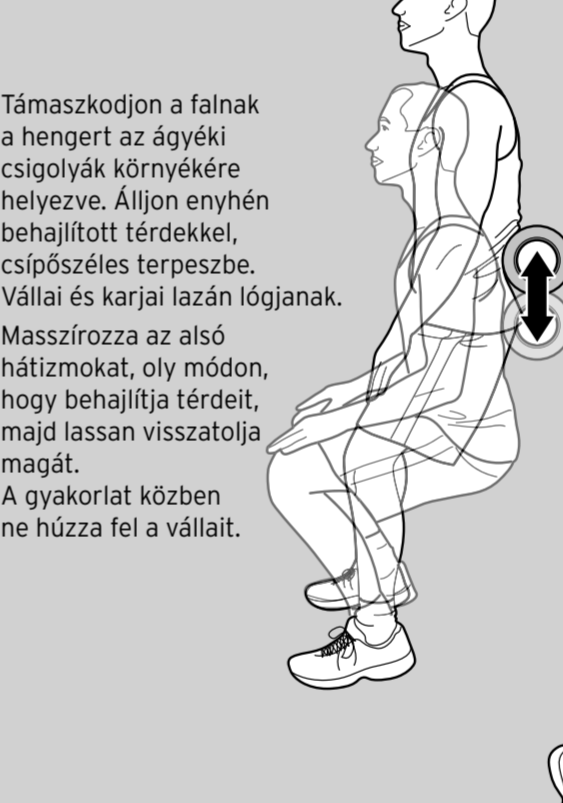
7. Hát felső része



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a lapockái alatt. Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnanak.

Masszírozza a felső hátizmokat oly módon, hogy behajlítsa térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

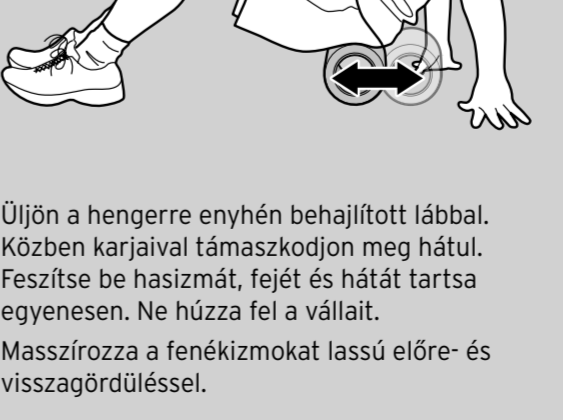
8. Hát alsó része



Támaszkodjon a falnak a hengert az ágyéki csigolyák környékére helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnanak.

Masszírozza az alsó hátizmokat, oly módon, hogy behajlítsa térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

9. Fenék

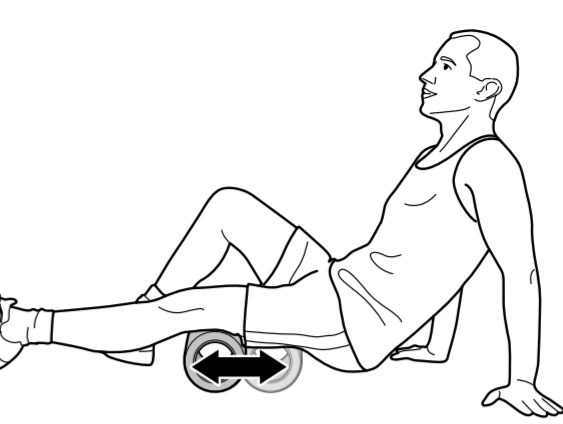


Üljön a hengerre enyhén behajlított lábbal. Közben karjaival támaszkodjon meg hátul.

Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

Masszírozza a fenékizmokat lassú előre- és visszagördüléssel.

10. Comb hátsó része



Üljön a padlóra. Helyezze a hengert a kinyújtott láb combja alá. Támaszkodjon a másik, behajlított lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy feneke és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

Masszírozza a comb hátsó izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

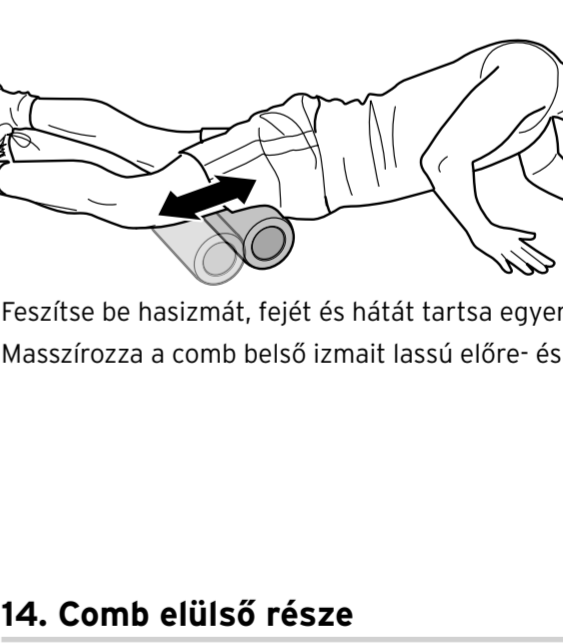
12. Külső comb

Feküdjön az oldalára a talajon. Helyezze a hengert az alul lévő nyújtott láb combja alá. Támaszkodjon a másik, behajlított lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy feneke és nyújtott lába egy vonalat képezzen.

Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa hátra a fejét.

Masszírozza a comb külső izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

13. Belső comb



Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa fejét hátra.

Masszírozza a comb belső izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

14. Comb elülső része

Feküdjön hasra a padlón. Helyezze a hengert a a kinyújtott lábak combjai alá. Támaszkodjon az alkarjaira, nyomja fel magát, hogy háta, feneke és lába egy vonalat képezzen.

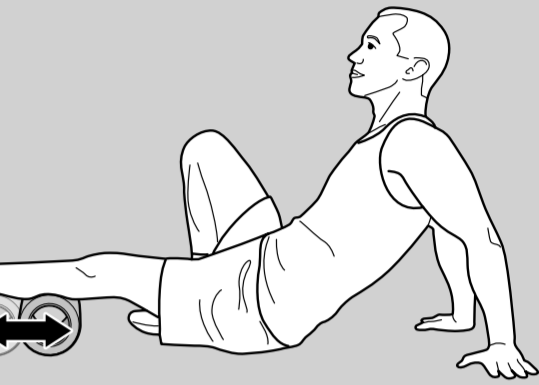
Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa hátra a fejét.

Masszírozza a comb elülső részének izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

11. Vádli

Üljön a padlóra. Helyezze a hengert kinyújtott lába lábszára alá. Támaszkodjon a másik, behajlított lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy feneke és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

Masszírozza lábszárizmait lassú előre- és visszagördüléssel.



Feküdjön az oldalára a talajon. A felül lévő lábát hajlítsa be enyhén és helyezze a combja alá a hengert. Támaszkodjon a másik lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy háta, feneke és lába egy vonalat képezzen.

Kedves Vásárlónk!

A masszázshenger kiválóan alkalmas fitness gyakorlatok végzéséhez is. A hengeren való instabil támaszkodás következtében különösen a mélyizomzatot edzi.

Reméljük, örömet lel az edzésben!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy esetleg később is át tudja olvasni. Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A masszázshengert az egyensúlyérzék edzéséhez és az izomzat erősítéséhez tervezték.

A masszázshengert otthoni használatra tervezték.

A sport területén történő kereskedelmi jellegű vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben való használatra nem alkalmas.

A masszázshenger max. 100 kg-ig terhelhető.

A masszázshengert egyszerre csak egy személy használhatja.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdene az edzést. Ne eddzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

- A lehető legjobb edzési eredmények eléréséhez és a sérülések elkerülése érdekében az edzés kezdete előtt mindenképpen tervezzen be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzéstervbe.

- Kezdetben csak 3-6 gyakorlatot végezzen különböző izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételje meg.

A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyszerű szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerültségig.

- Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.

- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.

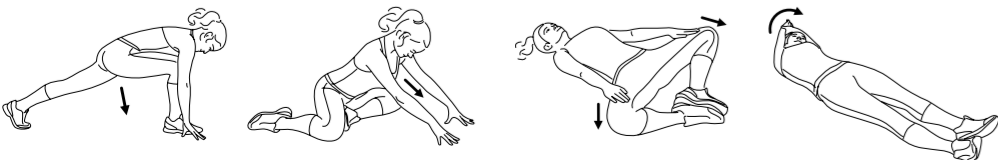
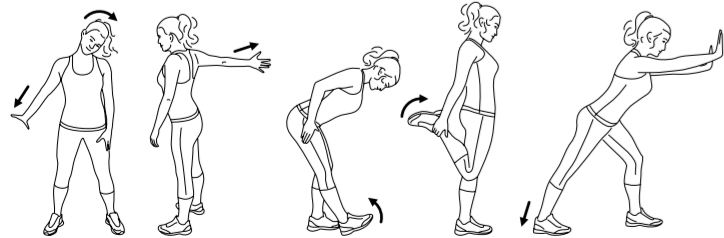
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.

- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során eltérelődjön a figyelme.

- **A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.**

- **Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.**

- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitnesszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.



Nyújtógyakorlatok

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**

- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, vérkeringési zavarok, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!

- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.

- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VESZÉLY - sérülésveszély

- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonságosan használni a terméket. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.

- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázshenger használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázshenger nem játékszer. A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.

- Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Kezdetben kérjen segítséget egy másik személytől, hogy ne veszítse el az ellenőrzést a masszázshenger felett, és ne essen le róla.

- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.

- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a masszázshenger.

- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.

- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen meztelenül vagy zoknijában sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnessz szőnyeget.

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszettel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.

- A masszázshenger szerkezetét módosítani tilos. A masszázshengert más, rendeltetésétől eltérő célra használni tilos.

- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázshengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észel rajta.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át a testrészeit:

- Fejdöntés jobbra, balra, előre, hátra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolésa.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

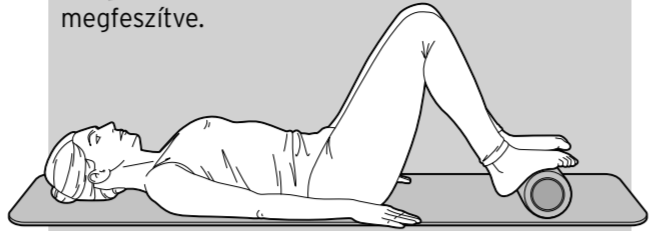
Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

Szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

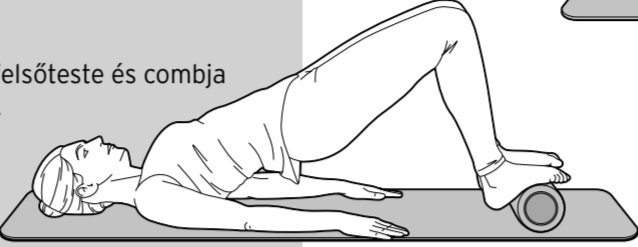
1. Fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: Háton fekvé hajlítsa be lábait és mindkét talpát csípőszélességben helyezze a hengerre. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.



Gyakorlat végzése:

Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat nem képez. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



1.a változat + hát alsó része

Kiinduló pozíció:

Tartsa meg az 1. végpozíciót.

Gyakorlat végzése:

Egyik lábát nyújtsa ki felfelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



2. Törzs, has, vállak + karok

Kiinduló pozíció:

Fekvőtámasz, a henger a sípcsontok alatt helyezkedik el. Nyaka, háta és lábai képezzenek egy vonalat. Has- és farizmok megfeszítve.



Gyakorlat végzése:

Húzza előre a lábait a hengeren görgetve. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



3. Egyenes hasizom

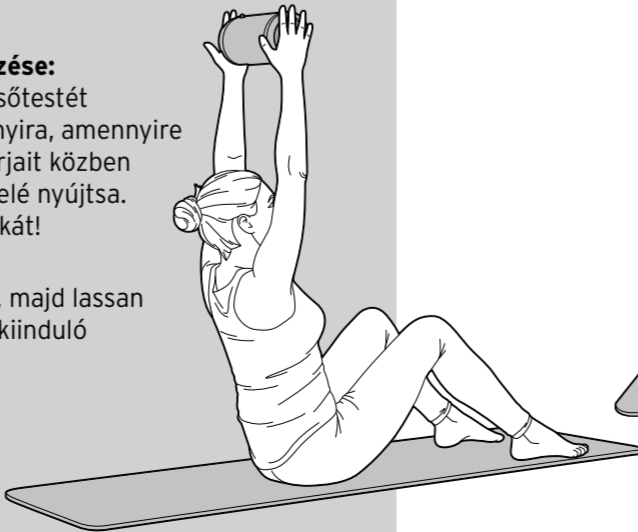
Kiinduló pozíció: Háton fekvé a lábak csípőszéles terpeszben felhúzva. A hengert a kezei között nyújtsa felfelé.



Gyakorlat végzése:

Emelje meg felsőtestét hasizomból annyira, amennyire csak lehet – karjait közben továbbra is felfelé nyújtsa. Ne húzza a nyakát!

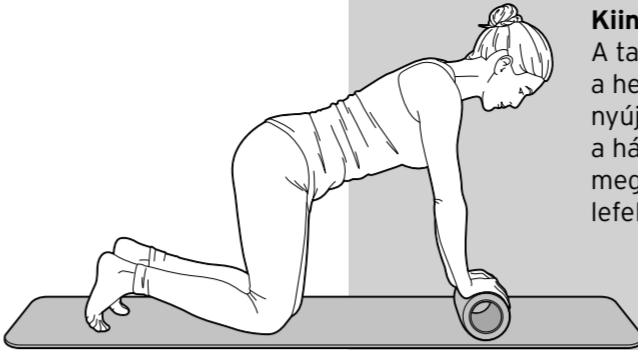
Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



4. Mellkas + bicepsz

Kiinduló pozíció:

A talajon térdelve, kezek a hengeren, a karokat ne nyújtsa ki teljesen. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.



Gyakorlat végzése:

Engedje le a felsőtestét (térdelő fekvőtámasz), a hát egyenes marad, a könyökök szorosan a test mellett. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



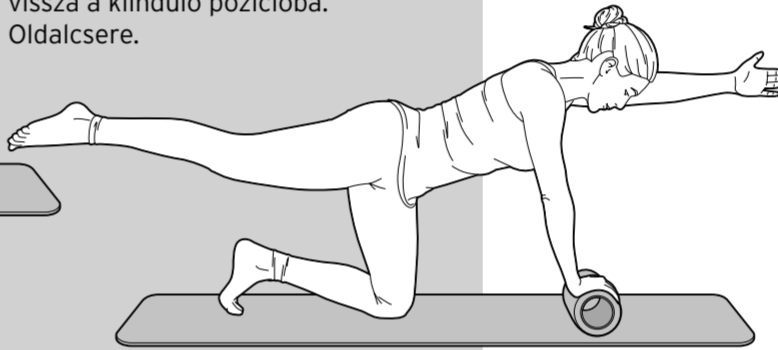
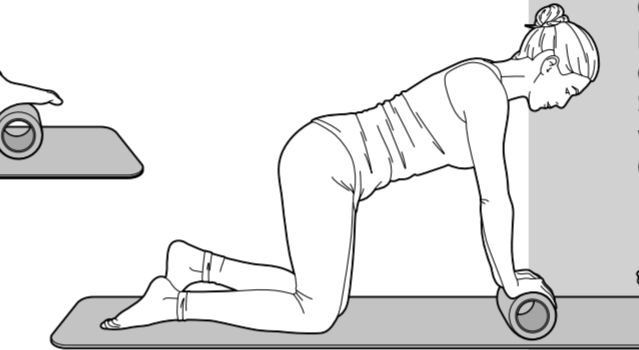
5. Vállak, karok, törzs, has, fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció:

A talajon térdelve, kezek a hengeren, a karokat ne nyújtsa ki teljesen. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat végzése:

Egyik lábát nyújtsa hátra, az ellenkező oldali karját nyújtsa előre. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

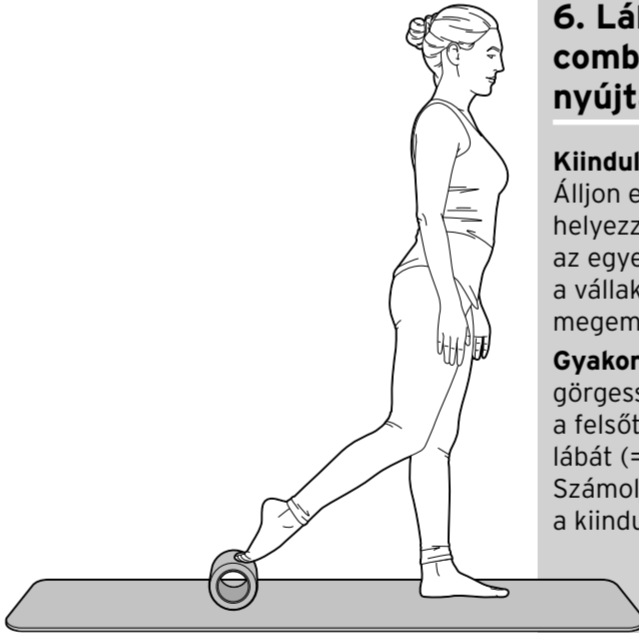


6. Lábizomzat + az elülső combizomzat és a csípőhajlat nyújtása

Kiinduló pozíció:

Álljon egy lábbal a henger előtt, a másik lábát helyezze a lábfejjével a hengerre. A karjait az egyensúlyozáshoz kissé emelje oldalra, a vállak leengedve. Egyenes a hát, a mellkas megemelve, a has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése: A megemelt lábával görgesse a hengert hátrafelé. Eressze le a felsőtestét és közben hajlítsa be az elülső lábát (= **támadóállás**). Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



7. Lábizomzat + fenék

Kiinduló pozíció:

Támadóállásban helyezze az elülső lábát a hengerre. A karjait az egyensúlyozáshoz kissé emelje oldalra, a vállak leengedve. Egyenes a hát, a mellkas megemelve, has- és farizmok megfeszítve

Gyakorlat végzése:

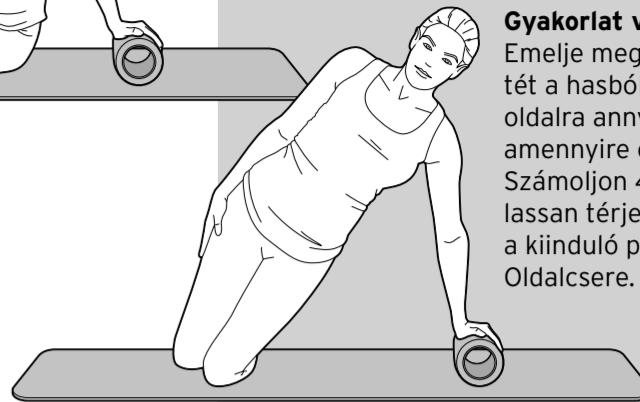
Eressze le egyenesen a felsőtestét és közben hajlítsa be mindkét lábát. A hátul lévő térde nem érhet a talajhoz (= **támadóállás**). Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



8. Oldalsó hasizom

Kiinduló pozíció:

Üljön a padlóra a henger mellé, egyik kezével a hengerre támaszkodva, a lábszárak hátrafelé behajlítva. Ne fordítsa el a felsőtestét és a csípőjét! Tartsa őket combjával egy vonalban.



Gyakorlat végzése:

Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva oldalra annyira, amennyire csak lehet. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

9. Has alsó része + belső combizomzat

Kiinduló pozíció:

Háton fekvés, lábak a levegőbe kinyújtva, a lábfejei között tartsa meg a hengert. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.



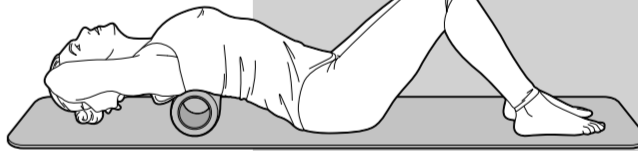
Gyakorlat végzése:

Lassan engedje le a lábait kb. 45°-os szögig. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



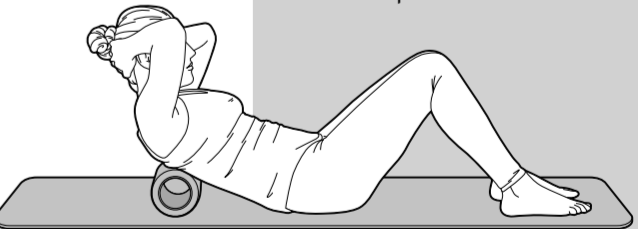
10. Felső egyenes hasizmok

Kiinduló pozíció: Háttal fekdőjön a hengerre, kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábak csípőszéles terpeszben behajlítva.



Gyakorlat végzése:

Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet – könyökeit közben ne húzza előre. Ne húzza a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



10.a változat + comb elülső része

Kiinduló pozíció:

Tartsa meg a 10. végpozíciót.

Gyakorlat végzése: Emelje meg lábait és lassan „kerékpározzon”.

