

Kedves Vásárlónk!

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

Mik azok az izompólyák?

Az izompólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózák és összekölik, 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 fitneszhengerrel 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 fitneszhengerrel végzett önmassázst 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 fitneszhengert a mindennapi közérzet javítására tervezték.

A fitneszhengert otthoni használatra tervezték.

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

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 görcsödjön 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.
- A padlón végzett gyakorlatok kivitelezése valamivel nehezebb. Csak akkor végezze el ezeket a gyakorlatokat, ha fizikailag megfelelő állapotban van.
- A kívánt gyakorlatokból kb. 10-12 ismétlést végezzen.
- Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

Fontos tudnivalók

- Ha gyerekeknek engedélyezi a fitneszhenger használatát, akkor mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A fitneszhenger 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 eddzen meztőláb 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 fitneszhenger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitnessz szőnyeg stb. nem annyira alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a fitneszhengert. 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 használat, szív-érelgtelenség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, 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! Nyirokmassázshoz nem használható.
- Gyenge vénák/laza kötőszövet, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozó gyakorlatokat **10/11/13** csak enyhe nyomással és nem az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban végezze. Ilyen esetekben lehetőleg csak a **szív irányába** és ne az ellentétes irányba masszírozzon. A masszírozás fajtájáról és hosszáról konzultáljon orvosával.

Ápolás

- ▷ Szükség esetén tisztítsa meg a fitneszhengert meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhe szappannal. Ne használjon vegyszereket (fehérítőt, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy eldeformálhatják a fitneszhengert. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- ▷ Hagyja a fitneszhengert a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- ▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a fitneszhengert. 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.

Anyaga: PP / PU-hab

Mérete: kb. 33 x 12,5 cm (h x á)

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!

www.tchibo.hu/utmutatok

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu

Cikkszám: 369 328

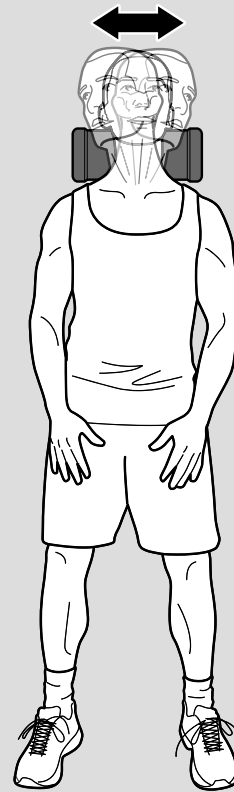
1. Nyak



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

Masszírozza a nyakizmokat oly módon, hogy kissé behajlíttja 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 térdekel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

Nyújtsa meg nyakizmait oly módon, hogy fejét lassan vízszintesen egyik oldalról a másik oldalra fordítja. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

3. Felkar



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

Masszírozza a felkarizmokat, oly módon, hogy kissé behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát.

4. Váll



Helyezze a hengert a váll és a fal közé és támaszkodjon a falnak. Álljon enyhén behajlított térdekel, vállszéles terpeszbe. Keresztezze karjait mellmagasságban, közben támassza meg a masszírozott vállhoz tartozó karját a másik karjával.

Masszírozza a vállizmokat oly módon, hogy kissé behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát.

5. Hát felső része

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

Masszírozza hátizmait, miközben felsőtestét a fallal párhuzamos irányban lassan ide-oda mozgatja. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

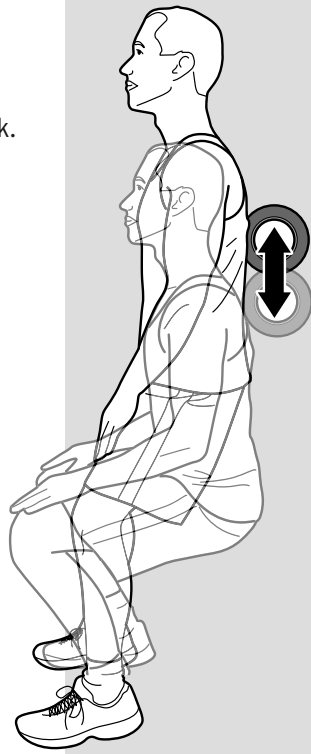
6. Hát oldalsó része



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

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

7. Hát felső része



Támaszkodjon a falnak a váll és a fal közé és támaszkodjon a falnak a hengerrel a lapockái alatt. Álljon enyhén behajlított térdekel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

Masszírozza a felső hátizmokat oly módon, hogy behajlíttja 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 térdekel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

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

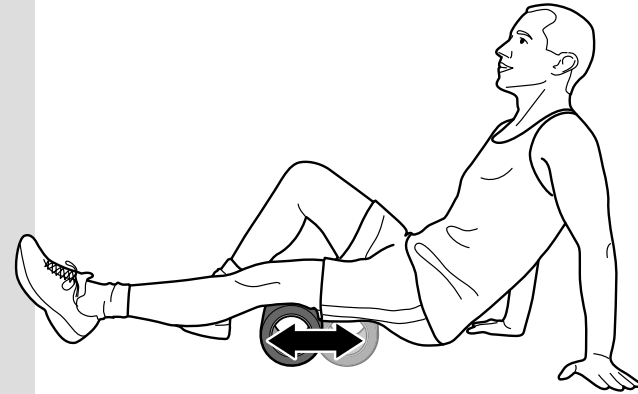
9. Fenék



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 feneké és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

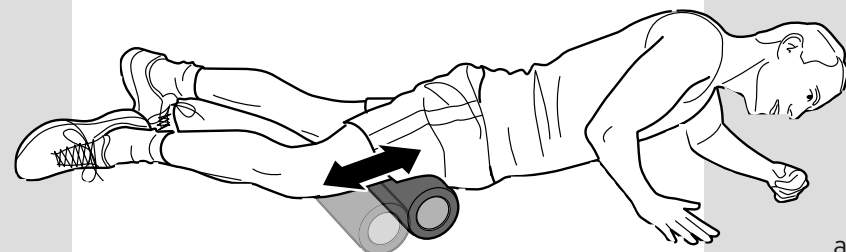
Masszírozza a comb hátsó izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

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 feneké és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtja hátra a fejét.

Masszírozza a comb külső izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

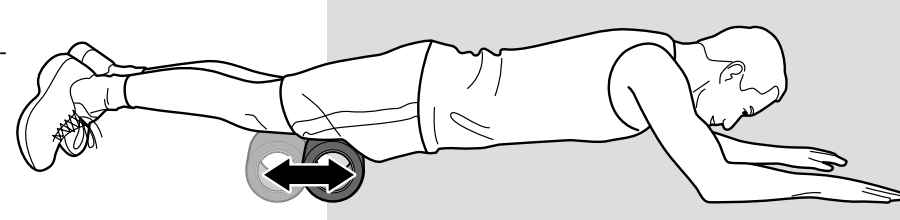
13. Belső comb



Feküdjön az oldalára a talajon. A feül lévő lábát hajlítsa be enyhén és helyezze a combja alá a hengert. Támaszkodjon a másik lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy háta, feneké és lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtja fejét hátra.

Masszírozza a comb belső izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

14. Comb elülső része



Feküdjön hasra a talajon. Helyezze a hengert a combjai alá. A lábai legyenek kinyújtva. Támaszkodjon az alkarjaira, nyomja fel magát, hogy háta, feneké és lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtja hátra a fejét.

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

Kedves Vásárlónk!

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

Reméljük, örömet lel az edzésben!

A Tchibo csapata

Az Ön 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 megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A fitnesshengert az egyensúlyérzék edzéséhez és az izomzat erősítéséhez tervezték.

A fitnesshengert otthoni használatra tervezték.

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

A fitnesshenger max. 100 kg-ig terhelhető.

A fitnesshengert egyszerre csak egy személy használhatja.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Ne edzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdene az edzést. Ne edzen, 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 edzésstervbe.
- 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 egyperces 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 eltérődjön a figyelme.
- **A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit áll helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.**

i Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

- **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 fitnessedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

Fontos tudnivalók

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: rosszulért, 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 fitnesshenger használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A fitnesshenger 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 fitnesshenger felett, és ne essen le róla.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez 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 fitnesshenger.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzen meztláb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sport-szerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- A fitnesshenger szerkezetét módosítani tilos. A fitnesshengert más, rendeltetésétől eltérő célra használni tilos.
- Minden használat előtt ellenőrizze a fitnesshengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

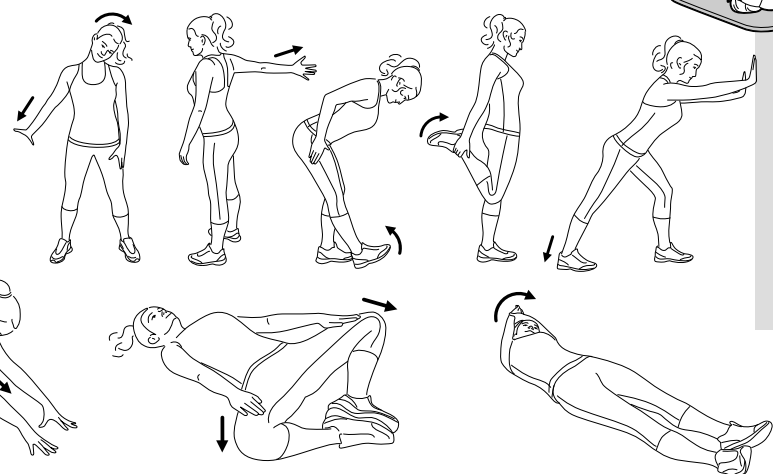
Edzés előtt: Bemelegítés

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 tolása.
- Helyben futás.

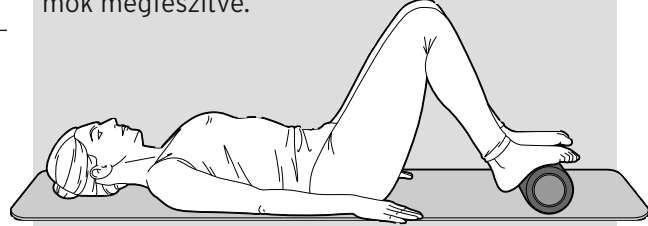
Edzés után: Nyújtás

Nyújtógyakorlatok
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.

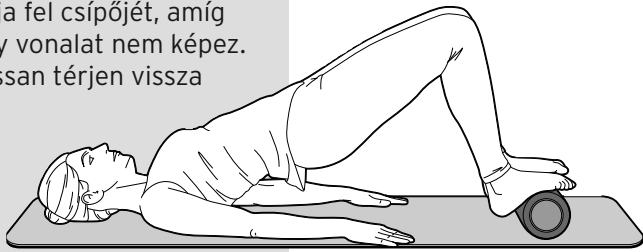


1. Fenék + hátsó lábizomzat

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. Oldalcseré.



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 csípőszélességben fehézva. A hengert a kezei között nyújtsa felfelé.

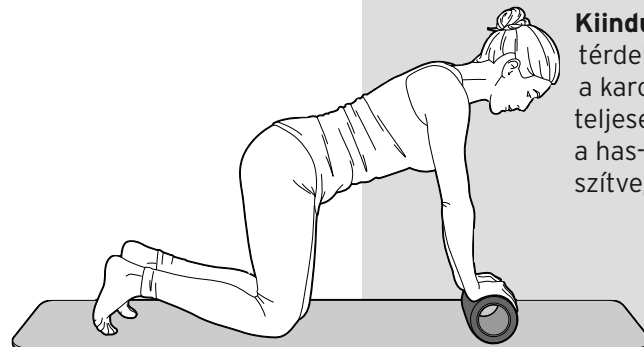


Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet – karjait közben továbbra is felfelé nyújtsa. Ne húzza a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



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.



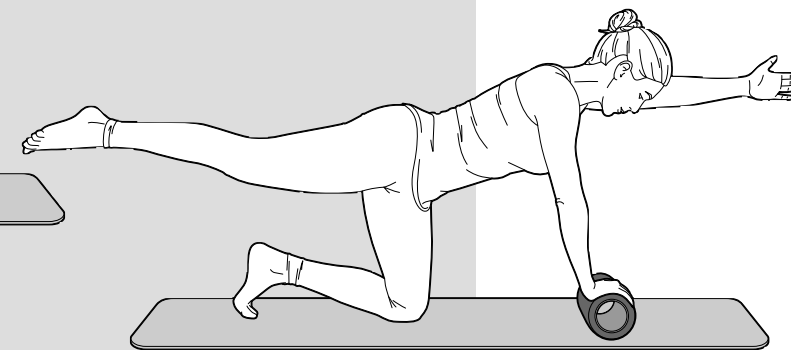
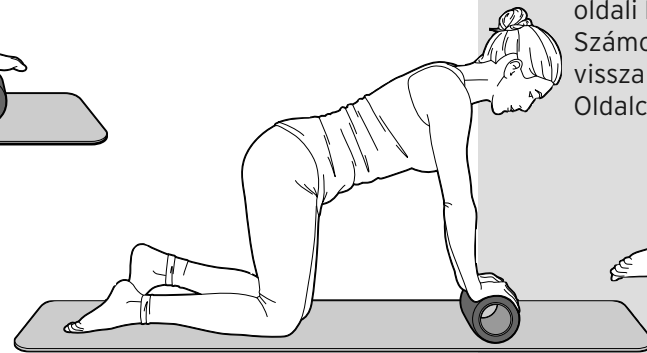
Gyakorlat végzése: Engedje le a felsőtestét (térdelő fekvőtámasz), a hát egyenes marad, a könyökök szorosan a test mellett. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



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.

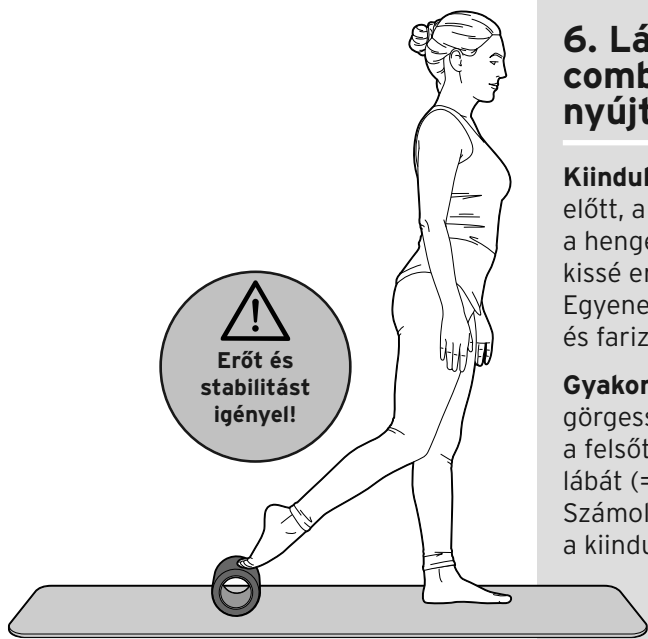
Gyakorlat végzése: Egyik lábát nyújtsa hátra, az ellenkező oldali karját nyújtsa előre. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



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

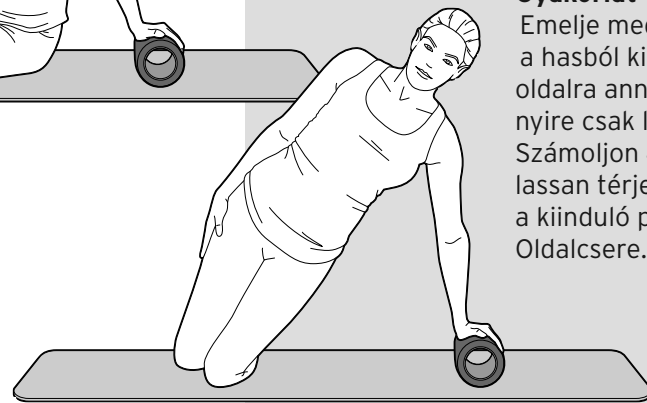
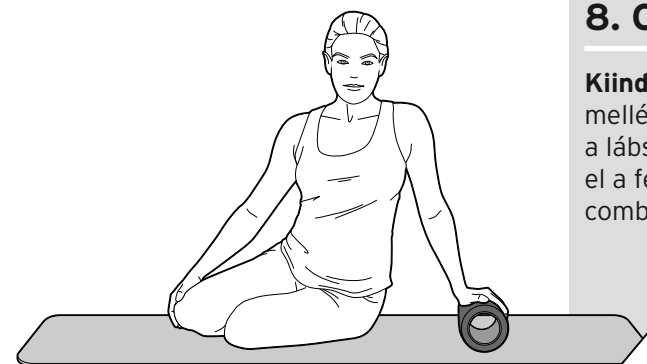
Kiinduló pozíció: Támadóállásban helyezze az elülső lábát a hengerre. A karjait az egyensúlyozáshoz kissé emelje oldalra, a vállak leengedve. Egyenes a hát, a mellkas megemelve, a has- és farizmok megfeszítve

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 földre 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: Hátonfekvés, lábak a levegőbe kinyújtva, a lábfejei között tartsa meg a hengert. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

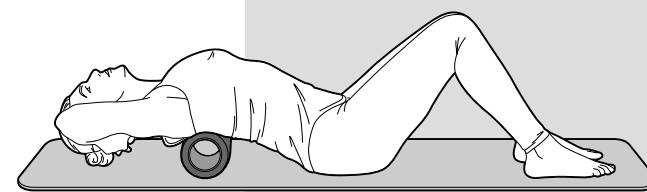


Gyakorlat végzése: Lassan engedje le a lábait kb. 45°-os szögig. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



10. Felső egyenes hasizmok

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



Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet – könyökét 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”.

