

Drodroży Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, rąk oraz nóg są często sklejone lub stwardniałe powięzi.

Co to są powięzi?

Powięzi to błony zbudowane z tkanki łącznej, które utrzymują w jedności całe ciało, tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy (kości, mięśnie i organy). Bóle powodują w pierwszej linii elastyczne powięzi, które otulają nasze mięśnie i konsolidują ich włókna. Jeżeli powięzi te ulegną sklejeniu lub stwardnieniu, wówczas mięsień nie może się prawidłowo rozciągać, gdyż zakres jego ruchu jest ograniczony.

W rozluźnieniu powięzi i przywróceniu im właściwej elastyczności może na przykład pomóc automasaż z użyciem wałka do fitnessu. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, a ponadto poprawia się samopoczucie użytkownika. Automasaż z użyciem wałka do fitnessu może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu. Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Wałek do fitnessu przeznaczony jest do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

Wałek do fitnessu przewidziany jest do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Podczas wszystkich ćwiczeń należy być wyprostowanym i zachowywać właściwą równowagę - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszna! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. W przypadku ćwiczeń wykonywanych w pozycji (pół) leżącej należy napiąć mięśnie pośladków i brzucha, ale jednocześnie uważać, aby nie dochodziło do skurczów! Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić wałek po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie.
- Wykonywanie ćwiczeń w pozycji (pół) leżącej jest nieco trudniejsze. Ćwiczenia te należy wykonywać tylko wtedy, gdy użytkownik jest na nie fizycznie przygotowany.
- Każde z wykonywanych ćwiczeń powinno się składać z 10-12 powtórzeń.
- Wskazówka: W razie potrzeby więcej różnych ćwiczeń i informacji można znaleźć w Internecie.

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do fitnessu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do fitnessu nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwrócić uwagę na stabilną i pewną pozycję stojącą. Nie trenować boso lub w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ można się wówczas poślizgnąć i doznać obrażeń.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym wałek do fitnessu dobrze się roluje. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do fitnessu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, osłabienie mięśnia sercowego, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, nagromadzenie wody w rękach i nogach, czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować automasaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: Mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego! Nie jest również przewidziany do masażu limfatycznego.
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajęczaków naczyniowych lub żyłaków masaż nóg **10/11/13** powinny być wykonywane tylko z niewielkim naciskiem oraz nie przez całą długość mięśni, lecz w mniejszych odcinkach. W takich przypadkach należy wykonywać masaż tylko **w kierunku serca**, a nie w przeciwnym kierunku. Rodzaj i zakres masażu najlepiej omówić ze swoim lekarzem.

Czyszczenie

- W razie potrzeby umyć wałek do fitnessu w ciepłej wodzie, a w razie silnego zabrudzenia użyć łagodnego mydła. Nie stosować żadnych środków chemicznych (wybielaczy, olejów itp.), ponieważ mogą one zmiekczyć, przebarwić lub zdeformować wałek do fitnessu. Nie używać też ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnie przedmiotów.
- Po umyciu odłożyć wałek do fitnessu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść wałka na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać wałek do fitnessu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed szorstkimi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Nie odkładać wałka do fitnessu na dłuższy czas na wrażliwych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi albo mebli mogą wejść w reakcję z materiałem, z którego wykonany jest wałek, i rozmiękczyć go. Aby zapobiec powstawaniu niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim opakowaniu.

Materiał: pianka PP / PU
Wymiary: ok. 33 x 12,5 cm (długość x średnica)

- Ze względów produkcyjnych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach, co jest rzeczą całkowicie normalną. Należy rozpakować produkt i pozostawić do przewietrzenia. Zapach zniknie po krótkim czasie. Należy zapewnić wystarczającą wentylację!

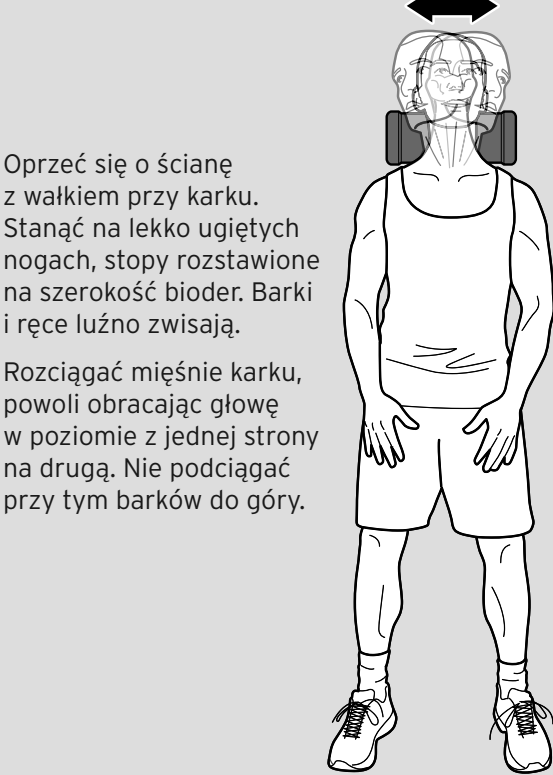
1. Kark



Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie karku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

2. Kark



Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają.

Rozciągać mięśnie karku, powoli obracając głowę w poziomie z jednej strony na drugą. Nie podciągać przy tym barków do góry.

3. Ramię



Oprzeć się o ścianę z wałkiem między ramieniem a ścianą. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie ramienia, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

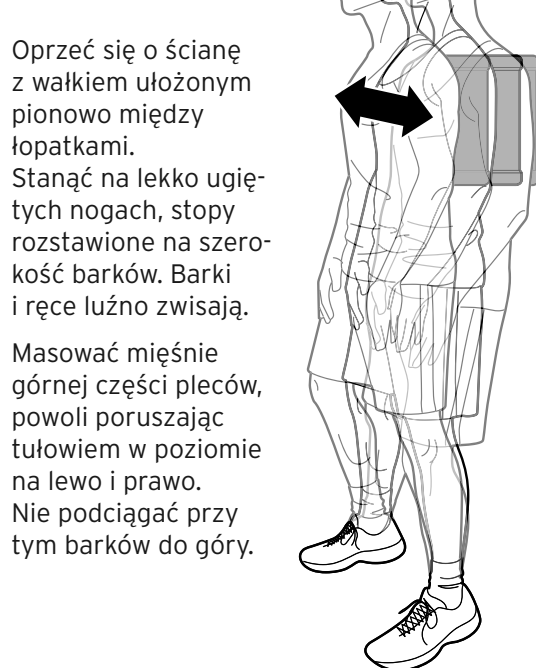
4. Barki



Oprzeć się o ścianę z wałkiem między barkiem a ścianą. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Skrzyżować ręce na wysokości piersi, podpierając przy tym ramię masowanego barku drugą ręką (patrz rysunek).

Masować mięśnie barku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

5. Górna część pleców



Oprzeć się o ścianę z wałkiem ułożonym pionowo między łopatkami. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie górnej części pleców, powoli poruszając tułowiem w poziomie na lewo i prawo. Nie podciągać przy tym barków do góry.

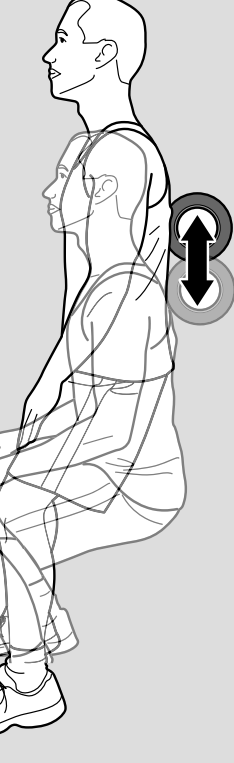
6. Boczna część pleców



Położyć jedną rękę luźno na karku. Oprzeć się o ścianę z wałkiem między bocznym mięśnieniem pleców a ścianą. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Drugi bark i druga ręka luźno zwisają.

Masować boczne mięśnie pleców, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

7. Górna część pleców



Oprzeć się o ścianę z wałkiem pod łopatkami. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie górnej części pleców, przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

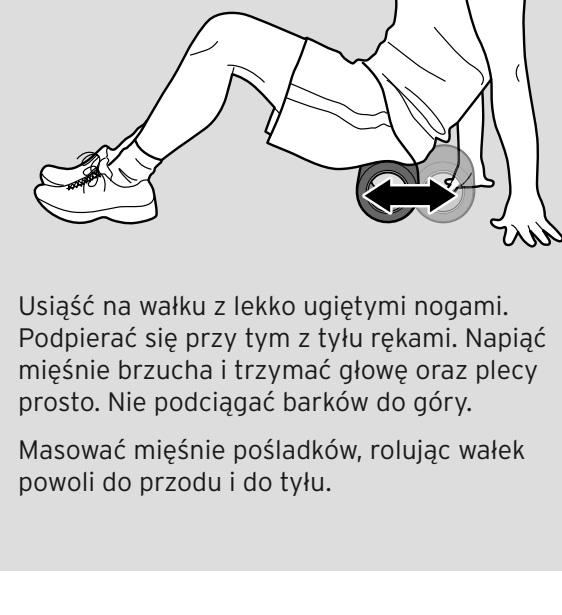
8. Dolna część pleców



Oprzeć się o ścianę z wałkiem w okolicy lędźwi. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie dolej części pleców, przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

9. Pośladki



Usiąść na wałku z lekko ugiętymi nogami. Podpierać się przy tym z tyłu rękami. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry.

Masować mięśnie pośladków, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

10. Tylna część uda



Usiąść na podłodze. Podłożyć wałek pod udo wyprostowanej nogi. Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry.

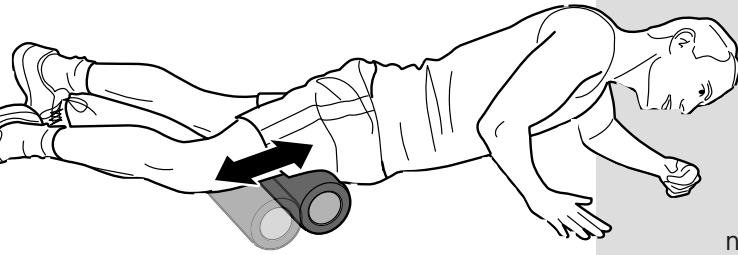
Masować mięśnie tylnej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

12. Zewnętrzne mięśnie uda

Położyć się na boku. Podłożyć wałek pod udo dolnej, wyprostowanej nogi. Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie zewnętrznej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

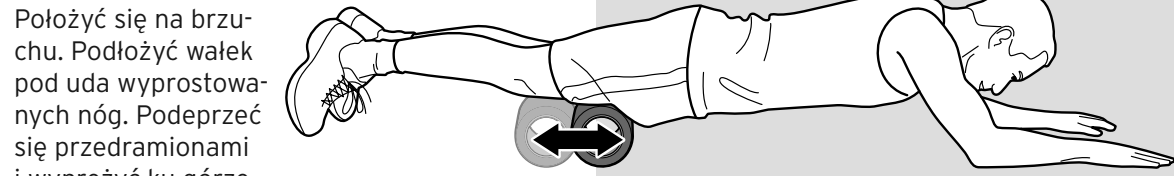
13. Wewnętrzne mięśnie uda



plecy, pośladki i druga noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie wewnętrznej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

14. Przednia część uda



Położyć się na brzuchu. Podłożyć wałek pod uda wyprostowanych nóg. Podeprzeć się przedramionami i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby plecy, pośladki i nogi znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie przedniej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

pl

Ćwiczenia sprawnościowe

Drodzy Klienci!

Walek do fitnessu doskonale nadaje się również do wykonywania ćwiczeń sprawnościowych. Niestabilność wynikająca z opierania się na wałku powoduje zwłaszcza stymulację mięśni głębokich.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji podczas treningu!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

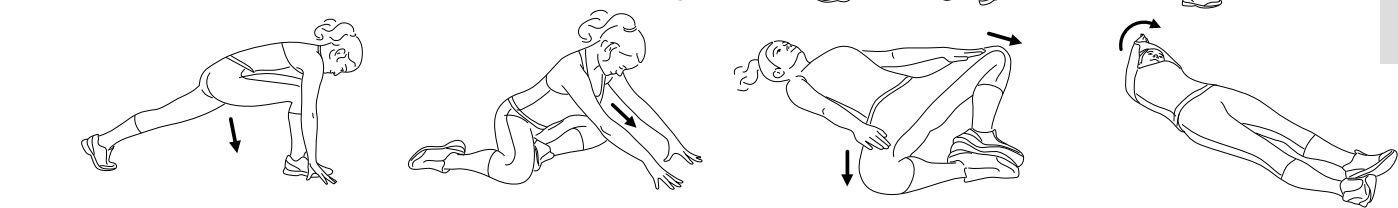
Przeznaczenie

Walek do fitnessu przeznaczony jest do ćwiczeń poprawiających równowagę i wzmacniających mięśnie ciała. Walek do fitnessu przewidziany jest do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych. Maksymalne dopuszczalne obciążenie wałka do fitnessu wynosi 100 kg. Z wałka do fitnessu może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

- Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń**
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Po posiłku odczekać co najmniej 30 minut przed przystąpieniem do ćwiczeń. Użytkownik nie powinien rozpoczynać ćwiczeń, jeśli czuje się źle, jest chory lub zmęczony lub jeśli występują inne czynniki znacząco utrudniające koncentrację podczas treningu. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
 - Aby osiągnąć najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego treningu zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu - fazę rozluźniania mięśni.
 - Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.
 - Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów.
 - Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
 - Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
 - Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
 - Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.**
- i** Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.
- Nie należy się zbytnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**
 - Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitness o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Ćwiczenia rozciągające

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozyce określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.



Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

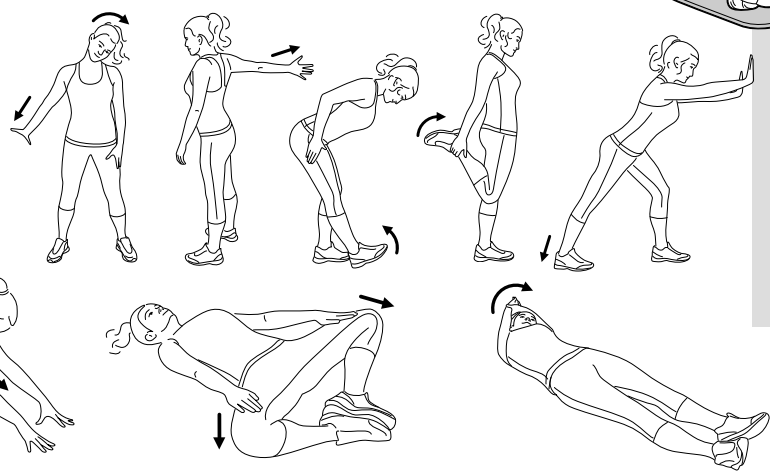
- Produkt nie może być używany przez osoby, których zdolności fizyczne, umysłowe itp. są ograniczone w takim stopniu, że nie są one w stanie używać produktu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do fitnessu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Walek do fitnessu nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować urazy ciała.
- Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy w razie potrzeby korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie utracić kontroli nad wałkiem do fitnessu i nie upaść.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić walek do fitnessu.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować boso lub w skarpetkach na śliskim podłożu, ponieważ można się poślizgnąć i doznać urazu. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji wałka do fitnessu. Nie wolno również używać wałka w żaden inny sposób niezgodny z jego przeznaczeniem.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do fitnessu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, zaprzestać jego używania.

Przed rozpoczęciem treningu: Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

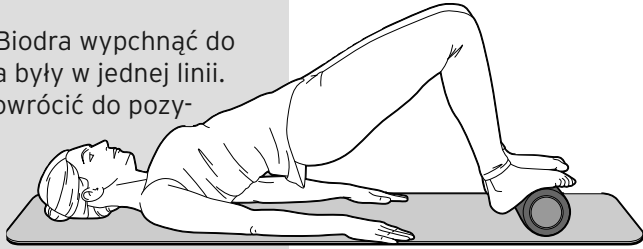


1. Pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder i oparte na wałku. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.



Wykonanie ćwiczenia: Biodra wypchnąć do góry tak, aby tułów i uda były w jednej linii. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

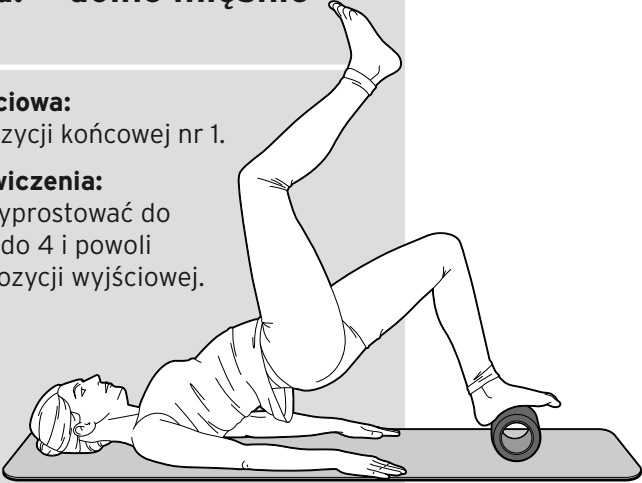


Wariant 1a. + dolne mięśnie pleców

Pozycja wyjściowa:

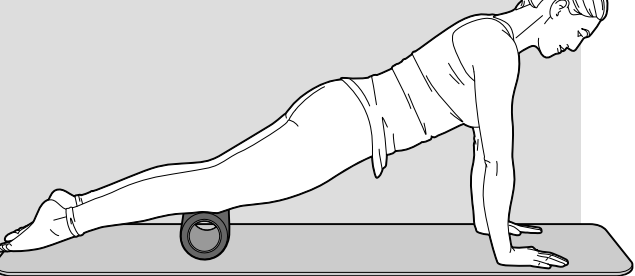
Pozostać w pozycji końcowej nr 1.

Wykonanie ćwiczenia: Jedną nogę wyprostować do góry. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



2. Tułów, brzuch, barki + ręce

Pozycja wyjściowa: Pozycja jak do pompek, walek umieszczony pod piszczelami. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.



Wykonanie ćwiczenia: Podciągnąć nogi do przodu na wałku, przetaczając go. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



3. Mięśnie proste brzucha

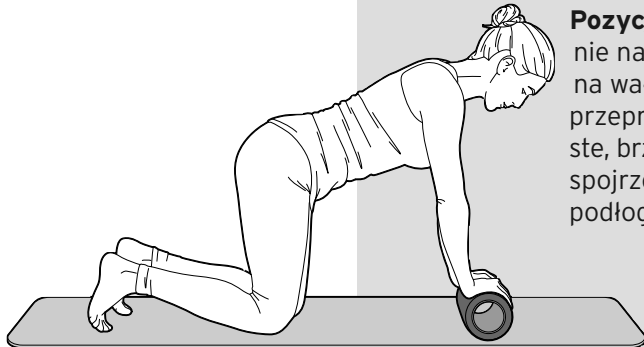
Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder. Walek trzymany między dłońmi wyprostowanych do góry rąk.



Wykonanie ćwiczenia: Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów jak najwyżej - pozostać przy tym ręce wyprostowane do góry. Nie naciągać karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



4. Klatka piersiowa + bicepsy



Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podłodze, ręce oparte na wałku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

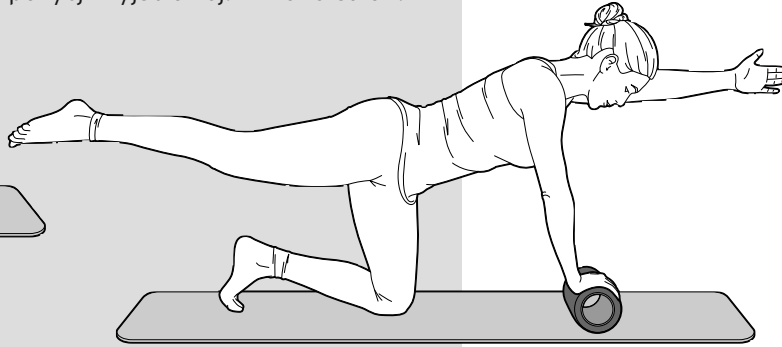
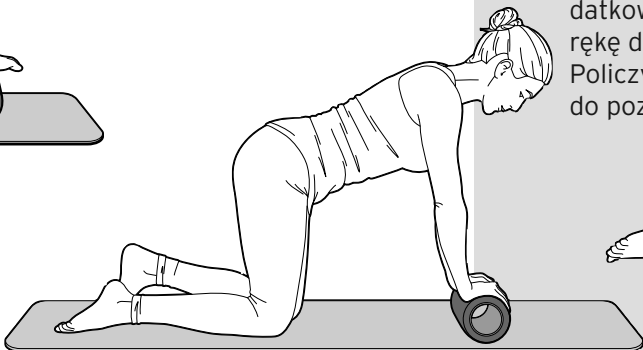
Wykonanie ćwiczenia: Obniżyć tułów (pompek z podparciem na kolanach), plecy pozostają proste, łokcie przy ciele. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



5. Barki, ręce, tułów, brzuch, pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podłodze, ręce oparte na wałku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

Wykonanie ćwiczenia: Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



6. Mięśnie nóg + rozciąganie przednich mięśni ud i zginaczy bioder

Pozycja wyjściowa: Stając na jednej nodze przed wałkiem, stopa drugiej nogi oparta podbiciem na wałku. W razie potrzeby unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi, barki pozostają nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

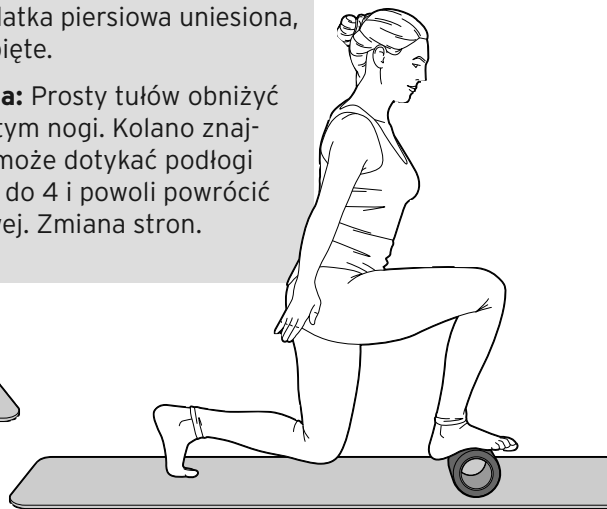
Wykonanie ćwiczenia: Przetoczyć walek uniesioną stopą do tyłu. Obniżyć przy tym tułów, jednocześnie zginając przednią nogę (= **wyrok**). Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



7. Mięśnie nóg + pośladki

Pozycja wyjściowa: Wyrok, przednia stopa oparta na wałku. Ręce lekko uniesione na boki w celu utrzymania równowagi, barki pozostają nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

Wykonanie ćwiczenia: Prosty tułów obniżyć w dół, uginając przy tym nogi. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi (= **wyrok**). Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

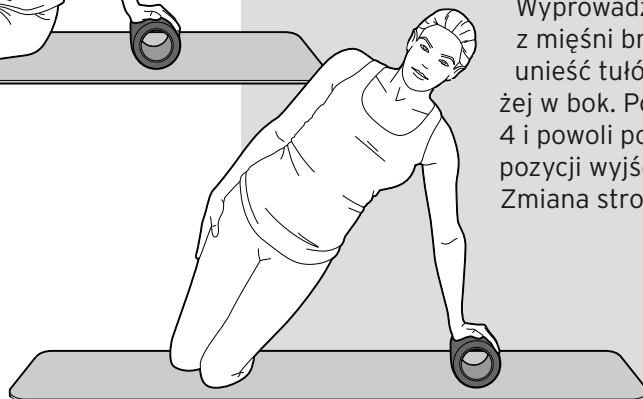


8. Boczne mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na podłodze obok wałka, jedna ręka oparta na wałku, nogi zgięte w kolanach, podudzia odgięte do tyłu. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.

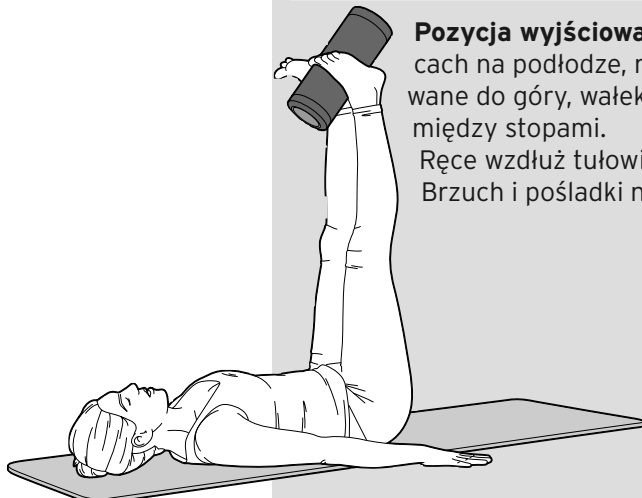


Wykonanie ćwiczenia: Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów jak najwyżej w bok. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

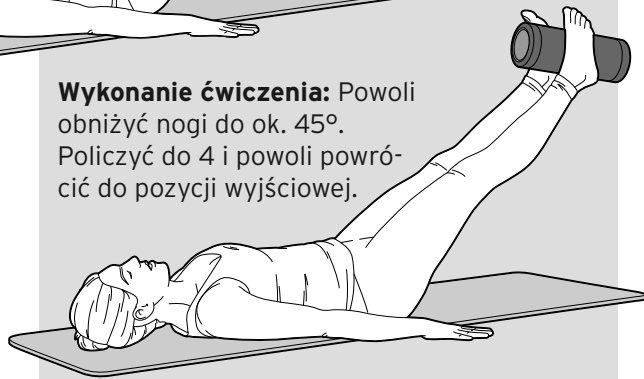


9. Podbrzusze + mięśnie wewnętrzne ud

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry, walek utrzymywany między stopami. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

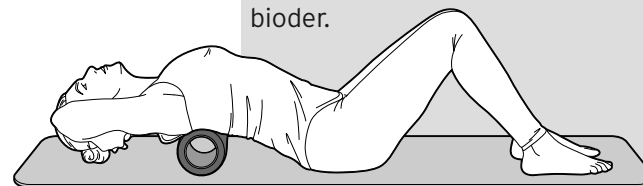


Wykonanie ćwiczenia: Powoli obniżyć nogi do ok. 45°. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



10. Górne proste mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Połóż się plecami na wałku, ręce splecione na karku, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.



Wykonanie ćwiczenia: Unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - nie ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 10a. + przednia część uda

Pozycja wyjściowa: Pozostać w pozycji końcowej nr 10.

Wykonanie ćwiczenia: Unieść nogi i powoli robić „rowerek”.

