

## Kedves Vásárlónk!

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

### Mi az az izompólya?

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 összetartják az izomrostokat. Ha ezek megkeményednek vagy letapadnak, az izom nem tud megfelelően megnyúlni, és korlátozódik a rugalmassága. A fitnesszhangerral történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és oxigénellátás megnő, közérzete javul. A fitnesszhangerral végzett önmasszázszt időközben sportolás előtti bemelegítéshez és sportolás utáni regenerálódáshoz is használják. Jó egészséget kívánunk!

## A Tchibo csapata

### Biztonsága érdekében

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

Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni.

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

### Rendeltetés

Az önmasszázshoz használt fitnesszhangert a mindennapi közérzet javítására tervezték.

A fitnesszhangert otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra 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 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.
- 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 fitnesszenger használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket a gyakorlatok végzése során. A fitnesszenger nem játékszer. A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Kényelmes ruhát viseljen.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy biztosan és stabilan álljon. Ne edzzen mezítláb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet.
- A padlón végzett gyakorlatokat lehetőleg kemény, csúszásmentes felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a fitnesszenger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, vastag fitnesszszőnyeg stb. kevésbé alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a fitnesszhangert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

### Kérdezze meg orvosát!

- **Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- 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: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be a gyakorlatok végzését.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez! Nyirokmasszázshoz nem alkalmas.
- Érgyengeség/gyenge kötőszövet, elpattant hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozást **10/11/13** csak enyhe nyomással és ne az egész izomzat hosszában végezze, hanem csak kisebb részletekben. Ezekben az esetekben inkább csak a **szív irányába** és ne az ellentétes irányba masszírozzon. A masszírozás típusát és hosszát beszélje meg kezelőorvosával.

### Tisztítás

- ▷ Szükség esetén csak egy nedves ruhával törölje át a fitnesszhangert. A tisztításhoz ne használjon vegyszereket (fehérítőszert, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy deformálhatják a fitnesszhangert, és ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- ▷ Hagyja a fitnesszhangert a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn száradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- ▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a fitnesszhangert. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

Anyaga: EVA-hab,  
Mérete: kb. 30 x 15 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](http://www.tchibo.hu/utmutatok)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.hu](http://www.tchibo.hu)

Cikkszám: 383 635

## 1. Nyak



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

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

## 2. Nyak



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

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

## 3. Váll hátsó része



Helyezze a hengert a válla és a fal közé és támaszkodjon a falnak. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógjanak.

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

## 4. Váll oldalsó része



Helyezze a hengert a válla és a fal közé és támaszkodjon a falnak. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógjanak.

Masszírozza a vállizomokat oly módon, hogy enyhén behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát.

## 5. Felkar (tricepsz)



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

Masszírozza a felkarizomokat, oly módon, hogy enyhén behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát.

## 6. Hát felső része

Támaszkodjon a falnak a hengert függőlegesen a lapockái közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Keresztezze karjait a teste előtt, hogy szétnyissa a lapockáit.

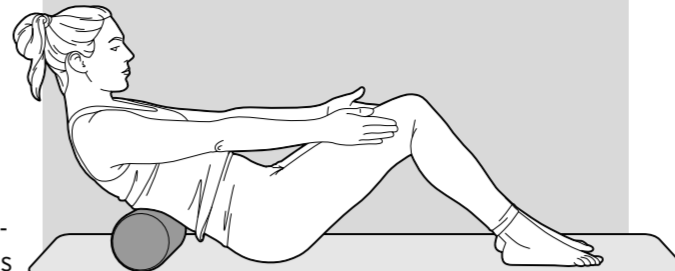
Masszírozza hátizmait, miközben felsőtestét a fallal párhuzamos irányban lassan ide-oda mozgatja. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

## 7. Hát oldalsó része

Feküdjön kissé behajlított lábakkal a hengerre, amely a hónalj magasságában legyen, az alsó karját lazán nyújtsa ki oldalra.

Masszírozza az oldalsó hátizomzatot úgy, hogy lábait kinyújtva és behajlítva, lassan ide-oda gördül a hengerrel.

## 8. Hát felső része

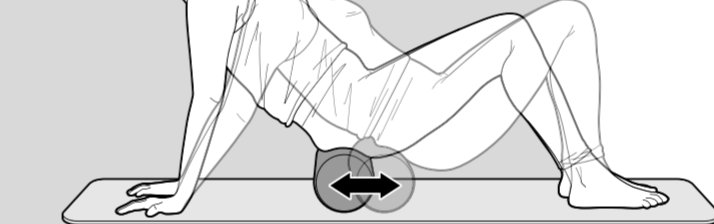


Üljön a henger előtt a talajra kissé behajlított lábakkal. Egyenes felsőtesttel dőljön neki a hengernek. Ne homorítsa a hátát! Az egyensúlyozáshoz nyújtsa ki előre a kezeit.

Masszírozza a hátizomzatot a fenék a lábak irányába tolásával. Közben emelje fel a karjait. Visszafelé fordítva végezze el a gyakorlatot.



## 9. Fenék



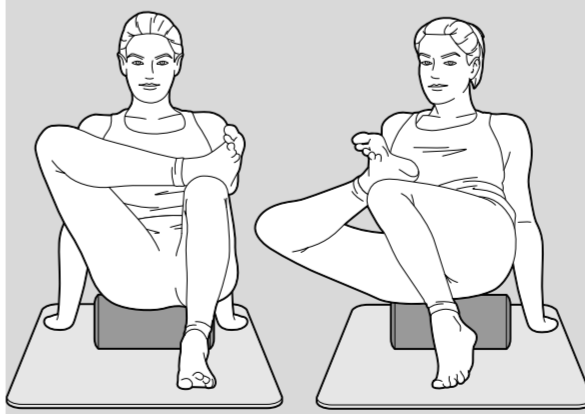
Üljön a hengerre enyhén behajlított lábbal. Közben karjaival támaszkodjon meg hátul. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

Masszírozza a fenékizomokat lassú előre- és visszagördüléssel.

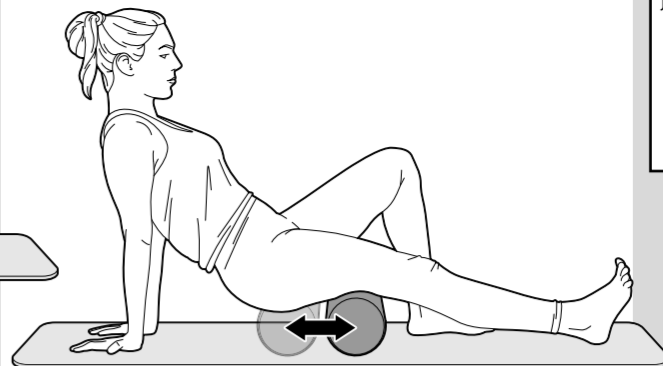
## 9a. Fenék + nyújtás

Vegye fel az előző pozíciót, de helyezze az egyik lábát a másik térdére.

Masszírozza a fenékizomokat lassú előre- és visszagördüléssel. Lábcseré.

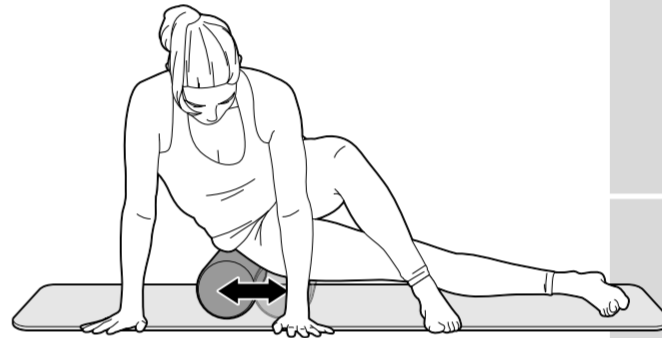


## 10. Comb hátsó része



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

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



fel magát, hogy fenéke és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, a fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa fejét hátra.

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

## 13. Comb elülső része

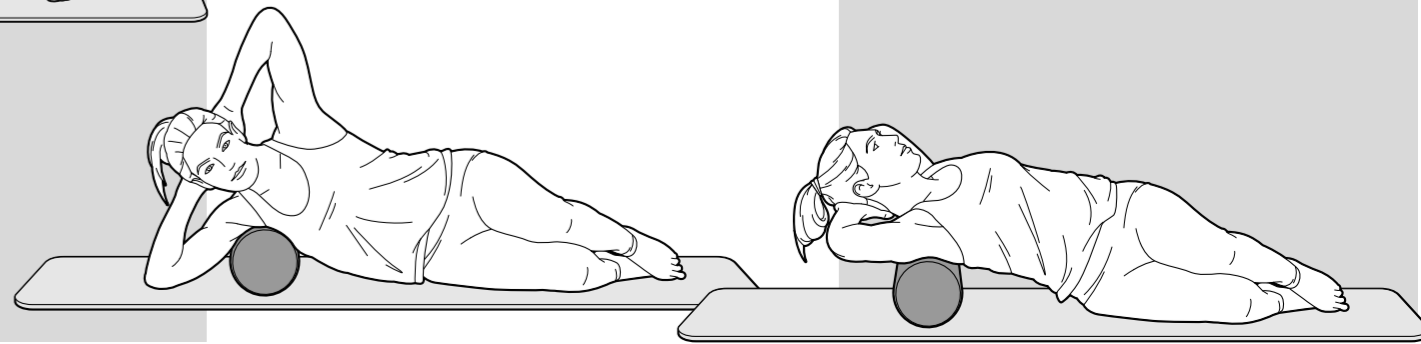
Feküdjön hasra a földön. Helyezze a hengert a combjai alá. A lábait legyenek kinyújtva. Támaszkodjon a kezeire, nyomja fel magát, hogy háta, fenéke és lábai egy vonalat képezzenek. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa fejét hátra.

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

## 14. Rotátorköpeny izmai

Helyezze a kissé behajlított lábait oldalt a hónalj magasságában a hengerre. Tegye kezeit a tarkójára.

Masszírozza a rotátorköpeny izmait a felsőtestnek a hengeren történő előre-hátra mozgásával. A csípő és a lábak maradjanak a pozícióban. Tartsa meg a pozíciót egy pár másodpercig, majd lassan forduljon vissza a kiindulási pozícióba.



### Masszázsstipp:

A feszült izomzat védekező befeszülésének elkerüléséhez javasoljuk, hogy először lokalizálja a fájdalmat, hogy pontosan ott tudjon tartós, egyenletes nyomást gyakorolni. A nyomás annyira erős legyen, hogy érezhető, de a fájdalom még elviselhető legyen. Ezt követően kevesebb nyomással és lassan átmasszírozhatja az egész izomzatot.

## 11. Lábszár

Üljön a padlóra. Helyezze a hengert kinyújtott lába lábszára alá. Támaszkodjon az alkarjaira, nyomja fel magát, hogy háta, fenéke és lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

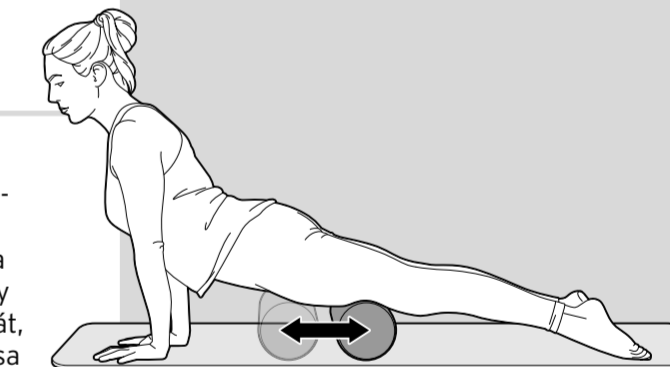
Masszírozza lábszárizmait lassú előre- és visszagördüléssel.



## 12. Comb külső része

Feküdjön az oldalára a földön. Helyezze a hengert az alsó, kinyújtott lábának combja alá. Támaszkodjon a másik, behajlított lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy fenéke és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, a fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa fejét hátra.

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



## Kedves Vásárlónk!

A fitneszhenger kiválóan alkalmas fitnesz gyakorlatok végzéséhez is. A hengeren való instabil támaszkodás különösen a mélyizomzatot edzi.

Reméljük, örömet leli az edzésben!

## A Tchibo csapata

### Biztonsága érdekében

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

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

### Rendeltetés

A fitneszhengert az egyensúlyérzék edzéséhez és az izomzat erősítéséhez tervezték.

A fitneszhengert otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A fitneszhenger max. 100 kg-ig terhelhető. A fitneszhengert egyszerre csak egy személy használhatja.

### Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Ne kezdje meg a gyakorlatokat közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdene az edzést. Ne edzzen, 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 edzéstervebe.
- 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 kimerülésig.
- 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 oldalán.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során eltérelődjön a figyelme.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítsa! Térít el 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 erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.**
- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitneszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

### Fontos tudnivalók

#### Kérdezze meg orvosát!

- 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 ímbetegségek, 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 egyensúlyproblémáival küzdenek.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a fitneszhenger használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje a gyakorlatok végrehajtását. A fitneszhenger 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 fitneszhenger 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 a gyakorlatokat.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot mindazonáltal kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a fitneszhenger.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzzen meztőláb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnesz szőnyeget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sport-szerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- A fitneszhenger szerkezetét módosítani tilos. A fitneszhengert más, rendeltetésétől eltérő célra használni tilos.
- Minden használat előtt ellenőrizze a fitneszhengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

### Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át a testrészeit:

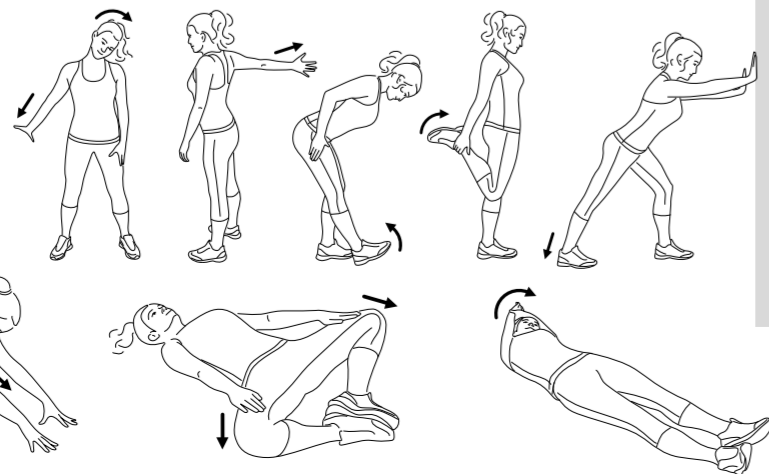
- Fejdöntés jobbra, balra, előre, hátra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra és oldalra tolása.
- Helyben futás.

### Edzés után: Nyújtás

#### Nyújtógyakorlatok

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

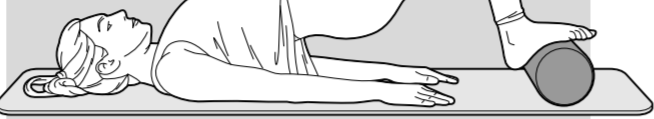
Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.



## 1. Tartógyakorlat: fenék, hátsó lábizomzat + hát alsó része

**Kiinduló pozíció:** Háton fekvé hajlítsa be csípőszélességben széttárt lábait, és talpait helyezze a hengerre. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

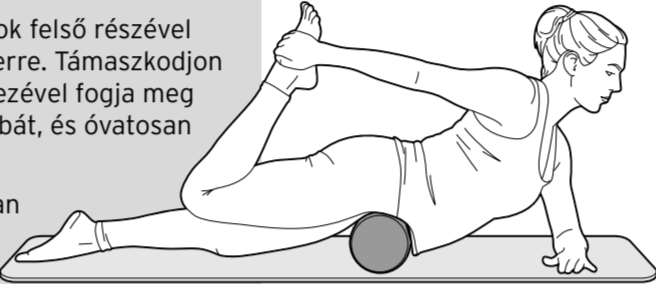
**Gyakorlat végzése:** Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat nem képez. Egyik lábát nyújtsa ki felfelé. Tartsa meg a pozíciót. Oldalcsere.



## 2. Nyújtógyakorlat: comb elülső része

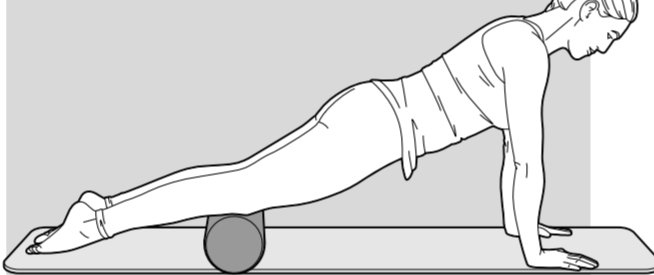
**Kiinduló pozíció:** A combok felső részével hason feküdjön rá a hengerre. Támaszkodjon egyik alkarjára. A másik kezével fogja meg egyenesen az oldalán a lábát, és óvatosan húzza a feneké felé.

**Gyakorlat végzése:** Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcsere.



## 3. 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.

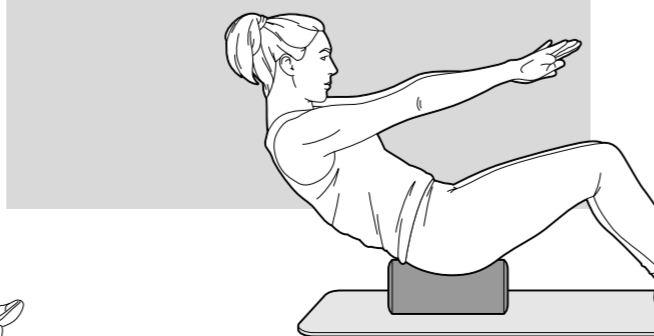


## 4. Egyenes hasizom

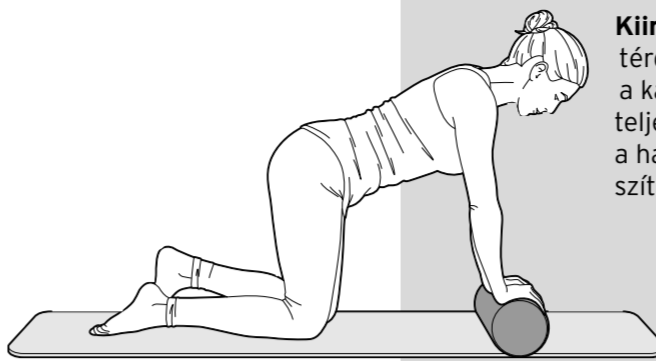
**Kiinduló pozíció:** Üljön a hengerre, hátát tartsa egyenesen, lábak csípőszéles terpszben behajlítva és felhúzva. Has- és farizmok megfeszítve.



**Gyakorlat végzése:** Engedje egy kissé hátra a felsőtestét a hasizomból kiindulva. A hátát tartsa egyenesen. Ne húzza be a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 5. Mellkas + tricepsz



**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.

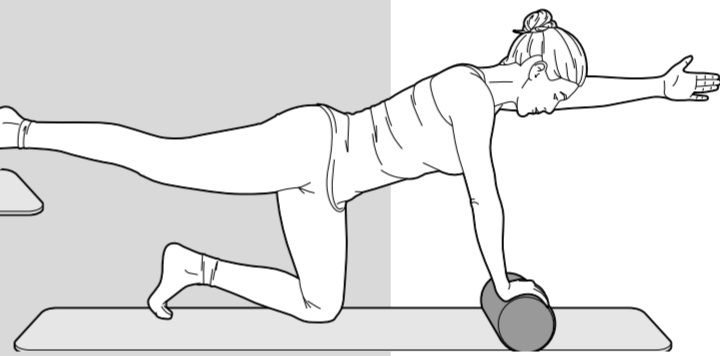
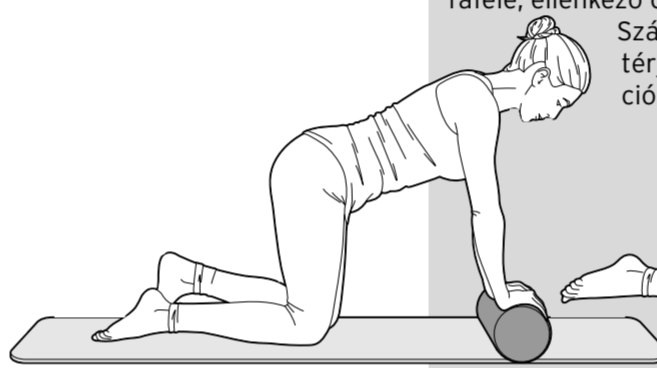
**Gyakorlat végzése:** Engedje le a felsőtestét (térdelő fekvőtámasz), a hát egyenes marad, a könyökök szorosan a test mellett. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 6. 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.

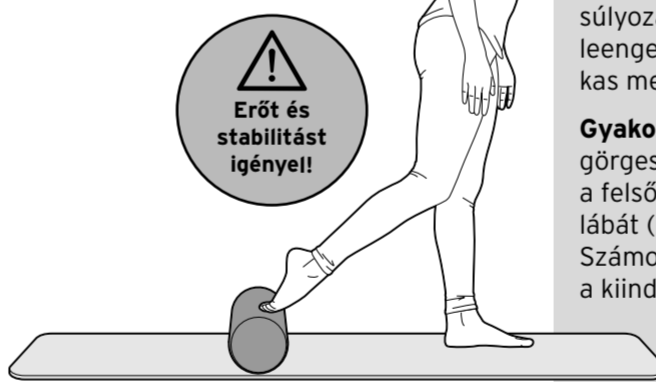
**Gyakorlat végzése:** Egyik lábát nyújtsa hátrafelé, ellenkező oldali karját nyújtsa előre. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcsere.



## 7. Lábizomzat + az elülső combizomzat és a csípőhajlító izmok nyújtása

**Kiinduló pozíció:** Álljon egy lábbal a henger előtt, a másik lábát helyezze a lábfejjével a hengerre. Szükség esetén karjait az egyensúlyozáshoz kissé emelje oldalra, a vállak leengedve. Hátát tartsa egyenesen, a mellkas megemelve, a has és fenék 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. Oldalcsere.



## 8. Nyújtógyakorlat: lábizomzat + fenék

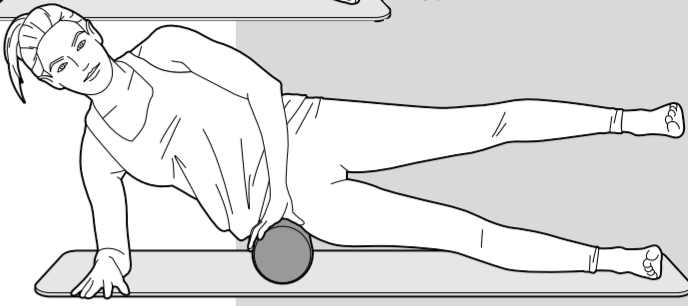
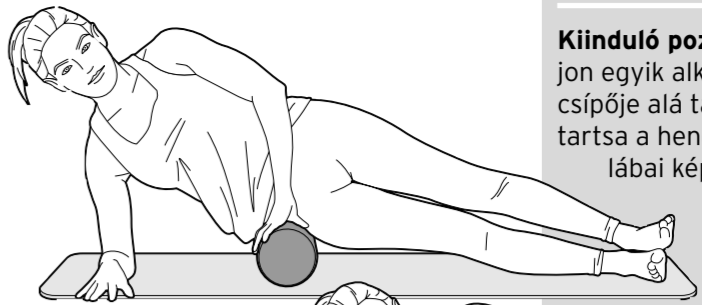
**Kiinduló pozíció:** Üljön terpszbe tett lábakkal kissé előre hajolva, úgy, hogy a kezei lábfejj magasságban a hengeren nyugodjanak. Nyújtsa ki a lábait, vállak leengedve, a hát egyenes, mellkas megemelve. Has- és farizmok megfeszítve.

**Gyakorlat végzése:** Egyenes háttal engedje le lassan a felsőtestét, az előre nyújtott karjait görgesse végig a hengeren. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 9. Oldalsó hasizomzat + lábak

**Kiinduló pozíció:** Oldalfekvésben támaszkodjon egyik alkarjára, a hengert helyezze a csípője alá támasztékként. A másik karjával tartsa a hengert a pozícióban. Felsőteste és lábai képezzenek egy egyenes vonalat. Felsőtestét és csípőjét ne forgassa el! Tartsa őket combjával egy szintben.



**Gyakorlat végzése:** Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcsere.

## 10. Has alsó része + belső combizomzat

**Kiinduló pozíció:** Háton fekvé a talajon, lábak kinyújtva a levegőbe, a lábfejei között tartsa meg a hengert. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

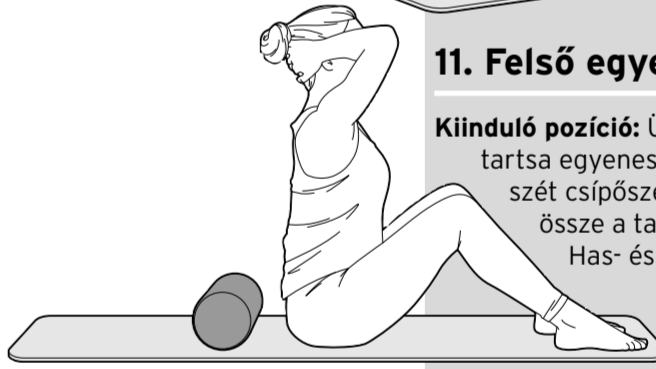


**Gyakorlat végzése:** Lassan engedje le a lábait kb. 45°-os szögig. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 11. Felső egyenes hasizom

**Kiinduló pozíció:** Üljön a henger elé, hátát tartsa egyenesen, lábait húzza fel és nyissa szét csípőszélességben, kezeit kulcsolja össze a tarkóján. Has- és farizmok megfeszítve.



**Gyakorlat végzése:** Felsőtestét a hasizomból kiindulva engedje hátra a hengerig, – könyökét közben ne húzza előre. Ne húzza be a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 12. Alsó hasizmok + comb elülső része

**Kiinduló pozíció:** Tartsa meg a 10. végpozíciót, karjaival oldalt támaszkodjon meg. Lábaik enyhén emelje meg.

**Gyakorlat végzése:** Emelje meg lábait, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

