

# Poduszka do balansowania

## Drodzy Klienci!

Państwa nowa poduszka do balansowania idealnie nadaje się do ćwiczeń jogi, medytacyjnych oraz rozwijających zmysł równowagi. Jest to prosty, ale bardzo efektywny przyrząd treningowy, który można z powodzeniem wykorzystać do wielu ćwiczeń poprawiających sprawność fizyczną. Niestabilność poduszki wymusza na ciełe ruchy równoważące, które angażują mięśnie – zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie – i powodują ogólne napięcie całego ciała. Produkt można również wykorzystać jako poduszkę do siedzenia, poduszkę pod głowę, a także jako podkładkę pod kolana podczas wykonywania odpowiednich ćwiczeń jogi i ćwiczeń medytacyjnych poduszka do balansowania oferuje proste, ale przyjemne miejsce do koncentracji – zarówno tej cielesnej, jak i umysłowej.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

## Zespół Tchibo

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu poduszki może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie bezpieczne. Przed pierwszym użyciem należy pozostawić poduszkę do przewietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia.

## Wskazówki bezpieczeństwa

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 przekazać również tę instrukcję.

### Przeznaczenie

Poduszka do balansowania idealnie nadaje się do ćwiczeń jogi, medytacyjnych oraz balansu, które umożliwiają wzmocnienie mięśni i rozwój zmysłu równowagi. Przy regularnym treningu pierwsze pozytywne rezultaty będą szybko widoczne, nawet jeśli początkowo ćwiczenia wykonywane są jedynie krótko. Niestabilność poduszki wymusza bowiem ruchy równoważące, które angażują mięśnie i powodują napięcie ciała.

Poniżej przedstawiono kilka ćwiczeń, które można wykonywać przy pomocy poduszki do balansowania. Trenowane są przy tym głównie mięśnie podtrzymujące i głębokie, a także poprawiana jest koordynacja ruchowa oraz równowaga. Poduszkę do balansowania zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

### NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób niepełnosprawnych

- Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać poduszki w sposób niezagrożający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

### NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Poduszka do balansowania wykonana jest z antypoślizgowego materiału. Mimo to poduszka umieszczona na śliskiej powierzchni może się przesuwać, w szczególności pod wpływem bocznego nacisku. Dlatego też podczas wykonywania ćwiczeń należy w razie potrzeby umieścić poduszkę na podkładce antypoślizgowej – np. na macie gimnastycznej.
- Pot może spowodować, że powierzchnia poduszki stanie się śliska. W takim przypadku należy wytrzeć poduszkę do sucha. W razie potrzeby założyć sportowe skarpety.

## Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może spowodować szkody na zdrowiu. Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności, ból w klatce piersiowej lub inne dolegliwości.

## Trening

### Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- 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. Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz!
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać szarpanych ruchów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu!
- Aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego treningu zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu – fazę rozluźniania mięśni.

- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież. Odzież musi być dobrana tak, aby z powodu swojego kształtu (np. długości) nie ulegała zaczepianiu podczas prowadzenia treningu.

- W miarę możliwości trenować na boso. Ruchy równoważące na poduszce będą wówczas powodować pobudzanie również mięśni stóp.
- Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

### 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

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć tutaj na rysunkach. Postawa zasadnicza przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

## Pielęgnacja i przechowywanie

Poduszka do balansowania wykonana jest w całości z wysoce elastycznej pianki TPE z uszczelnionymi porami. Materiał ten jest odporny na działanie potu. Ze względów higienicznych należy w razie potrzeby przetrzeć poduszkę miękką, lekko zwilżoną w wodzie ściereczką, nie używając przy tym żadnych środków. Nie wystawiać poduszki do balansowania na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Przechowywać ją w pozycji leżącej i nie kłaść na niej żadnych ciężkich przedmiotów.

Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z antypoślizgowym materiałem przyrządu i je rozmiękczyć. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

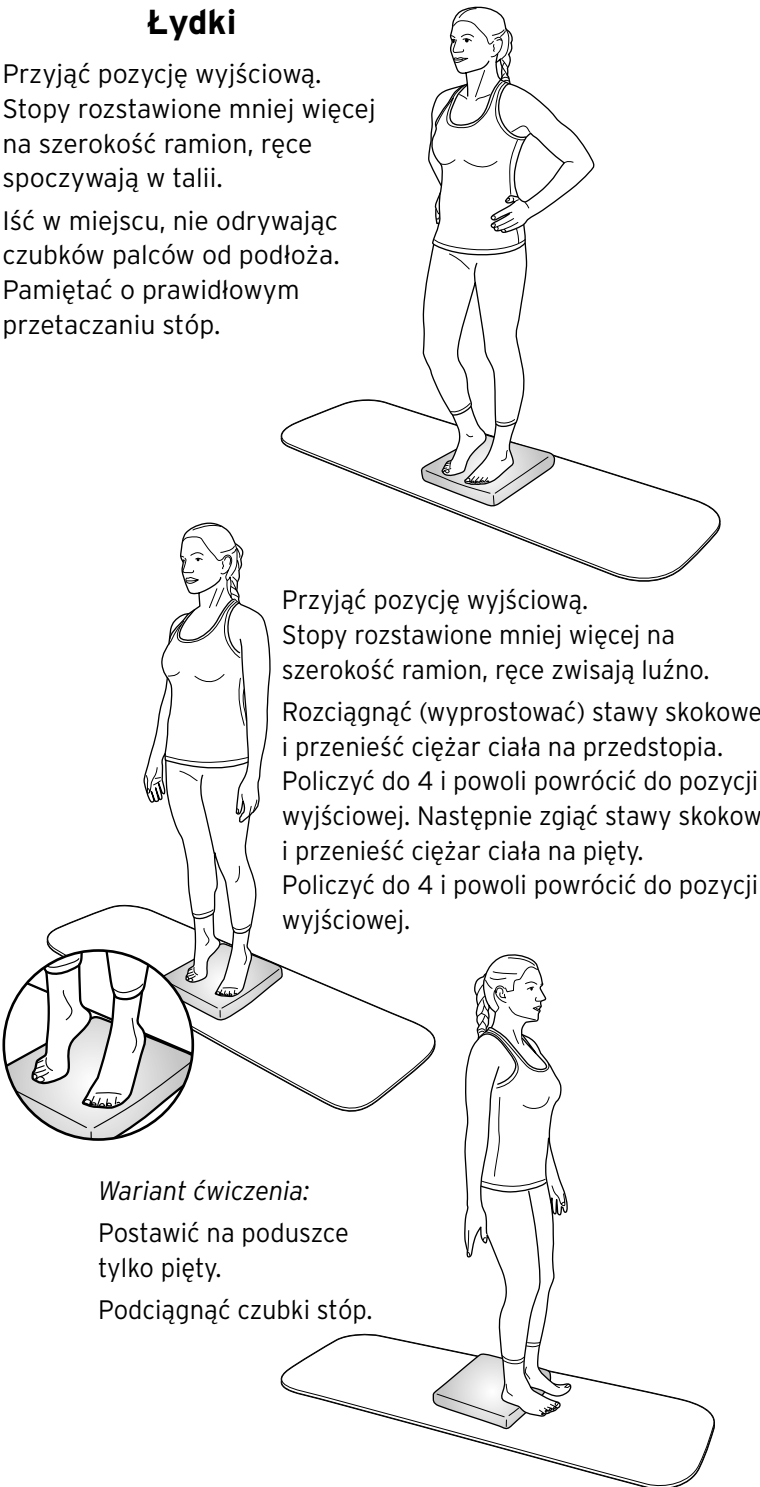
### Ćwiczenia rozciągające



## Łydki

Przyjąć pozycję wyjściową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce spoczywają w talii.

Iść w miejscu, nie odrywając czubków palców od podłoża. Pamiętać o prawidłowym przetaczaniu stóp.

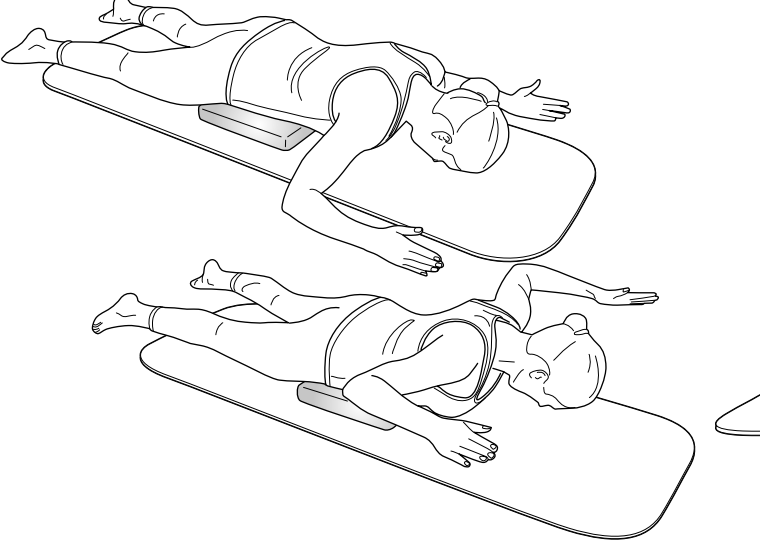


Przyjąć pozycję wyjściową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce zwisają luźno. Rozciągnąć (wyprostować) stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na przedstopia. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Następnie zgiąć stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na pięty. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Wariant ćwiczenia:**  
Postawić na poduszce tylko pięty.  
Podciągnąć czubki stóp.

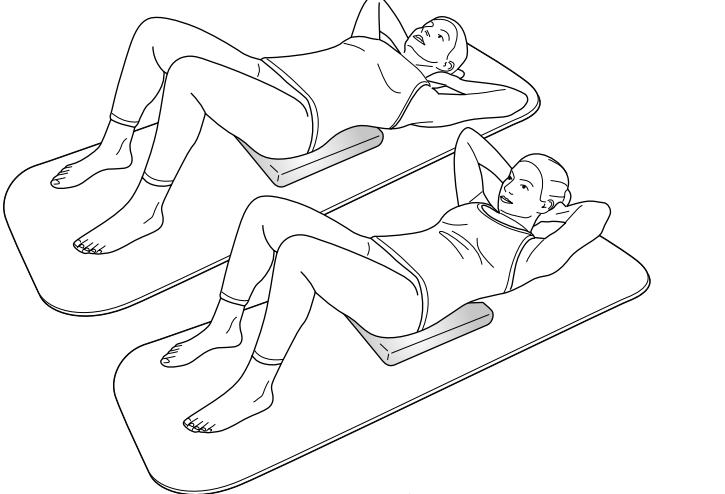
## Mięśnie prostowniki grzbietu

Położyć się brzuchem na poduszce do balansowania, wyprostować ciało i rozstawić oparte o podłogę stopy na szerokość ramion. Unieść ręce, utrzymując łokcie obok barków. Przedramiona skierowane są do przodu. Spojrzenie skierowane w dół. Napinając dolne mięśnie grzbietu (pleców), unieść tułów. Spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## Mięśnie brzucha

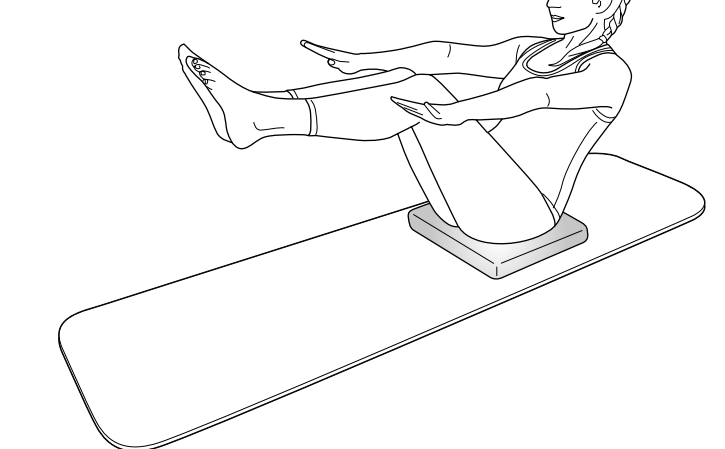
Położyć się na plecach, tak aby biodra i dolna część pleców spoczywały na poduszce do balansowania. Zgiąć nogi i oprzeć stopy piętami na podłodze. Ręce splecione na karku. Napiąć mięśnie brzucha i unieść tułów jak najwyżej. Dolna część pleców pozostaje na poduszce do balansowania. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## Brzuch

Usiąść na poduszce do balansowania, nogi zgięte w kolanach i oparte na podłodze, plecy prosto, ręce oparte na podłożu obok tułowia.

Unieść zgięte w kolanach nogi, jednocześnie wyciągając wyprostowane ręce do przodu i odchylając tułów do tyłu. Plecy pozostają przy tym wyprostowane, a spojrzenie skierowane przed siebie. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

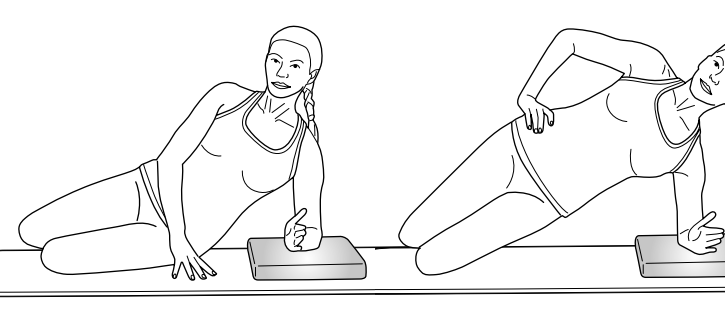


## Boczne mięśnie brzucha

Usiąść na boku obok poduszki do balansowania, uda ułożone jedno nad drugim, golenie podciągnięte z tyłu. Oprzeć się przedramieniem na poduszce do balansowania. Uda i tułów leżą w jednej płaszczyźnie.

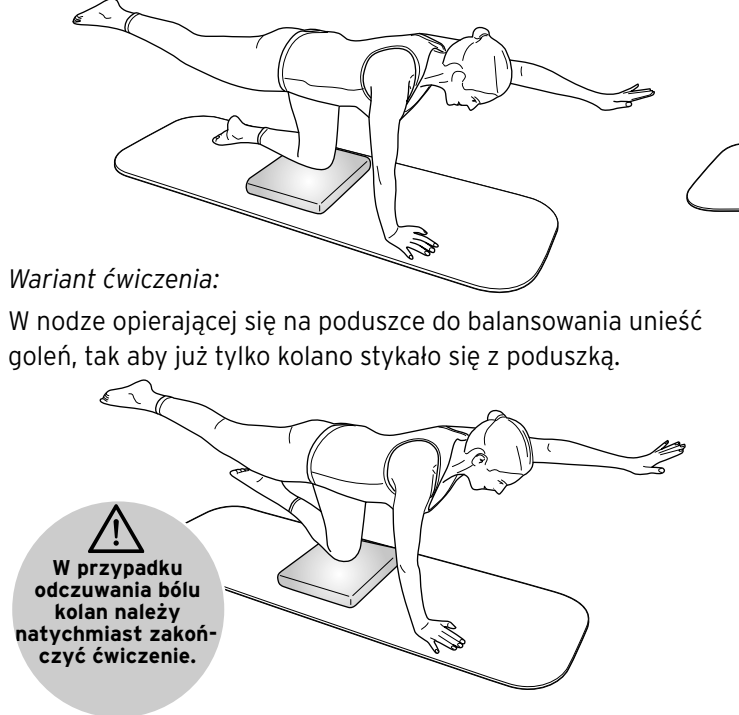
Utrzymując proste plecy, unieść biodra w bok, tak aby uda, tułów i głowa tworzyły jedną linię. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



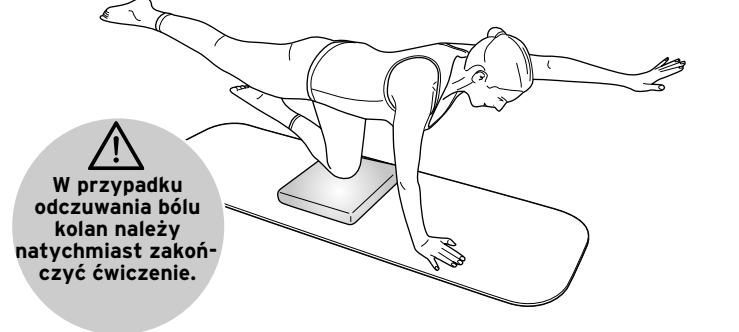
## Ramiona, plecy, pośladki + tylne mięśnie ud

Stanąc na czworakach z kolanami opartymi na poduszce do balansowania. Plecy prosto, spojrzenie skierowane w dół – plecy i głowa tworzą jedną linię. Unieść jedną nogę i wyciągnąć (wyprostować) do tyłu, jednocześnie unosząc przeciwną nogę i wyprostowując ją do przodu. Plecy pozostają wyprostowane, spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



**Wariant ćwiczenia:**

W nodze opierającej się na poduszce do balansowania unieść gołęń, tak aby już tylko kolano stykało się z poduszką.



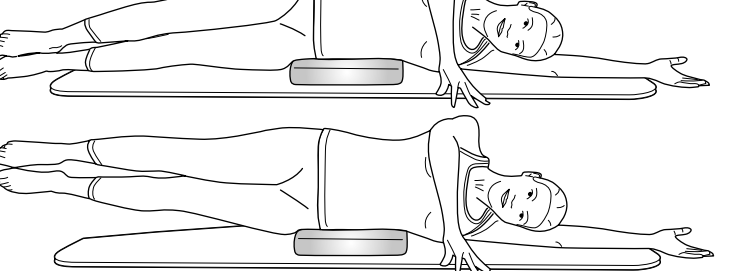
**W przypadku odczuwania bólu kolan należy natychmiast zakończyć ćwiczenie.**

## Mięśnie odwodźciele, mięśnie przywodźciele, mięśnie brzucha

Położyć się na boku, tak aby biodro spoczywało na poduszce do balansowania i wyprostować ciało. Dolną rękę wyprostować do góry i oprzeć głowę na ramieniu. Drugą rękę oprzeć na podłodze przed tułowiem.

Unieść obie nogi jak najwyżej w bok. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.

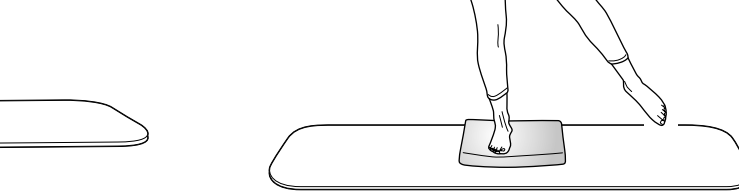


## Mięśnie odwodźciele

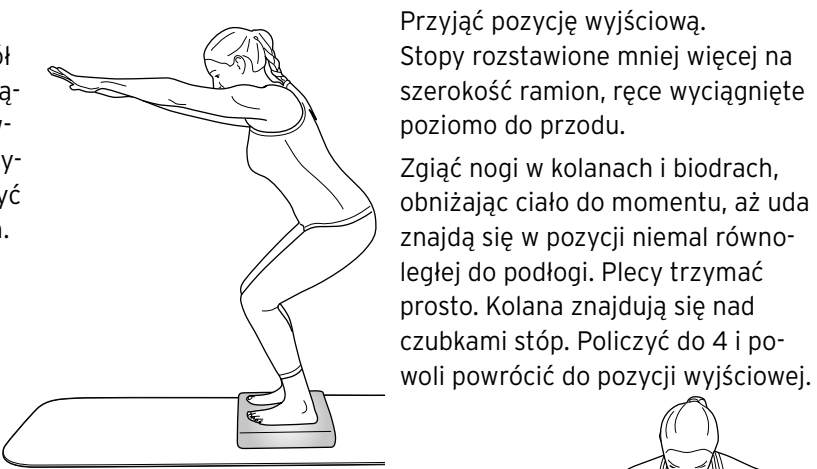
Stanąc jedną nogą na poduszce do balansowania i dla lepszej równowagi wyciągnąć ręce na boki.

Wolną nogę trzymać prosto i odchylić jak najdalej w bok. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



## Pośladki + uda



Przyjąć pozycję wyjściową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce wyciągnięte poziomo do przodu.

Zgiąć nogi w kolanach i biodrach, obniżając ciało do momentu, aż uda znajdą się w pozycji niemal równoległej do podłogi. Plecy trzymać prosto. Kolana znajdują się nad czubkami stóp. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

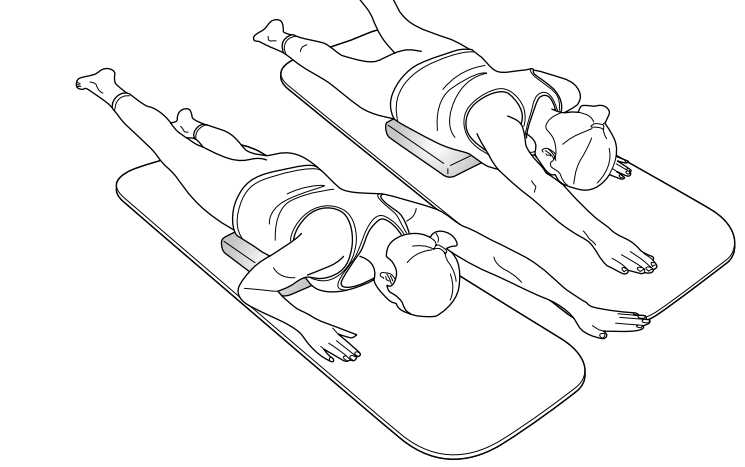
**Wariant ćwiczenia:**

Postawić na poduszce tylko jedną nogę.  
Ręce oprzeć na biodrach.  
Zmiana stron.

## Plecy, pośladki + tylne mięśnie ud

Położyć się brzuchem na poduszce do balansowania, wyprostować ciało i rozstawić oparte o podłogę stopy mniej więcej na szerokość ramion. Ręce zgięte w łokciach, łokcie obok barków, przedramiona skierowane do przodu. Spojrzenie skierowane w dół.

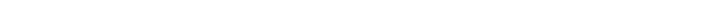
Unieść jedną nogę, jednocześnie unosząc przeciwną rękę i wyprostowując ją do przodu. Spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## Mięśnie prostowniki grzbietu, pośladki, mięśnie naramienne

Przyjąć pozycję wyjściową. Ręce oparte w talii. Przenieść ciężar ciała na jedną nogę, drugą nogę nieco unieść.

Trzymając plecy prosto, pochylić się do przodu i wyciągnąć wolną nogę do tyłu, a przeciwną rękę do przodu, tak aby noga, tułów i ręka tworzyły jedną linię. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



# Egyensúlyozó párna

## Kedves Vásárlónk!

Új egyensúlyozó párnája ideális jóga-, meditációs és egyensúlyjavító gyakorlatokhoz. Sportszerként a fitnessz gyakorlatok során használata igen egyszerű, és nagyon hatékony: A párna instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíteti, amely fejleszti az izomzatot - különösen a tartó- és mélyizomzatot -, valamint javítja a testtartást. Bizonyos talajgyakorlatok közben a párnát ülő- és fejpárnaként vagy térdkímélő alátétként is használhatja. Jóga- és meditációs gyakorlatoknál egyszerű, de kellemes helyet biztosít a testi és szellemi koncentrációhoz.

Kívánjuk, legyen öröme a termék használatában!

## A Tchibo csapata

Gyártástechnikai okokból az egyensúlyozó párna első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen veszélytelen. Használat előtt jól szellőztesse ki az egyensúlyozó párnát. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.

## Biztonsági előírások

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 szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Ha megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

### Redeltetés

Az egyensúlyozó párna ideális jóga-, meditációs és egyensúlyjavító gyakorlatokhoz, melyek erősítik az izomzatot és javítják az egyensúlyérzéklet. Rendszeres gyakorlás esetén rövid idő elteltével érzékelhetők az eredmények. Ez abban az esetben is tapasztalható, ha kezdetben rövid ideig tart az erősítés. A párna instabil kialakítása ugyanis olyan egyensúlyi mozgásra készítet, amely fejleszti az izomzatot, és javítja a testtartást. Alul néhány olyan gyakorlat található, amelyek az egyensúlyozó párnával végezhetők. Alapvetően a tartó- és mélyizomzat erősíthető az egyensúlyozó párnával. Segítségével javul a mozgáskoordináció és az egyensúly.

Az egyensúlyozó párna otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnesszsalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

### VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonsággal használni az egyensúlyozó párnát. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

### VESZÉLY - sérülésveszély

- Az egyensúlyozó párna csúszásmentes anyagból készült. Ennek ellenére síma felületen elcsúszhat, különösen oldalirányú nyomás esetén. Ezért a gyakorlatok végzése előtt, ha szükséges helyezzen a párna alá csúszásmentes alátétet, pl. tornaszőnyeget.
- Az izzadság csúszóssá teheti a felületet. Törölje szárazra a párnát. Adott esetben viseljen sportzoknit.

## Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Nem megfelelő vagy túlzott edzés egészségügyi problémákat okozhat. Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj, mellkasi fájdalom vagy más rendellenesség.

## Edzés

### Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítsa a derekát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát. Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét egy kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét!
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt. Ne tartsa vissza lélegzetét!
- 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.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez le vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot azonban kerülje.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot. A ruházatnak olyan szabásúnak kell lennie, hogy edzés közben pl. hosszúsága miatt ne akadhasson bele semmibe.

## Nyújtógyakorlatok

## Lábszár

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Talpak egymástól kb. vállszéles- ségnyi távolságra egy vonalban, kezét tegye csípőre.

Járjon egy helyben, anélkül hogy lábujjhegyét felemelné a talajról. Sarkait jól emelje meg.

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Talpak egymástól kb. vállszélességnyi távol- ságra egy vonalban, karok a test mellett. Emelje meg sarkait, testsúlyát helyezze a talp elülső részére. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ezután emelje meg lábfejét, testsúlyát helyezze a sarkaira. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Gyakorlatváltozat: Csak sarkaival álljon az egyensúlyozó párnára. Lábfejét emelje meg.

## Hátnyújtás

Feküdjön hasra az egyensúlyozó párnán, testét nyújtsa ki, lábfejeit egymástól vállszélességnyi távolságban helyezze a talajra. Karját emelje meg, könyökét tartsa vállával egy vonalban. Alkarja mutas- son előre. Nézzzen lefelé.

A hát alsó részét feszítse meg, felsőtestét emelje meg. Továbbra is nézzzen lefelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

## Hasizom

Hanyatt fekvés az egyensúlyozó párnán, lábak felhúзва, sarkak a talajon, kezek a nyak alatt. Hasát feszítse meg, felsőtestét emelje meg, amennyire le- hetséges. A hát alsó része közben az egyensúlyozó párnán marad. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

## Has

Üljön az egyensúlyozó párnára, lábait húzza fel, háta legyen egyenes, karjaival támaszkodjon meg teste mellett. Lábait behajlítva emelje meg, közben karjait nyújtsa előre és felsőtestét döntse hátra. Háta legyen egyenes, nézzzen előre. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

## Oldalsó hasizmok

Üljön oldalt fordulva az egyensúlyozó párna mellé, combok egymáson, lábszár a test mögött felhúзва. Alkarjával támaszkodjon az egyensúlyozó párnára. Combja és felsőtes- te legyen egy síkban. Csípőjét emelje oldalt felfelé - a hát közben egyenes marad -, amíg combja, felsőteste és feje egy vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

## Váll, hát, fenék + comb hátsó része

Álljon négykézláb, térdek az egyensúlyozó párnán. Tartsa egyenesen a hátát, a tekintete nézzzen lefelé - háta és feje képezzenek egy vonalat.

Egyik lábát emelje meg és nyújtsa hátra, egyidejűleg emelje meg az ellenkező oldali karját és nyújtsa előre. A hát marad- jon egyenes, továbbra is nézzzen lefelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcseré.

Gyakorlatváltozat: A földön lévő lábszárát emelje meg, hogy csak a térdé maradjon az egyensúlyozó párnán.

Amennyiben térdéi fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

## Combátávolító és -közelítő izmok, hasizom

Helyezkedjen el oldalfekvésben az egyensúlyozó párnával a csípője alatt, és nyújtsa ki testét. Alul lévő karját nyújtsa ki felfelé és fejét nyugtassa felkarján. Másik kezével támaszkod- jon meg teste előtt.

Mindkét lábát emelje meg amennyire csak lehetséges. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

## Combátávolító izom

Álljon egy lábon az egyensúlyozó párnán és a jobb egyensúlyozáshoz karjait nyújtsa ki oldalra.

Szabad lábát tartsa egyenesen, és nyújtsa oldalra, amennyire csak lehetséges. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

## Fenék + comb

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Talpak egymástól kb. vállszélesség- nyi távolságra egy vonalban, karok vízszintesen előre mutatnak.

Térd- és csípőhajlítás közben testét engedje le annyira, amíg combja majdnem párhuzamos helyzetbe nem kerül a talajjal. A hátát tartsa egyenesen. Térdé legyen lábujjhegye felett. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Gyakorlatváltozat:

Csak egyik lábával álljon az egyensúlyozó párnára. Kezeit tegye csípőre. Oldalcseré.

## Hát, fenék + comb hátsó része

Feküdjön hasra az egyensúlyozó párnán, testét nyújtsa ki, lábfe- jeit egymástól kb. vállszélességnyi távolságban helyezze a talaj- ra. Karjait hajlítsa be, könyök a váll mellett, alkarja nézzzen előre. Lefelé nézzzen.

Egyik lábát emelje meg, egyidejűleg emelje meg ellenkező oldali karját és nyújtsa előre. Továbbra is nézzzen lefelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

## Hátnyújtás, fenék, deltaizmok

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Kezét tegye csípőre. Súlyát helyezze egyik lábára, másik lábát enyhén emelje meg. Egyenes háttal dőljön előre, szabad lábát nyújtsa hátra, ellenkező oldali karját nyújtsa előre addig, amíg lába, felsőteste és karja egy vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcseré.