

Balanční podložka

Vážení zákazníci,

Vaše nová balanční podložka je ideální pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení. Jako tréninkové náčiní při Vašem fitness cvičení je jednoduchá a efektivní: Flexibilita polštáře podněcuje vyrovnávací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální a hluboké svaly – a tím vyžadují napětí těla. Polštář můžete také jednoduše používat jako sedák, polštář pod hlavu nebo jako podložku chránič kolena při cvičení na zemi. A při cvičení jógy a meditačních cvičeních Vám nabízí jednoduché a příjemné místo pro fyzickou a psychickou koncentraci.

Věříme, že Vám tato balanční podložka bude dlouho sloužit k Vaší spokojenosti.

Váš tým Tchibo

I Z technických, výrobně podmíněných důvodů se při prvním rozbalení balanční podložky může vyvinout lehký zápach. Je naprosto neškodný. Před dalším použitím nechte balanční podložku dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Bezpečnostní pokyny

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Ušchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Balanční podložka je ideální pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení, kterými posilujete svaly a podporujete smysl pro rovnováhu. Při pravidelném cvičení budou úspěchy rychle viditelné, a to i tehdy, když budete cviky provádět ze začátku pouze po krátkou dobu. Flexibilita polštáře totiž vyžaduje vyrovnávací pohyby, které stimulují svalstvo, a tím i napětí těla.

Níže najdete cviky, které můžete s balanční podložkou cvičit. Trénuje se především posturální svalstvo a hluboké svalstvo. Zlepšuje se koordinace a rovnováha.

Balanční podložka je koncipována jako tréninkové náčiní pro použití v domácnostech. Nemí vhodná pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

• Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by balanční podložku nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.

• Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

NEBEZPEČÍ poranění

• Balanční podložka je zhotovena z protiskluzového materiálu. Přesto však může na hladkém povrchu uklouznout, zejména při bočním tlaku. Při cvičení proto podložku vždy podložte protiskluzovou podložkou, např. podložkou na cvičení.

• Kvůli potu může být povrch kluzký. Podložku otřete a potom osušte. Případně noste sportovní ponožky.

Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**

• Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost, bolesti na prsou nebo jiné nepravidelnosti.

Cvičení

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a břicho. Vypněte hrud', ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven!
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech!
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

• Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

• Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.

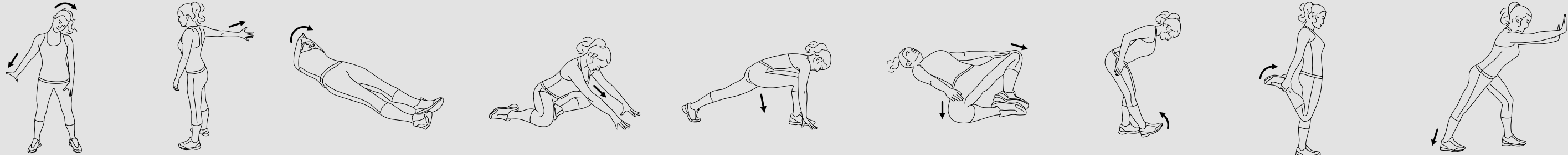
• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit.

• Cvičte převážně bosí. Vyrovnávacími pohyby na polštáři se aktivují především svaly nohou.



Výchozí poloha

Protahovací cviky

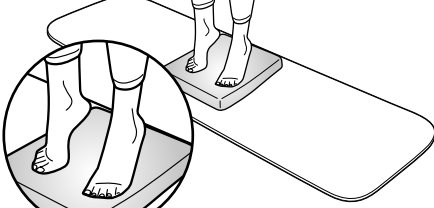


Lýtka

Zaujměte výchozí polohu. Rozkročte se na šířku ramen, položte ruce do pasu. Pochodujte na místě, aniž by se špičky nohou přestaly dotýkat podlahy. Nohy dobře prošlapujte.



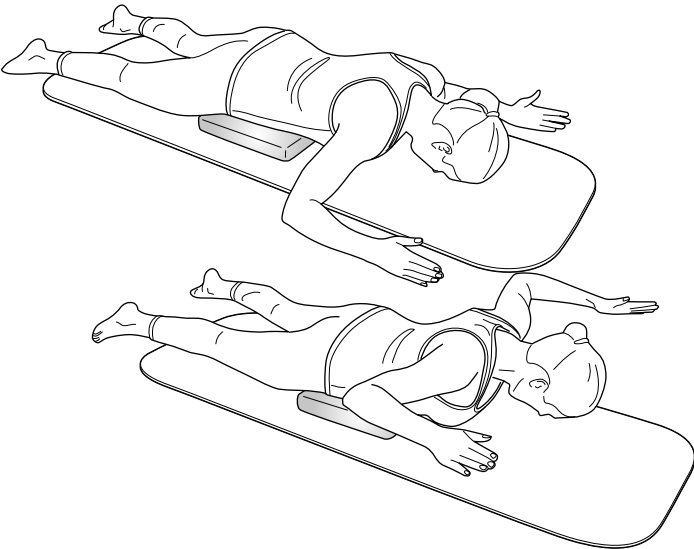
Zaujměte výchozí polohu. Nohy přibližně na šířku ramen, paže visí dolů. Napněte kotníky a váhu přeneste na břicho nohou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Potom pokrčte kotníky a váhu nohou přeneste na paty. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta:
Postavte se na balanční podložku pouze patami. Zvedněte špičky nohou.

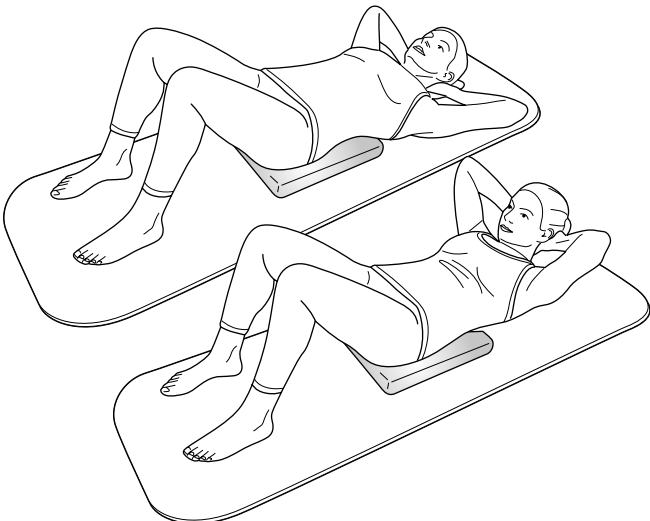
Zádové svaly

V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky nohou na podlaže roznožte na šířku ramen. Zvedněte paže a lokty držte u ramen. Předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů. Zatněte dolní část zad a zvedněte trup. Dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



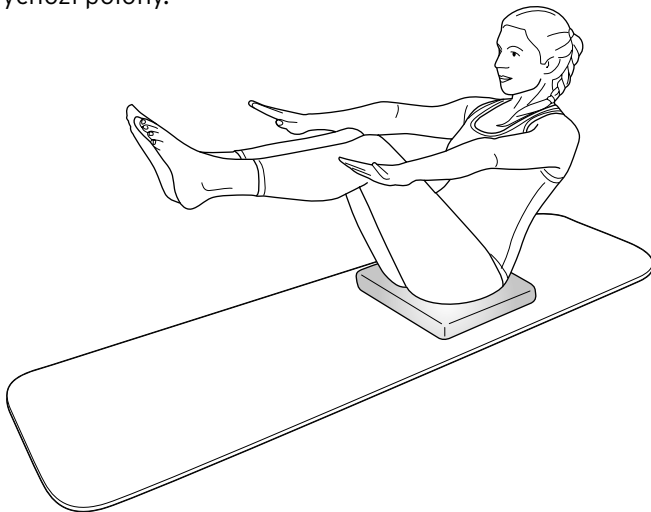
Břišní svaly

V poloze na zádech na balanční podložce, nohy pokrčené, paty na podlaže, ruce na šiji. Břicho stažené a trup co nejvíce rozložený. Dolní část zad zůstává na balanční podložce. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



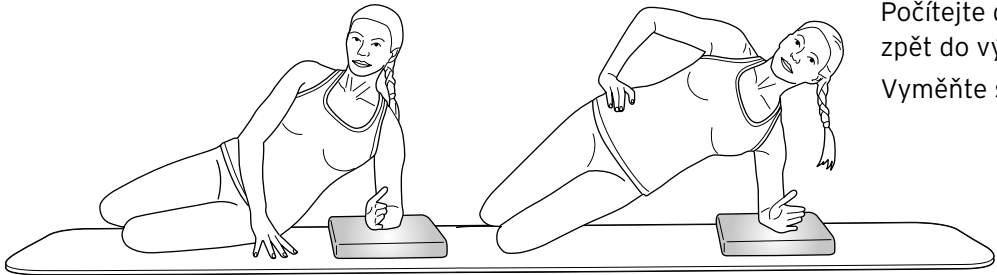
Břicho

Posaďte se na balanční podložku, pokrčte nohy, narovnejte záda, rukama se opřete vedle těla. Nadzvedněte pokrčené nohy, současně natáhněte ruce dopředu a trup nakloňte dozadu. Záda přitom držte rovná, dívejte se před sebe. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



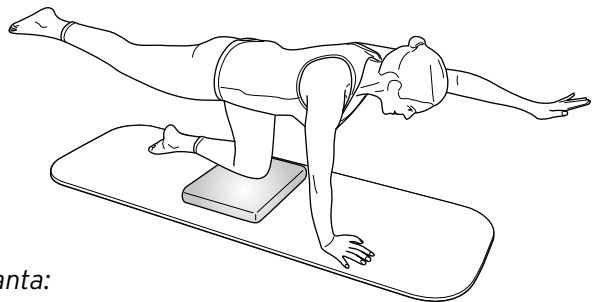
Boční břišní svaly

Posaďte se bokem vedle balanční podložky, stehna na sobě, bérce natažené za tělem. Předloktím se opřete o balanční podložku. Stehna a trup leží v jedné rovině. Boky vychyľte nahoru – záda přitom zůstávají rovná –, až jsou ramena, trup a hlava v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

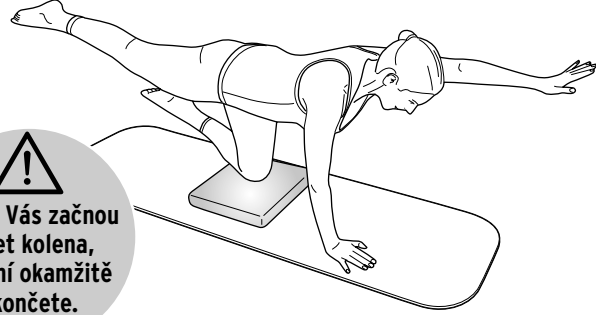


Ramena, záda, hýždě + zadní strana steh

Vklečte na všech 4, kolena na balanční podložce. Záda rovná, dívejte se dolů – záda a hlava tvoří jednu linii. Zvedněte jednu nohu a natáhněte ji dozadu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu. Záda zůstávají rovná, dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



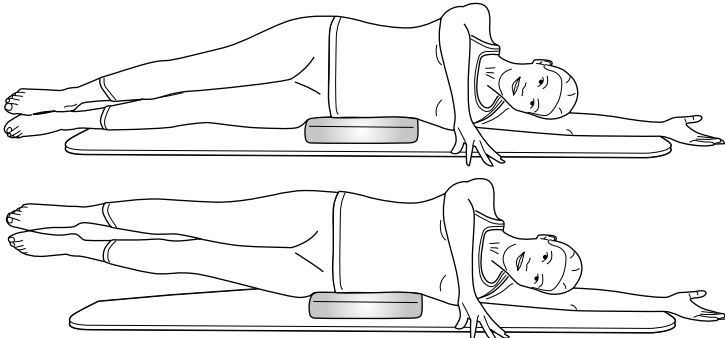
Varianta:
Při opřené noze zvedněte bérce, takže na balanční podložce je pouze koleno.



Abduktory, adduktory, břišní svaly

V poloze na boku ležte kyčlemi na balanční podložce a natáhněte trup. Dolní paži vypněte nahoru a hlavu nechte spočívat na rameni. Druhou rukou se opřete před tělem.

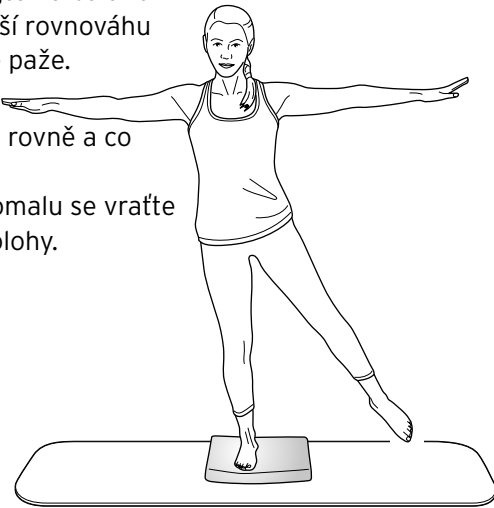
Obě nohy zvedněte stranou co nejdále. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Abduktory

Jednou nohou sťijte na balanční podložce a pro lepší rovnováhu rozpažte natažené paže.

Volnou nohu držte rovně a co nejdále unožte. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Číslo výrobku: 612 500

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

• Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vcházet žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

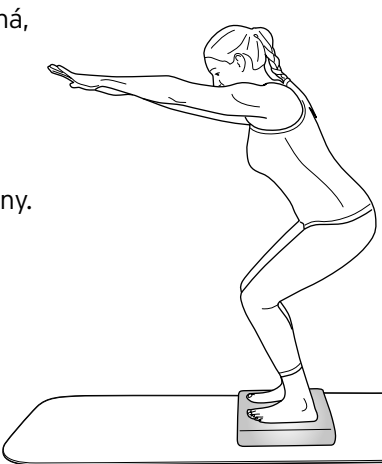
Obrázky několika protahovacích cviků najdete na této straně. Základní poloha u všech protahovacích cviků: Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Ošetřování a skladování

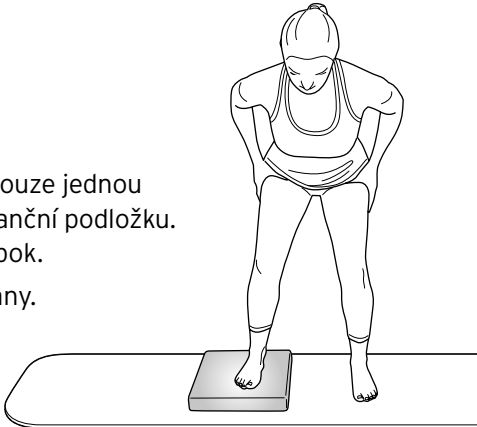
Balanční podložka se skládá ze 100% vysoce elastické pěny TPE s uzavřenými póry. Materiál je odolný vůči potu. Z hygienických důvodů ji v případě potřeby otřete měkkým, mírně navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte žádné čisticí prostředky. Nevystavujte balanční podložku přímému slunečnímu záření. Skladujte ji ve vodorovné poloze a nepokládejte na ní žádné těžké předměty.

Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou materiál výrobku napadat a změkčovat. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaže, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

Hýždě + stehna



Varianta:
Postavte se pouze jednou nohou na balanční podložku. Dejte ruce v bok. Vyměňte strany.

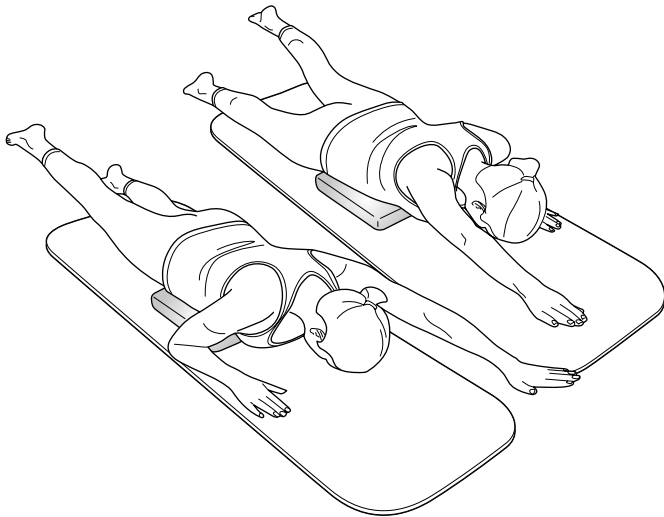


Záda, hýždě + zadní strana steh

V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky nohou na podlaže roznožte na šířku ramen. Paže pokrčené, lokty vedle ramen, předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů.

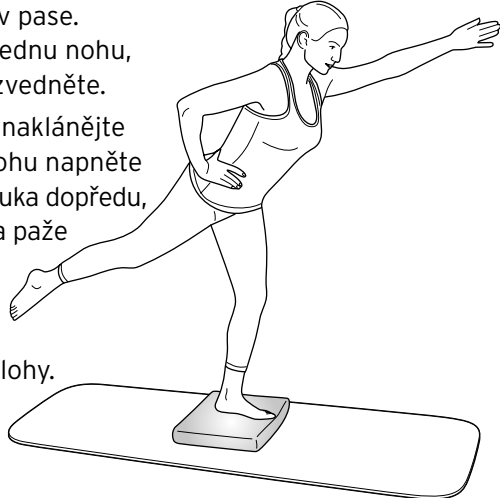
Zvedněte jednu nohu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu. Dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

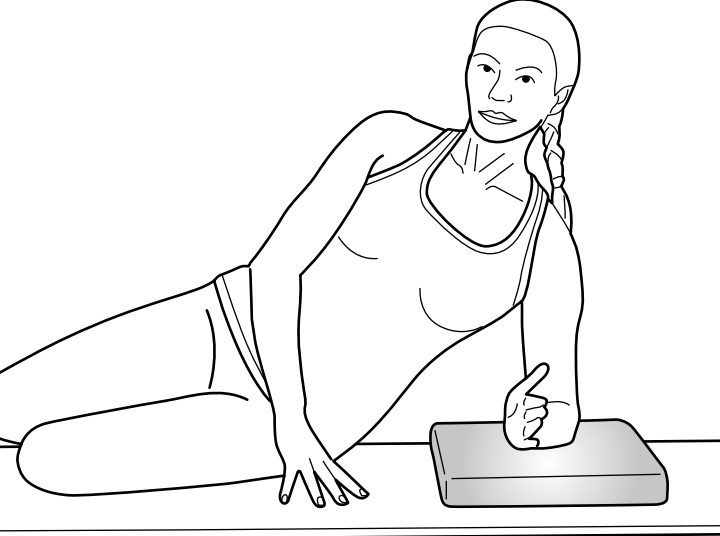


Zádové svaly, hýždě, deltové svaly

Zaujměte výchozí polohu. Opřete se rukama v pase. Přeneste váhu na jednu nohu, druhou mírně nadzvedněte. S rovnými zády se naklánějte dopředu, volnou nohu napněte dozadu, protilehlá ruka dopředu, až jsou noha, trup a paže v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Balančná podložka



Vážení zákazníci!

Vaša nová balančná podložka je ideálnym doplnkom pre jogové, meditačné a balančné cvičenia. Jej jednoduchosť, ako aj efektívnosť oceníte aj pri kondičných cvičeniach: Nestabilita vankúša núti svaly k vyrovnávacím pohybom a stimulujú tak svaly – najmä tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela) – a teda napnutie tela. Vankúš môžete použiť na sedenie, pod hlavu alebo ako podložku chrániacu kolenná pri príslušných cvičeniach. Pri jogových a meditačných cvičeniach vám poskytnú jednoduchý ale príjemný prostriedok na telesnú a myšlienkovú koncentráciu.

Želáme vám veľa zábavy s vašou novou balančnou podložkou.

Váš tím Tchibo

I Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení balančnej podložky začuť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred použitím nechajte balančnú podložku dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

Bezpečnostné upozornenia



Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopadli nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Balančná podložka je ideálnym doplnkom pre jogové, meditačné a balančné cvičenia, pri ktorých posilňujete svoje svalstvo a stimulujete svoj zmysel pre rovnováhu. Pri pravidelnom cvičení sa výsledky prejavujú rýchlo, aj keď spočiatku budete cvičiť iba krátko. Nestabilita vankúša vás prinúti k vyrovnávacím pohybom, ktoré stimulujú svalstvo a tým napnutie tela.

Dolu nájdete niekoľko cvikov, ktoré môžete vykonávať s balančnou podložkou. Precvičujú sa najmä svaly tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela). Výsledkom je zdokonalenie koordinácie a rovnováhy.

Balančná podložka je navrhnutá ako tréningové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitness štúdiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňuje bezpečné používanie balančnej podložky. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu a výrobku. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Balančná podložka je vyrobená z protišmykového materiálu. Napriek tomu sa balančná doska môže sklznúť po hladkých povrchoch – najmä pri bočnom zaťažení tlakom. Pred cvičením preto pod vankúš príp. podložte protišmykovú podložku – napr. gymnastickú podložku.
- Prepotený povrch môže byť šmyklavý. V takomto prípade vyutierajte vankúš dosucha. Príp. noste športové ponožky.

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže ohroziť vaše zdravie. Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť, bolesti v hrudi alebo iné ťažkosti.

Cvičenie

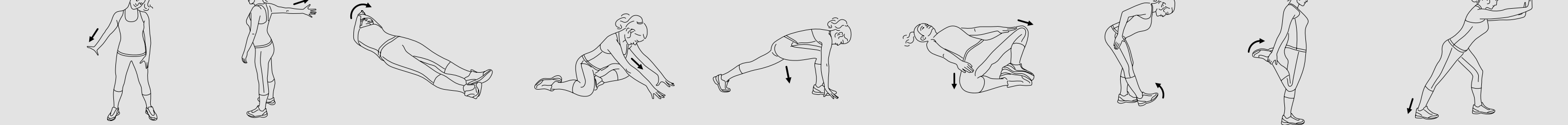
Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach majte chrbát vystretý – neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly. Vypnite hrud', stiahnite plecía, mierne pokrčte kolenná, vytočte špičky chodidiel mierne von!
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhybajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezdadržívajte dych!
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte zprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Pri cvičení noste pohodlný odev. Odev musí byť upravený tak, aby na základe svojho tvaru (napr. dĺžka) nezostal počas cvičenia nikde zavesený.
- Uprednostňujte cvičenie naboso. Vďaka vyrovnávacím pohybom na vankúši aktivujete najmä svaly na vašich nohách.



východisková poloha

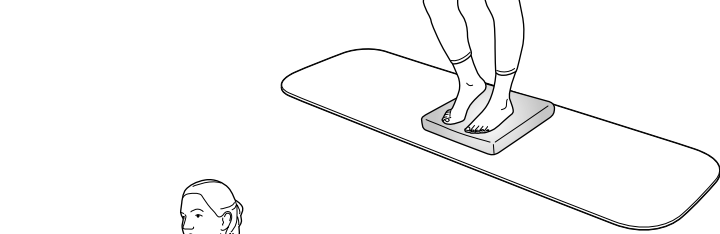
Strečingové cviky



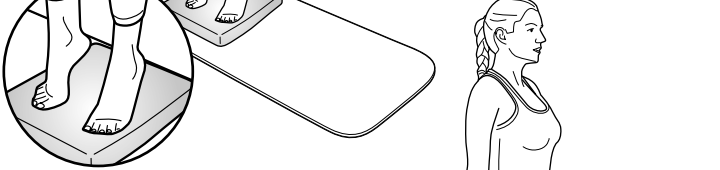
Predkolenia

Zaujmite východiskovú polohu. Rozkročte chodidlá približne na šírku pliec, podoprite sa rukami vbok.

Kráčajte na mieste bez zdvíhania špičiek chodidiel z podkladu. Dbajte na kvalitné precvičenie chodidiel.



Zaujmite východiskovú polohu. Rozkročte chodidlá na šírku pliec, spustíte paže pozdĺž tela. Napnite sa v pätných kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na brušá chodidiel. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Následne sa ohnite v pätných kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na päty. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



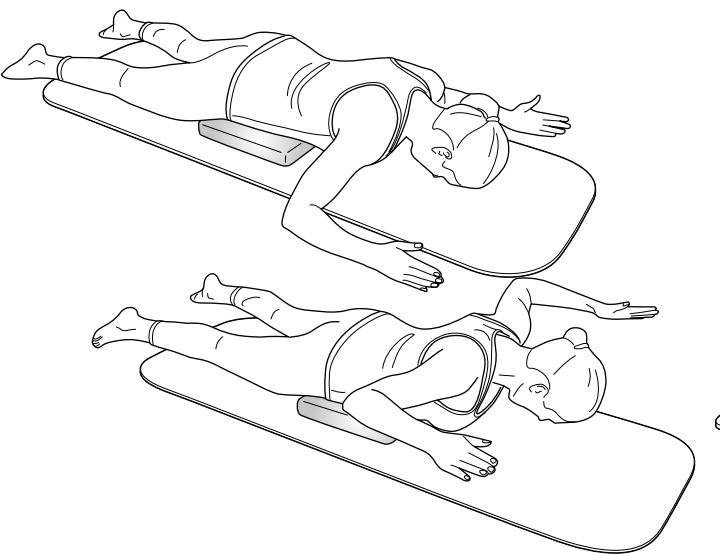
Variant:
Postavte sa na balančnú podložku iba päťami. Vytiahnite špičky chodidiel nahor.



Vystieranie chrbtice

Lahnite si na brucho na balančnú podložku, vystrite telo a na podklade rozkročte špičky na šírku pliec. Zdvihnite paže a držte lakte v úrovni pliec. Predlaktia smerujú dopredu. Pozerať sa nadol.

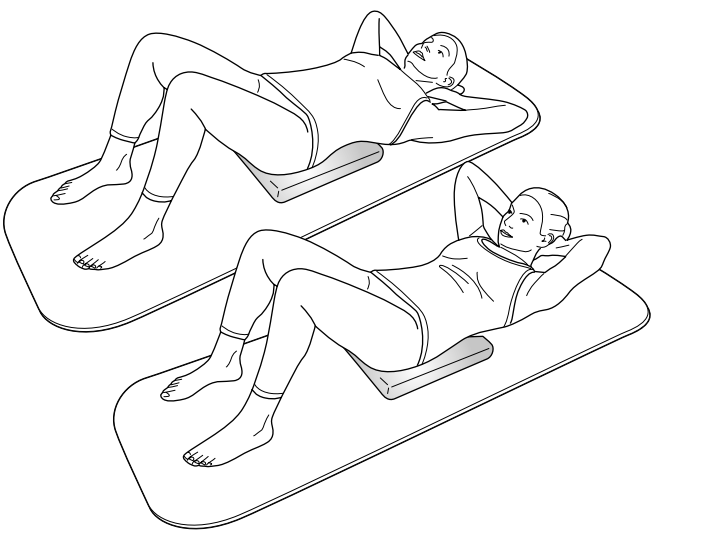
Napnite spodné partie chrbta a zdvihnite trup. Neustále sa pozerajte nadol. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Brušné svaly

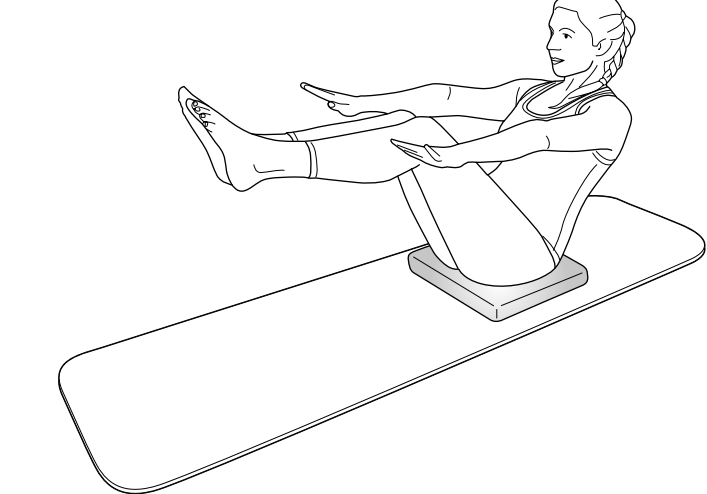
Lahnite si na chrbát na balančnú podložku, pokrčte nohy a oprite sa päťami o podklad, ruky si založte za hlavu.

Napnite brušné svaly a zdvihnite trup čo najvyššie. Spodné partie chrbta zostávajú na balančnej podložke. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Brucho

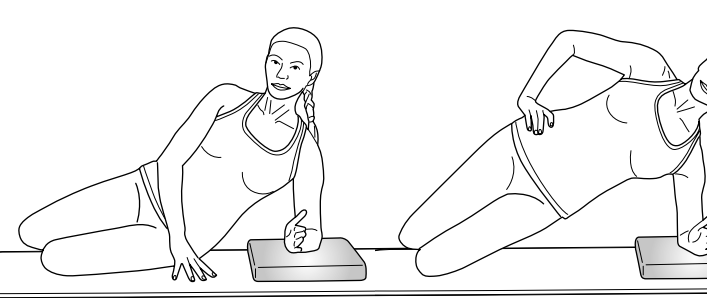
Posaďte sa na balančnú podložku s pokrčenými nohami a vystretým chrbtom a oprite sa pažami po bokoch tela. Zdvihnite pokrčené nohy, súčasne predpažte paže a trupom sa mierne nakloňte dozadu. Chrbát zostáva vystretý, pozerajte sa dopredu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Bočné brušné svaly

Posaďte sa nabok vedľa balančnej podložky, stehnami na sebe, predkolenia smerujú za telo. Oprite sa predlaktím o balančnú podložku. Stehná a trup sa nachádzajú v jednej rovine.

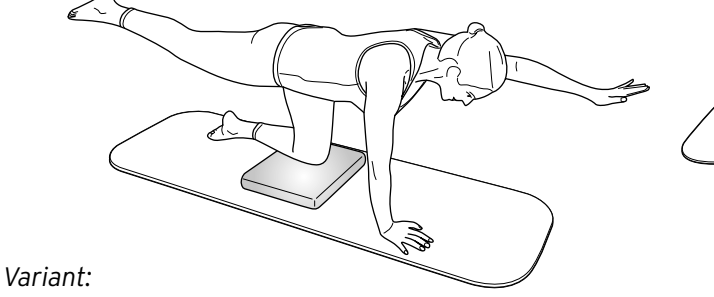
Zdvíhajte bok nahor – chrbát zostáva pritom vystretý, kým stehná, trup a hlava nevytvoria jednu líniu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



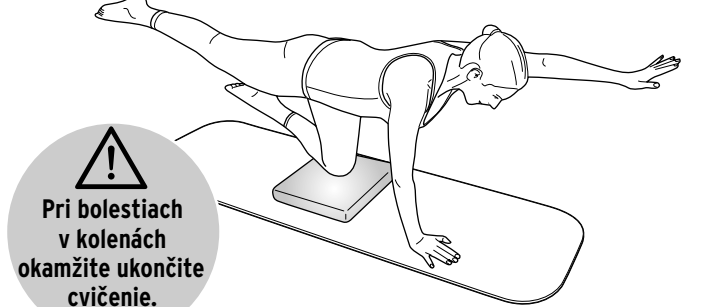
Plecía, chrbát, sedacie svaly + zadné partie stehien

Zaujmite polohu na štyroch, kolennami sa oprite o balančnú podložku. Vystrite chrbát, pozerajte sa nadol – chrbát a hlava tvoria jednu líniu.

Zdvihnite jednu nohu a vystrite ju dozadu. Súčasne zdvihnite protitiahľú pažu a vystrite ju dopredu. Udržiavajte chrbát vystretý a pozerajte sa nadol. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



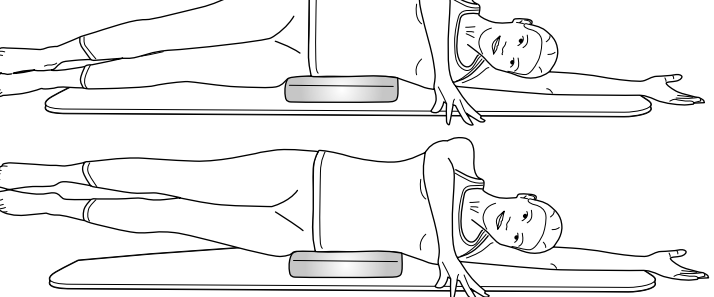
Variant:
Pri podpore na jednej nohe zdvihnite predkolenie tak, aby ste sa balančnej podložky dotýkali už iba kolennom.



Odťahovače, priťahovače, brušné svaly

Lahnite si bokom na balančnú podložku a vystrite telo. Vystrite spodnú pažu nahor a hlavu nechajte spočívať na ramene. Druhou rukou sa oprite pred telom.

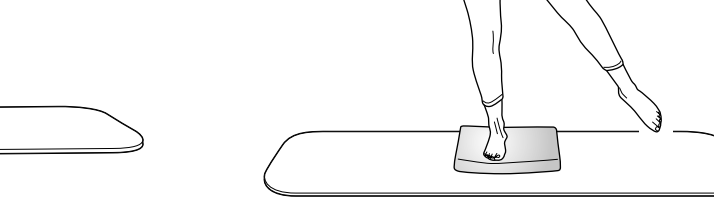
V polohe ležmo na boku zdvihnite nohy čo najviac nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Odťahovače

Postavte sa na balančnú podložku jednou nohou a na dosiahnutie lepšej stability upažte paže.

Udržiavajte voľnú nohu vystretú a zdvihnite ju čo najviac bokom. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Číslo výrobku: 612 500

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

- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

Pred tréningom: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecía a krúžte nimi.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Na tomto mieste nájdete niekoľko strečingových cvikov. Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecía, mierne pokrčte kolenná, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát! Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 – 35 sekúnd.

Ošetrovanie a uschovanie

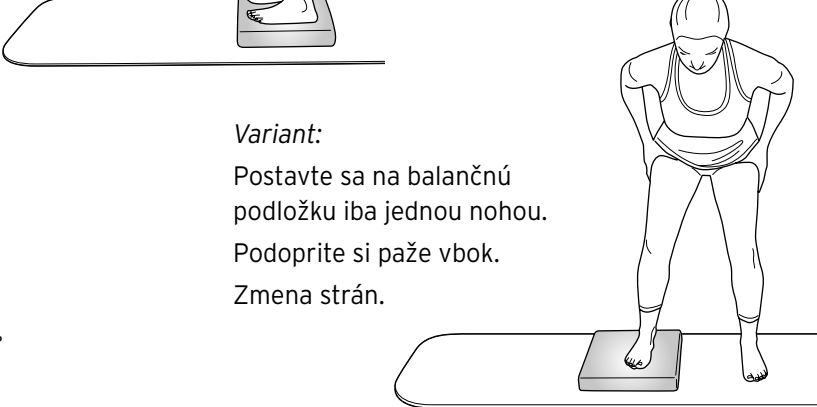
Balančná podložka je vyrobená zo 100 % vysokoelastickej TPE peny s uzatvorenými pórmí. Materiál je odolný voči potu. Z hygienických dôvodov ju v prípade potreby poutierajte handričkou jemne navlhčenou vo vode – bez čistiaceho prostriedku.

Nevystavujte balančnú podložku priamemu slnečnému žiareniu. Skladujte ju naplocho a neukladajte na ňu žiadne ťažké predmety.

Niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahy môžu narušiť a zmäkčiť materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.

Sedacie svaly + stehná

Zaujmite východiskovú polohu. Rozkročte chodidlá približne na šírku pliec, predpažte paže. Ohýbaním v kolenných a bokoch sa spúšťajte do podrepu, kým sa stehná nebudú nachádzať takmer rovnobežne s podkladom. Udržiavajte vystretý chrbát. Kolenná sa nachádzajú nad špičkami. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

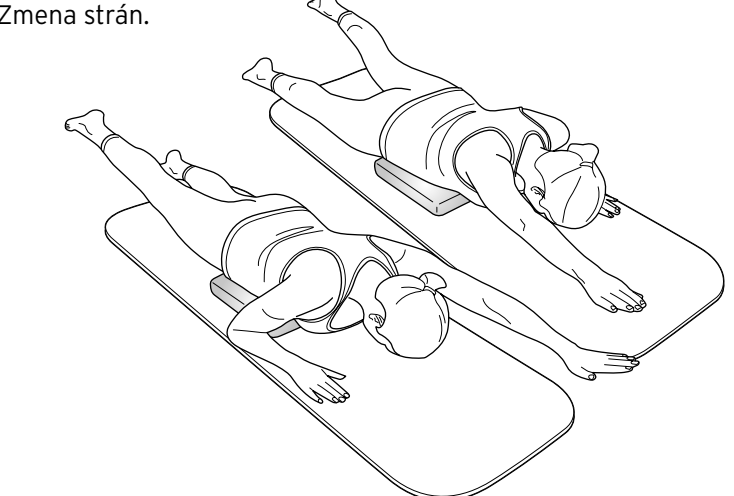


Variant:
Postavte sa na balančnú podložku iba jednou nohou. Podoprite si paže vbok. Zmena strán.

Chrbát, sedacie svaly + stehná

Lahnite si na brucho na balančnú podložku, vystrite telo a na podklade rozkročte špičky približne na šírku pliec. Pokrčte paže, udržiavajte lakte v úrovni pliec, predlaktia smerujú dopredu. Pozerať sa nadol.

Zdvihnite jednu nohu a súčasne zdvihnite a vystrite dopredu protitiahľú pažu. Neustále sa pozerajte nadol. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Vystieranie chrbtice, sedacie a deltové svaly

Zaujmite východiskovú polohu. Podoprite sa rukami vbok. Preneste hmotnosť na jednu nohu, trup a paža mierne zdvihnite.

Pri vystretom chrbte sa predkloňte dopredu, vystrite voľnú nohu dozadu, predpažte protitiahľú pažu tak, aby noha, trup a paža tvorili jednu líniu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

