

TUNTURI®

MANUAL

ANTI-BURST GYMBALL



FEEL BETTER EVERY DAY

PL

Podręcznik użytkownika

Pompowanie

■ **Aklimatyzacja** – przed pompowaniem pozostaw piłkę w temperaturze pokojowej, aby dostosowała się do warunków otoczenia.

■ **Pompowanie** – włoż końcówkę pompki do otworu i powoli rozpocznij pompowanie. Jeśli używasz kompresora, nie musisz stosować dodatkowej złączki. (Uwaga: należy pompować stopniowo i ostrożnie).

■ **Osiągnięcie właściwego rozmiaru** – napompuj piłkę do zalecanej średnicy, a następnie usuń końcówkę pompki i zamknij otwór korkiem.

■ **Stabilizacja powietrza** – odstaw piłkę na około 2 godziny, aby powietrze równomiernie się w niej rozprowadziło.

■ **Końcowa regulacja** – po upływie 2 godzin, ponownie zmierz średnicę piłki. Jeśli jest zbyt mocno napompowana, wypuść trochę powietrza, aby osiągnąć właściwy rozmiar.

Spuszczanie powietrza

Aby spuścić powietrze z piłki, wyjmij korek i delikatnie naciśnij na jej powierzchnię, aż powietrze całkowicie z niej wyleci.

Zasady użytkowania piłki gimnastycznej

■ **Bezpieczeństwo użytkowania** – pompowanie i spuszczanie powietrza powinno być wykonywane przez osobę dorosłą lub pod jej nadzorem.

■ **Przygotowanie miejsca** – przed treningiem upewnij się, że w pomieszczeniu nie znajdują się ostre ani kanciaste przedmioty, które mogłyby uszkodzić piłkę.

■ **Przechowywanie** – nie przechowuj piłki w pobliżu źródeł ciepła, aby uniknąć deformacji materiału.

■ **Czyszczenie** – regularnie czyść piłkę wodą z mydłem. Unikaj stosowania agresywnych środków czyszczących, które mogą uszkodzić powierzchnię.

■ **Części zamiennie** – korzystaj wyłącznie z oficjalnych części zamiennych. Użycie nieoryginalnych elementów może wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowania.

Kontrola sprawności fizycznej

Aby zminimalizować ryzyko urazów, przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że jesteś w pełni sprawny fizycznie. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

Ćwiczenia

Poniżej przedstawiono tylko kilka przykładowych ćwiczeń. Zawsze rozpoczynaj trening powoli i nie wykonuj ich zbyt często, zwłaszcza na początku. Gdy nabierzesz wprawy, możesz wydłużyć czas każdego ćwiczenia do 40–60 sekund.

Więcej informacji na temat treningu z piłką gimnastyczną znajdziesz w specjalistycznych książkach i materiałach szkoleniowych.

CS

Uživatelská příručka

Čerpání

■ **Aklimatizace** - před čerpáním nechte míček při pokojové teplotě, aby se přizpůsobil prostředí.

■ **Čerpání** - vložte špičku pumpy do otvoru a pomalu začněte čerpat. Pokud používáte kompresor, nemusíte používat další šroubení. (Poznámka: pumpujte postupně a opatrně).

■ **Dosažení správné velikosti** - nafoukněte míč na doporučený průměr, poté vyjměte špičku pumpy a otvor uzavřete zátkou

■ **Stabilizace vzduchu** - odložte míč přibližně na 2 hodiny, aby se vzduch v míči rovnoměrně rozložil..

■ **Konečné nastavení** - po 2 hodinách znovu změřte průměr míče. Pokud je příliš nafouknutý, vypustěte trochu vzduchu, abyste dosáhli správné velikosti.

Vypouštění vzduchu

Chcete-li míč vypustit, vyjměte zátku a jemně zatlačte na povrch míče, dokud se z něj zcela nevypustí vzduch.

Pravidla pro používání gymnastického míče

■ **Bezpečné používání** - pumpování a vyprazdňování by měla provádět dospělá osoba nebo pod jejím dohledem.

■ **Příprava místa** - před tréninkem se ujistěte, že v místnosti nejsou žádné ostré nebo hranaté předměty, které by mohly míč poškodit.

■ **Skladování** - míč neskladujte v blízkosti zdrojů tepla, aby nedošlo k deformaci materiálu.

■ **Čištění** - míč pravidelně čistěte vodou a mýdlem. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, které by mohly poškodit povrch.

■ **Náhradní díly** - používejte pouze oficiální náhradní díly. Použití neoriginálních dílů může ovlivnit bezpečnost používání.

Kontrola způsobilosti

Abyste minimalizovali riziko zranění, ujistěte se před zahájením cvičení, že jste fyzicky fit. V případě pochybností se poraďte se svým lékařem.

Cvičení

Níže je uvedeno jen několik příkladů cviků. Cvičení vždy zahajte pomalu a neprovádějte je příliš často, zejména na začátku. Jakmile se stanete zdatnějšími, můžete dobu trvání jednotlivých cviků prodloužit na 40–60 sekund.

Více informací o tréninku s gymnastickým míčem najdete v odborných knihách a tréninkových materiálech.

SK

Používateľská príručka

Čerpanie

■ **Aklimatizácia** - pred čerpaním nechajte loptičku pri izbovej teplote, aby sa prispôsobila prostrediu.

■ **Čerpanie** - vložte špičku čerpadla do otvoru a pomaly začnite čerpať. Ak používate kompresor, nemusíte používať ďalšiu armatúru. (Poznámka: pumpujte postupne a opatrne).

■ **Dosiahnutie správnej veľkosti** - nafúknite loptu na odporúčaný priemer, potom vyberte špičku čerpadla a otvor uzavrite zátkou.

■ **Stabilizácia vzduchu** - odložte loptu približne na 2 hodiny, aby sa vzduch v lopte rovnomerne rozložil.

■ **Konečné nastavenie** - po 2 hodinách opäť zmerajte priemer lopty. Ak je príliš nafúknutá, vypustíte trochu vzduchu, aby ste dosiahli správnu veľkosť.

Vypúšťanie vzduchu

Ak chcete loptu vyprázdniť, odstráňte zátku a jemne zatlačte na povrch lopty, kým sa z nej úplne nevypustí vzduch.

Pravidlá používania gymnastickej lopty

■ **Bezpečné používanie** - pumpovanie a vypúšťanie vzduchu by mala vykonávať dospelá osoba alebo pod jej dohľadom.

■ **Priprava miesta** - pred tréningom sa uistite, že v miestnosti nie sú žiadne ostré alebo hranaté predmety, ktoré by mohli loptu poškodiť.

■ **Skladovanie** - loptu neskladujte v blízkosti zdrojov tepla, aby nedošlo k deformácii materiálu.

■ **Čistenie** - loptu pravidelne čistite vodou a mydlom. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, ktoré by mohli poškodiť povrch.

■ **Náhradné diely** - používajte len oficiálne náhradné diely. Použitie neoriginálnych dielov môže ovplyvniť bezpečnosť používania.

Kontrola spôsobilosti

Aby ste minimalizovali riziko zranenia, pred začatím cvičenia sa uistite, že ste fyzicky fit. V prípade pochybností sa poraďte so svojím lekárom.

Cvičenia

Níže je uvedených len niekoľko príkladov cvičení. Cvičenie vždy začnite pomaly a nevykonávajte ich príliš často, najmä na začiatku. Keď sa stanete zdatnejšími, môžete predĺžiť trvanie každého cviku na 40–60 sekúnd. Viac informácií o tréningu s gymnastickou loptou nájdete v odborných knihách a tréningových materiáloch.

HU

Felhasználói kézikönyv

Szivattyúzás

■ **Akklimatizálódás** - hagyja a labdát szobahőmérsékleten, hogy alkalmazkodjon a környezethez a szivattyúzás előtt.

■ **Pumpálás** - helyezze a pumpa hegyét a lyukba, és lassan kezdje el a pumpálást. Ha kompressort használ, nincs szükség kiegészítő szerelvényre. (Megjegyzés: fokozatosan és óvatosan pumpáljon).

■ **A megfelelő méret elérése** - fújja fel a labdát az ajánlott átmérőig, majd vegye ki a szivattyúhegyet, és zárja le a lyukat egy dugóval.

■ **A levegő stabilizálása** - tegye félre a labdát körülbelül 2 órára, hogy a levegő egyenletesen eloszoljon a labdában.

■ **Végős beállítás** - 2 óra elteltével ismét mérje meg a labda átmérőjét. Ha túlságosan felfúj, engedjen ki egy kis levegőt, hogy elérje a megfelelő méretet.

A levegő leeresztése

A labda leeresztéséhez távolítsa el a parafát, és óvatosan nyomja le a labda felületét, amíg a levegő teljesen ki nem ürül a labdából.

A tornabál használatának szabályai

■ **Biztonságos használat** - a pumpálást és a leeresztést felültnek kell végeznie, vagy felülről felülegele mellett.

■ **A helyszin előkészítése** - az edzés előtt győződjön meg arról, hogy a helyiségben nincsenek olyan éles vagy szögletes tárgyak, amelyek a labdát megrongálhatják.

■ **Tárolás** - ne tárolja a labdát hőforrások közelében, hogy elkerülje az anyag deformálódását.

■ **Tisztítás** - a labdát rendszeresen tisztítsa meg szappannal és vízzel. Kerülje az agresszív tisztítószerek használatát, amelyek károsíthatják a felületet.

■ **Pótalkatrészek** - csak hivatalos pótalkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek használata befolyásolhatja a használat biztonságát.

Alkalmassági ellenőrzés

A sérülésveszély minimalizálása érdekében győződjön meg arról, hogy fizikailag alkalmas, mielőtt elkezdene edzeni. Ha kétségei vannak, forduljon orvosához.

Gyakorlatok

Az alábbiakban csak néhány példát mutatunk be a gyakorlatokra. Mindig lassan kezdje az edzést, és ne végezze túl gyakran, különösen az elején. Ahogy egyre gyakorlottabbá válik, növelheti az egyes gyakorlatok időtartamát 40–60 másodperc.

A tornagyógyóval való edzésről további információkat találhat szakkönyvekben és edzésanyagokban.

PL

Siedzenie na piłce

Usiądź prosto na piłce, stopy rozstaw na szerokość bioder i połóż je płasko na podłodze. Kolana powinny być ugięte pod kątem co najmniej 90°.

Przechyl miednicę do przodu, jednocześnie przesuwając górną część ciała lekko do przodu.

Opuść podbródek i patrz prosto przed siebie.

Pomimo wyprostowanej pozycji staraj się rozluźnić.

Regularnie zmieniaj tę pozycję, przechodząc do innych pozycji siedzących i spoczynkowych.

Ruch bioder

Usiądź na piłce, utrzymując kolana i biodra pod kątem prostym. Stopy powinny stabilnie przylegać do podłogi.

Delikatnie poruszaj miednicą z boku na bok oraz do przodu i do tyłu.

Staraj się utrzymać płynność ruchów i kontrolować równowagę.

Pozycja tylna

Położ się plecami na piłce i wykonuj delikatne ruchy w przód i w tył.

Oddychaj powoli i głęboko, starając się zrelaksować.

Ćwiczenie pomaga w rozluźnieniu mięśni pleców i poprawie równowagi.

Podnoszenie nogi

Usiądź na piłce i unieś jedną nogę, próbując się utrzymać równowagę.

Zmieniaj nogi, unosząc je naprzemiennie.

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie core i poprawia stabilność.

Ćwiczenie kozackie

Usiądź na piłce i połóż stopy na podłodze.

Rytmicznie podskakuj w górę i w dół.

Stopniowo dodawaj ruchy nóg – uginaj i prostuj kolana.

Złóż ręce przed sobą i stopniowo zwiększaj tempo ćwiczenia.

Koordynacja krzyżowa

Usiądź na piłce i zacznij rytmicznie podskakiwać w górę i w dół.

Przybliż prawy łokieć do lewego kolana. Powtórz ten ruch z drugim ramieniem i kolanem.

Ćwiczenie poprawia koordynację i równowagę.

CS

Sedět na míči

Posaďte se rovně na míč, chodidla rozkročte na šířku boků a položte je rovně na podlahu. Kolena by měla být pokrčena alespoň v úhlu 90°.

Nakloňte pánev dopředu a zároveň mírně pedsunujte horní část těla.

Spusťte bradu a dívejte se přímo před sebe.

Navzdory vzpřímené poloze se snažte uvolnit.

Tuto polohu pravidelně měňte a přecházejte do jiných poloh sedu a odpočinku.

Pohyb kyčlí

Sedněte si na míč a udržujte kolena a boky v pravém úhlu. Chodidla by měla být pevně na podlaze.

Jemně pohybujte pánví ze strany na stranu a dopředu a dozadu.

Snažte se udržovat pohyby plynulé a kontrolujte rovnováhu.

Zadní poloha

Lehněte si na míč a provádějte jemné pohyby vpřed a vzad.

Dýchejte pomalu a zhluboka a snažte se uvolnit.

Cvičení pomáhá uvolnit zádové svaly a zlepšit rovnováhu.

Zvedání nohou

Sedněte si na míč a zvedejte jednu nohu, přičemž se snažte udržet rovnováhu.

Střídějte nohy a zvedejte je střídavě.

Toto cvičení posiluje svaly jádra těla a zlepšuje stabilitu.

Kozácké cvičení

Sedněte si na míč a nohy položte na podlahu.

Rytmicky skákejte nahoru a dolů.

Postupně přidávejte pohyby nohou - pokrčujte a narovnávejte kolena.

Dejte ruce před sebe a postupně zvyšujte tempo cvičení.

Křížová koordinace

Sedněte si na míč a začněte rytmicky poskakovat nahoru a dolů.

Přitáhněte pravý loket k levému kolenu.

Tento pohyb opakujte s druhou rukou a kolanem.

Cvičení zlepšuje koordinaci a rovnováhu.

SK

Sedenie na lpte

Posaďte sa rovno na loptu, nohy majte rozkročte na šírku bokov a fahnite si rovno na zem. Kolená by mali byť pokrčené aspoň o 90°.

Nakloňte panvu dopredu a zároveň mierne posuňte hornú časť tela dopredu.

Spustite bradu a pozerajte sa priamo pred seba.

Napriek vzpriamenej polohe sa snažte uvoľniť.

Túto polohu pravidelne obmieňajte a prechádzajte do iných sedacích a odpočinkových poloh.

Pohyb bedrového kĺbu

Posaďte sa na loptu, kolená a boky držte v pravom uhle. Chodidlá by mali byť pevne na podlahe.

Jemne pohybujte panvou zo strany na stranu a dopredu a dozadu.

Snažte sa o plynulé pohyby a kontrolujte rovnováhu.

Zadná poloha

Lahnite si chrbtom na loptu a vykonávajte jemné pohyby tam a späť.

Dýchajte pomaly a zhlboka a snažte sa uvoľniť.

Cvičenie pomáha uvoľniť chrbtové svaly a zlepšiť rovnováhu.

Zdvíhanie nôh

Sadnite si na loptu a zdvihnite jednu nohu, pričom sa snažte udržať rovnováhu.

Striedajte nohy a zdvíhajte ich striedavo.

Toto cvičenie posilňuje svaly jadra a zlepšuje stabilitu.

Kozácke cvičenie

Sadnite si na loptu a nohy položte na zem.

Rytmicky skáčte hore a dole.

Postupne pridávajte pohyby nohami - ohýbajte a narovnávajte kolena.

Ruky zložte pred seba a postupne zvyšujte tempo cvičenia.

Krížová koordinácia

Sadnite si na loptu a začnite rytmicky poskakovať hore a dole.

Priložte pravý lakeť k ľavému kolenu.

Tento pohyb zopakujte aj s druhou rukou a kolenom.

Cvičenie zlepšuje koordináciu a rovnováhu.

HU

A labdán ülve

Üljön egyenesen a labdára, lábait csípőszélességen helyezkedjenek el, és tegye őket laposan a padlóra. A térdéit legalább 90°-ban hajlítsa be.

Billentsd előre a medencédet, miközben a felsőtestedet kissé előredöntöd.

Engedje le az állát, és nézzen egyenesen előre.

A felegyenesedett helyzet ellenére próbáljon meg ellazulni.

Rendszeresen változtassa ezt a pozíciót, más ülő- és pihenőpozíciókat váltva.

Csőpőmozgás

Üljön a labdára úgy, hogy a térdéi és a csípője derékszögben legyenek. A lábfeljeknek szilárdan a padlón kell állniuk.

Óvatosan mozgassa a medencéjét oldalról oldalra és előre-háttra.

Próbáld meg a mozdulataidat gördülékenyen tartani, és ellenőrizd az egyensúlyodat.

Hátsó pozíció

Feküdjön háttal a labdára, és végezzen gyengéd előre-háttra mozdulatokat.

Lélegezzen lassan és mélyen, próbáljon meg ellazulni.

A gyakorlat segít ellazítani a hátizmokat és javítja az egyensúlyt.

Lábemelés

Üljön a labdára, és emelje fel az egyik lábat, miközben próbálja megtartani az egyensúlyát.

Váltogassuk a lábakat, felváltva emelve őket.

Ez a gyakorlat erősíti a törzsizmokat és javítja a stabilitást.

Kozák gyakorlat

Üljön egy labdára, és helyezze a lábat a padlra.

Ritmikusan ugorjon fel és le.

Fokozatosan egészítse ki a lábmozgásokat - hajlítsa be és egyenesítse ki a térdét.

Kulcsolja össze a karjait maga előtt, és fokozatosan növelje a gyakorlat tempóját.

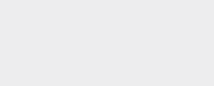
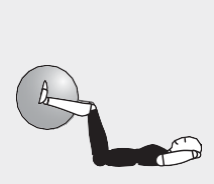
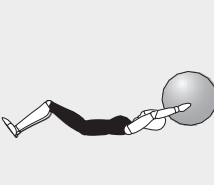
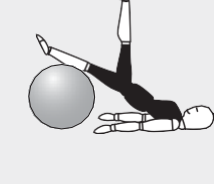
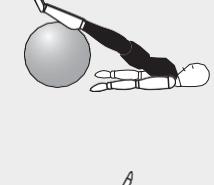
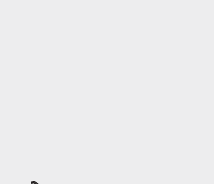
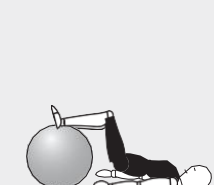
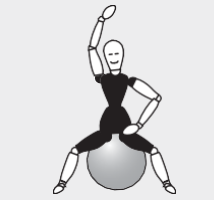
Keresztkoordináció

Üljön egy labdára, és kezdjen el ritmikusan fel-le pattogni.

A jobb könyököd hozd a bal térdedhez.

Ismételje meg ezt a mozdulatot a másik karjával és térdével.

A gyakorlat javítja a koordinációt és az egyensúlyt.



PL

Ćwiczenia górnej części ciała

Usiądź na piłce, szeroko rozstawiając nogi.

Unieś prawą rękę prosto nad głowę.

Delikatnie pochyl tułów w lewo, rozciągając bok ciała.

Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugiej stronie.

Ćwiczenia miednicy

Unoszenie miednicy

- Położ się na plecach na podłodze, palce stóp unieś, a pięty mocno docisnij do podłoża.
- Powoli unieś miednicę, napinając mięśnie pośladków.
- Utrzymaj pozycję przez chwilę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Przyciąganie piłki stopami

- Położ się na plecach i oprzyj łydki na piłce.
- Stopy skieruj do góry, a łydkami docisnij piłkę.
- Użyj stóp, aby przyciągnąć piłkę do siebie, a następnie powoli odepchnij ją z powrotem.

Mostek

Położ się na plecach i oprzyj łydki na piłce.

- Napnij stopy i docisnij łydki do piłki.
- Położ ręce płasko na podłodze, dłońmi skierowanymi w dół.
- Unieś biodra, stopniowo rolując kręgosłup w górę, aż ciało utworzy linię prostą od kolan do ramion.
- Napnij mięśnie górnej części ciała, utrzymaj pozycję przez kilka sekund, a następnie powoli opuść biodra.

Brzuch, nogi i pośladki

- Położ się na plecach i oprzyj obie stopy na piłce.
- Wypchnij miednicę w górę.
- Unieś jedną nogę, trzymając ją wyprostowaną.
- Powoli opuść nogę i powtórz ruch na drugą stronę.

Podnoszenie piłki

Położ się na plecach, ugnij lekko kolana, a pięty oprzyj o podłogę.

Wyciągnij ręce nad głowę, trzymając piłkę obiema dłońmi.

Napnij mięśnie brzucha i unieś piłkę wraz z głową i barkami nad podłogę.

Powoli opuść piłkę z powrotem.

Balans z piłką

Położ się na plecach i umieść piłkę między łydkami a stopami.

- Położ ręce za głową i unieś ją lekko do góry.
- Powoli poruszaj nogami w górę i w dół oraz lekko do tyłu i do przodu, utrzymując kontrolę nad ruchem.

CS

Cvičení horní části těla

Sedněte si na míč s nohama doširoka rozkročenýma.

Zvedněte pravou ruku přímo nad hlavu.

Mírně ohněte trup doleva a protáhněte bok těla.

Vraťte se do výchozí polohy a opakujte na druhou stranu.

Cvičení pánve

Pánevní výtah

- Lehněte si na záda na podlahu, špičky prstov zdvihnite a páty pevně přitiskněte k podlaze.
- Pomalu zvedejte pánev a zároveň napínajte sedacie svaly.
- Chvilu vydržte v poloze a poté se vraťte do výchozí polohy.

Přitahování míče nohama

- Lehněte si na záda a lýtka opřete o míč.
- Směřujte chodidla vzhůru a lýtky tlačte míč.
- Pomocí chodidel přitahujte míč k sobě a poté jej pomalu tlačte zpět.

Most

Lehněte si na záda a opřete lýtka o míč.

- Napněte chodidla a přitiskněte lýtka k míči.
- Ruce položte rovně na podlahu dlaněmi dolů.
- Zvedejte boky a postupně stáčejte páteř vzhůru, dokud vaše tělo nevytvoří rovnou linii od kolen k ramenům.
- Zpevněte svaly horní části těla, vydržte v této poloze několik sekund a potom pomalu spouštějte boky dolů.

Břicho, nohy a hýždě

Lehněte si na záda a obě nohy položte na míč.

- Pánev tlačte nahoru.
- Zvedněte jednu nohu a držte ji rovně.
- Nohu pomalu spouštějte a pohyb opakujte na druhou stranu.

Kulový výtah

Lehněte si na záda, mírně pokrčte kolena a opřete se patami o podlahu.

Natáhněte paže nad hlavu a oběma rukama držte míč.

Zatněte břišní svaly a zvedněte míč spolu s hlavou a rameny nad podlahu.

Pomalu spouštějte míč zpět dolů.

Vyvážení míče

Lehněte si na záda a položte si míč mezi lýtka a chodidla.

- Ruce si dejte za hlavu a mírně ji zvedněte nahoru.
- Pomalu pohybujte nohama nahoru a dolů a mírně dopředu a dozadu a udržujte kontrolu nad pohybem.

SK

Cvičenia na hornú časť tela

Sadnite si na loptu s nohami široko od seba. Zdvihnite pravú ruku rovno nad hlavu.

Jemne ohnite trup doľava a natiahnite bok tela.

Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte na druhú stranu.

Panvové cvičenia

Zdvih panvy

- Lahnite si na chrbát na podlahu, špičky prstov zdvihnite a páty pevne pritlačte do podlahy.
- Pomalý dvíhajte panvu a zároveň napínajte sedacie svaly.
- Chvilu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

Ťahanie lopty nohami

- Lahnite si na chrbát a lýtka oprite o loptu.
- Chodidlá nasmerujte nahor a lýtkami vadiďlajte loptu.
- Pomocou chodidel priťahujte loptu k sebe a potom ju pomaly tlačte späť.

Most

Lahnite si na chrbát a oprite si lýtka o loptu.

- Napnite nohy a pritlačte lýtka k lopte.
- Ruky položte rovno na podlahu dlaniami smerom nadol.
- Zdvíhajte boky a postupne rolujte chrbticu smerom nahor, kým vaše telo nevytvorí rovnú líniu od kolen po ramená.
- Napnite svaly hornej časti tela, vydržte v polohe niekoľko sekúnd a potom pomaly spúšťajte boky.

Žalúdok, nohy a zadok

- Lahnite si na chrbát a obe nohy položte na loptu.
- Panvu tlačte smerom nahor.
- Zdvihnite jednu nohu a držte ju rovno.
- Nohu pomaly spúšťajte a pohyb opakujte na druhú stranu.

Gulový výťah

Lahnite si na chrbát, mierne pokrčte kolena a páty oprite o podlahu.

Vystrite ruky nad hlavu a oboma rukami držte loptu.

Napnite brušné svaly a zdvihnite loptu spolu s hlavou a ramenami nad podlahu.

Pomaly spúšťajte loptu späť nadol.

Vyváženie lopty

Lahnite si na chrbát a loptu umiestnite medzi lýtka a chodidlá.

- Ruky si položte za hlavu a mieme ju zdvihnite smerom nahor.
- Pomalý pohybujte nohami hore a dole a mierne dozadu a dopredu, pričom udržujte kontrolu nad pohybom.

HU

Felsőtest gyakorlatok

Üljön a labdára, a lábat szétártva. Emelje a jobb karját egyenesen a feje fölé.

Óvatosan hajlítsa a törzsét balra, nyújtva a teste oldalát.

Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg a másik oldalon.

Kismencedei gyakorlatok

Kismencedei emelés

- Lahnite si na chrbát a padlón, a lábujjakat emelje fel, a sarkakat szorosan nyomja a padlóba.
- Lassan emelje meg a medencéjét, miközben megfeszíti a farizmokat.
- Tartsa meg a pozíciót egy pillanattig, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Húzza a labdát a lábával

- Feküdjön a hátára, és támassza vadijját a labdára.
- A lábodat irányítsd felfelé, és a vadiddal nyomd a labdát.
- A labdával húzd magad felé a labdát, majd lassan nyomd vissza.

Hid

Feküdjön a hátára, és támassza vadijját a labdára.

- Feszítse meg a lábat, és nyomja a vadijját a labdához.
- Tegye a kezeit laposan a padlóra, tenyérrel lefelé.
- Emelje meg a csípőjét, fokozatosan gördítse felfelé a gerincét, amíg a teste a térdétől a válláig egyenes vonalat nem alkot.
- Feszítse meg felsőtestének izmait, tartsa a pozíciót néhány másodpercig, majd lassan engedje le a csípőjét.

Gyomor, lábak és fenék