

# MULTIFUNKČNÍ FITNESS TRENÉR

Výr. Číslo .. 2568

Důkladně vyzkoušejte váš multifunkční fitness trenér. Nikdy nepoužívejte multifunkční fitness trenér, pokud jsou nějaké součástky velmi opotřebované nebo poškozené. Před použitím tohoto zařízení se ujistěte, že podlaha není kluzká.



## Cvičení nohou

Stůjte nakloněn mírně dozadu, s tváří proti multifunkčnímu fitness trenéra a držte se jemně rukojeti. Zvedněte jednu nohu a najděte tu správnou polohu těla s hmotností v centru vaší nohy. Posuňte se dolů do pozice dřepu a ohýbejte nohu. Nezvedejte patu, stůjte na noze. Přesuňte se zpět do stoje. Použijte své ruce tak málo, jak je to možné.



## Cvičení beder

Lehněte si na záda s patami ve smyčkách. Mějte svá ramena a paže na podlaze. Pohybujte nohama do stran ve tvaru V. Vraťte se do výchozí polohy.



## Cvičení svalů.

Postavte se do základní polohy, s rukama přímo vzpažení v přední části těla. Držte své tělo rovně, ohýbejte dopředu paže až pokl'účnu kost, jsou na stejné úrovni jako vaše uši. zatlačte ruce rovně. Držte své tělo rovně po celou dobu cvičení.



## Cvičení hrudníku

Stůjte skloněný směrem dopředu v základní poloze, s rukojetí v každé ruce. Klesejte dopředu s rukojetí, paže mírně od těla a zvedejte jejich až jsou v rovné poloze. Udržujte své tělo rovně pocelú dobu cvičení.



### **Cvičení zad.**

Stůjte nakloněný dozadu s rovným tělem, držte rukojeti s rukama rovně ve směru popruhů. Vytáhněte horní část těla mezi madly, s lokty blízko u těla. Uvolněte vaše paže a ramena dopředu do výchozí polohy.



### **Šikmé zvedání lýtek.**

Lehněte si na záda a držte oběma rukama smyčky. Držte nohy rovně nahoru. Zvedejte nohy do strany tak daleko, jak můžete. Vraťte se do výchozí polohy. Zvedejte nohy v opačném směru. Měňte strany.