

# MULTIFUNKČNÝ FITNES TRÉNER

Výr. Číslo.. 2568

Dôkladne vyskúšajte váš multifunkčný fitness tréner. Nikdy nepoužívajte multifunkčný fitness tréner, ak sú nejaké súčiastky veľmi opotrebované alebo poškodené. Pred použitím tohto zariadenia sa uistite, že podlaha nie je klzká.



## Cvičenie nôh

Stojte naklonený mierne dozadu, s tvárou proti multifunkčnému fitness tréneru a držte sa jemne rukoväť. Zdvihnite jednu nohu a nájdite tú správnu polohu tela s hmotnosťou v centre vašej nohy. Posuňte sa dole do pozície drepu a ohýbajte nohu. Nezdvíhajte päťu, stojte na nohe. Presuňte sa späť do stoja. Použite svoje ruky tak málo, ako je to možné.



## Cvičenie bedier

Ľahnite si na chrbát s päťami v slučkách. Majte svoje ramená a paže na podlahe. Pohybujte nohami do strán v tvare V. Vráťte sa do východiskovej polohy.



## Cvičenie svalov.

Postavte sa do základnej polohy, s rukami priamo vzpaženými v prednej časti tela. Držte svoje telo rovno, ohýbajte dopredu paže až pokľúčnu kosť, sú na rovnakej úrovni ako vaše uši. Zatlačte ruky rovno. Držte svoje telo rovno po celú dobu cvičenia.



## Cvičenie hrudníka

Stojte sklonený smerom dopredu v základnej polohe, s rukoväťou v každej ruke. Klesejte dopredu s rukoväťou, paže mierne od tela a dvíhajte ich až sú v rovnej polohe. Udržujte svoje telo rovno počas celú dobu cvičenia.



### **Cvičenie chrbta.**

Stojte naklonený dozadu s rovným telom, držte rukoväťe s rukami rovno v smere popruhov. Vytiahnite hornú časť tela medzi madlami, s lakťami blízko pri tele. Uvoľnite vaše paže a ramená dopredu do východiskovej polohy.



### **Šikmé zdvíhanie lýtok.**

Lahnite si na chrbát a držte oboma rukami slučky. Držte nohy rovno hore. Zdvíhajte nohy do strany tak ďaleko, ako môžete. Vráťte sa do východiskovej polohy. Zdvíhajte nohy v opačnom smere. Meňte strany.