

POSILOVACÍ KOLEČKO

Dýchejte přirozeně, doporučujeme vydechnout při pohybu vně (od těla) a nadechnout se při pohybu dovnitř (zpět do výchozí polohy).

Během cvičení udržujte správnou a pohodlnou pozici těla, viz obrázky níže.

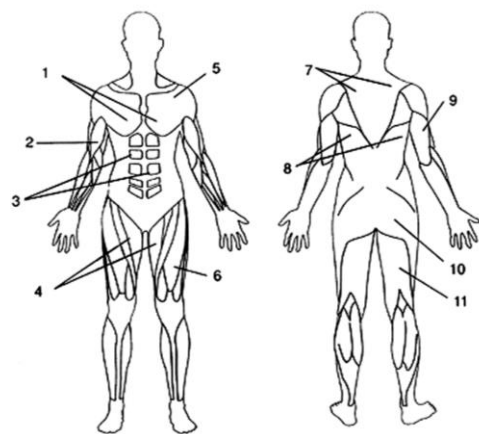
Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.

Přístroj používejte jemným, pomalým a regulovaným způsobem.

Pokud chcete a cítíte se pohodlně, můžete prodloužit délku pohybu.

Nepřepínejte se.

Cvičení	začátečník	stř. pokročilý	pokročilý
břišní svaly	1x7	2x10	3x12



- | | | |
|--------------------|--------------------|--------------|
| 1 Pectorals | 5 Deltoid | 9 Triceps |
| 2 Biceps | 6 Quadricep | 10 Gluteus |
| 3 Rectus Abdominus | 7 Trapezius | Maximus |
| 4 Adductor | 8 Latissimus Dorsi | 11 Hamstring |

Poznámka: První číslo představuje počet sad.

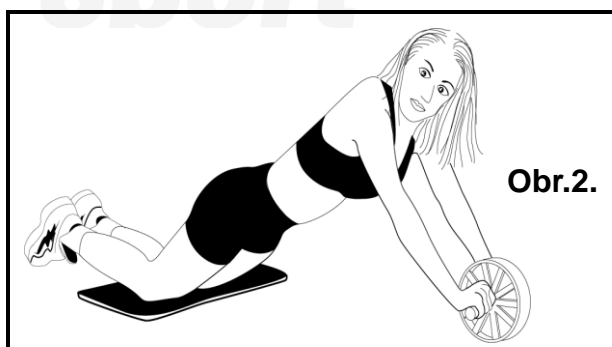
Druhé číslo představuje počet opakování v jedné sadě.

Toto je doporučený tréninkový program pro cvičení. Tento program může být přizpůsoben tak, aby vyhovoval vašim cvičebním záměrům. Pro dosažení optimálních výsledků se snažte dosáhnout doporučeného počtu opakování při každém cvičení. Nepřecházejte na vyšší tréninkovou úroveň dokud nedokážete pohodlně zvládat stávající úroveň.

Je velmi důležité odpočívat. Měli byste také odpočívat alespoň jeden den mezi cvičebními lekcemi, abyste umožnili skupinám svalů dostatečný čas k odpočinku a k regeneraci.

popis svalů:

- 1) prsní svalstvo, 2) dvouhlavý sval (biceps), 3) břišní svaly, 4) adduktor, 5) deltový sval, 6) čtyřhlavý sval
7) trapézový sval, 8) široký sval zádový, 9) trojhlavý sval (triceps), 10) velký hýžďový sval, 11) kolenní šlacha



Obr. 1.

Klekněte si na podlahu s koleny mírně od sebe.

Uchopte cvičební kolo pevně za držátka a položte jej před svá kolena.

Obr. 2.

Opatrně a pomalu rolujte kolo směrem pryč od svého těla.

Pohyb kontrolujte a měli byste cítit, jak se vaše břišní svaly zatínají.

Cítíte-li se jistě, můžete kolem zahrnout mírně doleva nebo doprava. To zvýší rozsah břišního svalstva, které posilujete.

Vždy se opatrně vraťte zpět do původní polohy.