



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 10975 Jóga henger inSPORTline Evar Big

TARTALOM

GYAKORLATOK.....	3
------------------	---

GYAKORLATOK

 1	Váltakozó lábemelés Feküdjön a hengerre úgy, hogy a feje, a nyaka és a gerince megtámasztva legyen. Hajtsa az állát a mellkasához. Húzza be a hasát, és lélegezzen be. Kilégzéskor emelje fel mindkét lábát 45°-os szögben. Lassan húzza a jobb térdét a mellkasa felé, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Váltson lábat, miközben a hasizmokat feszesen és kiegyensúlyozva tartja. Ismételje meg 10-15 alkalommal.
 2	Felülések Feküdjön a hengerre, tegye a karjait a teste mellé, és nyomja a lábait a talajba. Lassan húzza be a hasát, a kezeit pedig a térdéi felé. Belégzés, húzza az állát a mellkasához, és fokozatosan emelje fel a felsőtestét a hengerről. Kilégzés, hajoljon előre, és domborítsa a hátát. Belégzés, miközben visszatér a kiinduló helyzetbe. Ismételje a gyakorlatot 10-15 alkalommal.
 3	Alsó hasizmok erősítése / lábemelések Feküdjön hanyatt a hengeren, enyhén hajlítsa be a térdét, és helyezze a talpait a padlóra. Húzza az állát a mellkasához, és húzza be a hasát. Emelje fel az egyik lábát úgy, hogy merőleges legyen a talajra, a másikat hagyja a padlón. Tartsa a kezeit az oldalán, és támaszkodjon az alkarra. Váltson lábakat, feszesen tartva a hasizmokat és megőrizve az egyensúlyát. Ismételje meg a gyakorlatot 10-15 alkalommal.
 4	Oldalnyújtás Feküdjön hanyatt a jobb oldalán, hajlítsa be a lábait maga alá úgy, hogy a térdéi előre nézzenek, és tegye jobb kezét a hengerre. Belégzés után emelje fel a bal karját a feje fölé. Húzza be a hasát, és folytassa a mozdulatot. Ahogy a henger elgördül Öntől, kilégzés közben próbálja meg a teste bal oldalát a lehető legjobban nyújtani. Ismételje meg a gyakorlatot 10-15-ször, majd nyújtsa a teste másik oldalát is.

	Olló Feküdjön a hengerre, támaszkodjon az alkarjára, nyújtsa ki a lábait, és a lábfeje feszítse le. Húzd az állát a mellkasához, és húzza be a hasát. Mozgassa fel és le a lábait felváltva. A lábfeje végig feszítve kell maradnia, és az egész alkarja, beleértve a könyökét is, a talajon kell legyen. Feszítse meg a hasizmait, és tartsa meg az egyensúlyát. Ismételje a gyakorlatot 10-15 alkalommal.
	Fekvőtámasz kézenállásból Térdeljen le a henger elé, és helyezze a kezeit vállszélességben a hengerre. Enyhén hajoljon előre, hogy a vállai közvetlenül a kezei felett legyenek. Emelje fel a térdait a talajról, és nyomja magát a fekvőtámaszba. Igazítsa a medencéjét és az egész testét egy vonalba. Tartsa meg ezt a pozíciót 5 másodpercig. Ismételje a gyakorlatot 10-15 alkalommal.

