

## Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutie chrbta, paží a nôh často spôsobujú zlepené alebo stvrdnuté fascie.

### Čo sú fascie?

Fascie sú spojivové tkanivo, ktoré prechádza celým telom, drží ho v jednom celku a obaľuje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapríčínajú v prvom rade elasticité fascie, ktoré obaľujú svaly a držia ich vlákna pohromade. Po ich stvrdnutí alebo zlepení sa svaly nedokážu správne rozťahovať a ich pohyblivosť je obmedzená.

Opätovnému uvoľneniu fascií a obnoveniu ich elasticity môže napomôcť napríklad masáž s fitnes valcom. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, čím sa stimulujú ich prekrvenie, a tým aj ich zásobenie kyslíkom a zlepšuje sa váš zdravotný stav. Automasáž s fitnes valcom sa medzitým používa už aj na rozohriatie pred športom a regeneráciu po ňom.

Prajeme vám pevné zdravie!

## Váš tím Tchibo

### Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

### Účel použitia

Fitnes valec je určený na automasáž na zlepšenie zdravotného stavu počas každého dňa.

Fitnes valec je navrhnutý na domáce použitie.

Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Pri cvikoch na zemi napnite sedacie svaly a brucho, ale dbajte na to, aby ste svaly nesaťovali kŕčovitě! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Valcom pohybujte po svaloch tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný.
- Cviky v polohe na zemi sú trochu náročnejšie. Tieto cviky vykonávajte len vtedy, keď sa na to fyzicky cítite.
- Zvolené cviky opakujte cca 10 až 12-krát.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete príp. na internete.

### Dôležité upozornenia

- Ak dovolíte deťom používať fitnes valec, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvikov. Výrobok nie je hračka. Pri nesprávnom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý a rovný. Bezpodmienečne dbajte na stabilný a bezpečný postoj. Necvičte naboso ani v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť.
- Cviky na zemi vykonávajte podľa možnosti na tvrdom, protišmykovom podklade, ktorý nie je poddajný a fitnes valec sa na ňom môže dobre gúľať. Hrubé koberce, hrubé cvičebné podložky atď. nie sú celkom vhodné.
- Skontrolujte fitnes valec pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

### Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom automasáže sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardio stimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v rukách alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí cviky odsúhlasíť lekár.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Nie je vhodný na terapeutickú masáž/terapeutický tréning! Nie je určený na lymfatickú masáž.
- Pri ochabnutí ciev a spojivového tkaniva, rozšírených žiliek alebo kŕčových žilách by ste mali masáž nôh **10/11/13** vykonávať len pri minimálnom tlaku, nie však po celej dĺžke svalov, ale len v malých úsekoch. V takýchto prípadoch masírujte predovšetkým **smerom k srdcu** a nie v protismere. Poradte sa s vaším lekárom o druhu a rozsahu masáže.

### Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby poutierajte fitnes valec vlhkou handričkou. Nepoužívajte žiadne chemické prostriedky (bielidlá, oleje atď.), pretože môžu spôsobiť zmäknutie, sfarbenie alebo zdeformovanie fitnes valca. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- ▷ Po vyčistení nechajte fitnes valec schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ho na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!
- ▷ Výrobok uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Materiál: korok

Rozmer: cca 30 x 15 cm (D x P)



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybaľte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!



[www.tchibo.sk/navody](http://www.tchibo.sk/navody)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.sk](http://www.tchibo.sk)

Číslo výrobku: 618 562

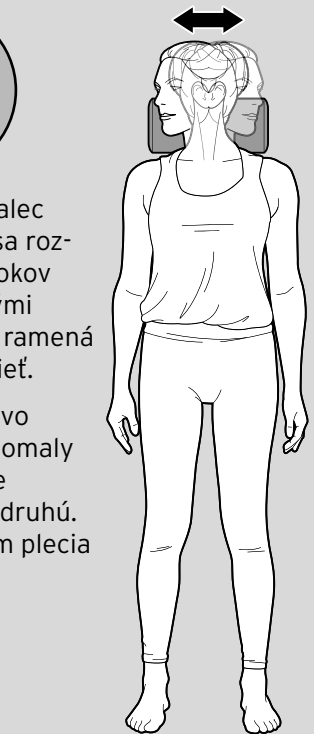
## 1. Záhľavie



Šijou sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo šije tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete. Nevytahujte pritom plecia nahor.

## 2. Záhľavie



Šijou sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Naťahujte si svalstvo šije tak, že hlavu pomaly vodorovne otáčate z jednej strany na druhú. Nevytahujte pritom plecia nahor.

## 3. Zadné partie pliec



Zadnou časťou pleca sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo pliec tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete.

## 4. Bočné plecia



Bokom pleca sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo pliec tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete.

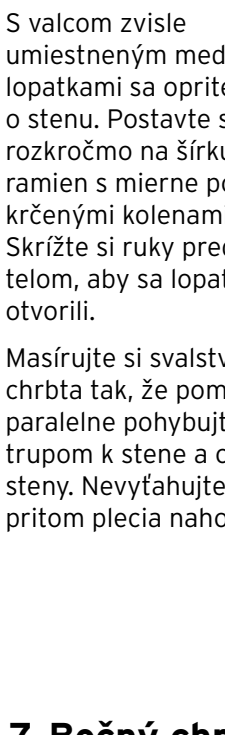
## 5. Vrchné paže (tricepsy)



Vrchnou pažou sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo vrchnej paže tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete.

## 6. Horná časť chrbta



S valcom zvisle umiestneným medzi lopatkami sa oprite o stenu. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo chrbta tak, že pomaly paralelne pohybujte trupom k stene a od steny. Nevytahujte pritom plecia nahor!

## 7. Bočný chrbát

Lahnite si s mierne pokrčenými nohami a voľne vystretou spodnou pažou na bok na valec vo výške podpažou.

Masírujte si bočné svalstvo chrbta tak, že sa vystretím a pokrčením nôh pomaly pohybujete cez valec.

## 8. Horná časť chrbta



Sadnite si na zem pred valec, nohy sú mierne pokrčené. So vzpriameným trupom sa oprite o valec. Neprehýnajte sa! Na vyvažovanie držte vystreté paže vpredu.

Masírujte si svalstvo chrbta tak, že zadné svalstvo posúvajte smerom k chodidlám. Paže pritom vyťahujte nahor. Pri spiatocnom pohybe vykonávajte cvik obrátene.



## 9. Sedacie svaly



Sadnite si s mierne pokrčenými nohami na valec. Podopierajte sa pritom vzadu s rukami. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nevytahujte plecia nahor.

Masírujte si sedacie svaly tým, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.

## 9a. Sedacie svaly + strečing

Poloha ako predchádzajúca, ale jedno chodidlo položte na koleno druhej nohy.

Masírujte si sedacie svaly tým, že sa pomaly na valci hýbte sem a tam. Vystriedajte nohy.

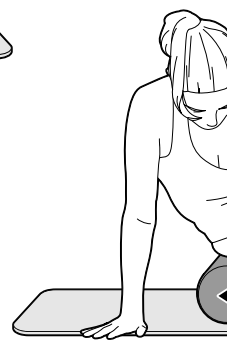


## 10. Zadné partie stehien



Sadnite si na podložku. Valec položte pod stehno vystretej nohy. Zaprite sa ohnutou druhou nohou a rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedacie svaly a vystretá noha tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nevytahujte plecia nahor.

Masírujte si svalstvo zadnej partie stehien tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.



nohou a rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedací sval a vystretá noha tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

Masírujte si svalstvo vonkajšej partie stehien tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.

## 13. Predné partie stehien

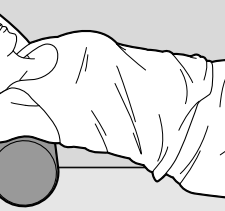
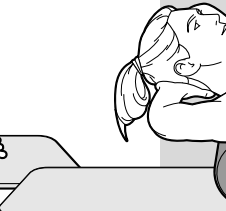
Lahnite si na brucho na podložku. Valec položte pod stehno vystretých nôh. Zaprite sa rukami a vytlačte sa nahor tak, že chrbát, sedacie svaly a vystreté nohy tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

Masírujte si svalstvo prednej partie stehna tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.

## 14. Rotátory

Lahnite si s mierne pokrčenými nohami na bok na valec vo výške podpažou. Ruky položte na záhľavie.

Masírujte si rotátory tak, že sa trupom na valci otáčate vzad. Nehýbte bokmi a nohami. Vydržte v polohe niekoľko sekúnd a potom sa pomaly otočte späť do východiskovej polohy.



### Tip na masáž:

Aby ste predišli reflexným napätiam v preťažených svaloch, odporúča sa najskôr lokalizovať bolestivý bod a na tento vykonávať trvalý rovnomerný tlak. Tlak by mal byť taký silný, aby bol citeľný, ale bolesť pri ňom bola stále znesiteľná. Následne môžete pri miernom tlaku pomaly rozmasírovať celý sval.

## 11. Lýtko

Sadnite si na podložku. Valec položte pod predkolenie vystretých nôh. Zaprite sa rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedací sval a vystreté nohy tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nevytahujte plecia nahor.

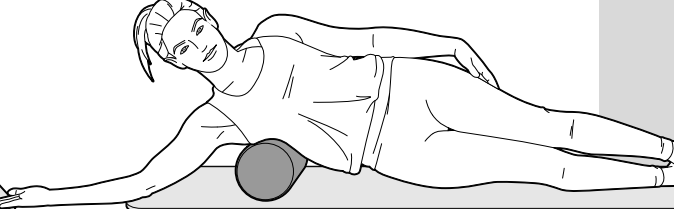
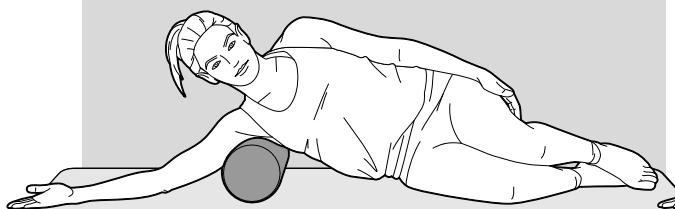
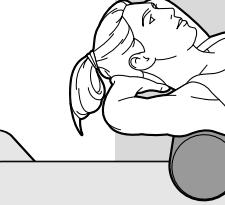
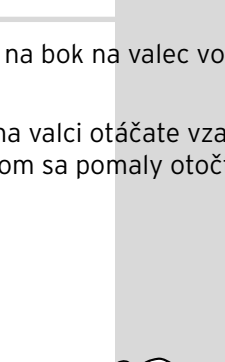
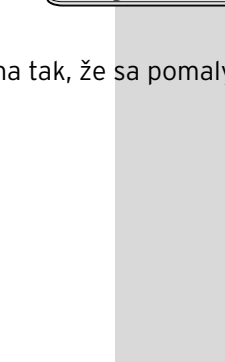
Masírujte si svalstvo lýtok tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.



## 12. Vonkajšie partie stehien

Lahnite si nabok na podložku. Valec položte pod stehno vystretej spodnej nohy. Zaprite sa ohnutou druhou nohou a rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedací sval a vystretá noha tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

Masírujte si svalstvo vonkajšej partie stehien tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.





## Vážení zákazníci!

Fitness valec sa výborne hodí aj na kondičné cvičenia. Vďaka nestabilite pri podopieraní valca sa stimuluje predovšetkým hĺbkové svalstvo.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení!

## Váš tím Tchibo

### Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostnú upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraniam alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

### Účel použitia

Fitness valec je určený na podporu rovnováhy a na posilnenie svalstva.

Fitness valec je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Fitness valec je zaťažiteľný do max. 100 kg. Fitness valec nesmie používať súčasne viacero osôb.

### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát.
- Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadychnite. V najnamáhavšom bode cviku vydychnite.
- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- **Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**

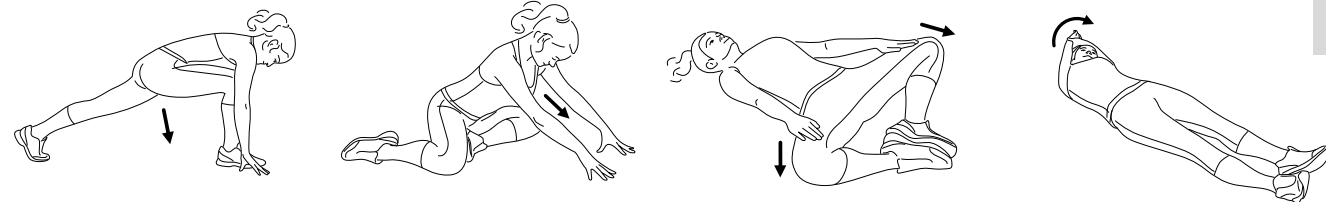
Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- **Nepresilujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesť, okamžite prerušte cvičenie.**
- Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnestrénerom.

### Strečingové cviky

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, výtlačte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.



## Dôležité upozornenia

### Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.
- Náchínie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

### NEBEZPEČENSTVO poranení

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie výrobku. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.
- Ak dovolíte deťom používať fitness valec, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvikov. Výrobok nie je hračka. Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Niektoré cviky si vyžadujú veľa sily a zručnosti. Na začiatku si príp. nechajte pomôcť od druhej osoby, aby ste nestratili kontrolu nad fitness valcom a nespádli.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť fitness valec.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý a rovný. Bezpodmienečne dbajte na stabilný a bezpečný postoj. Necvičte naboso ani v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitnessrohožku.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitness valca. Fitness valec sa nesmie používať ani spôsobom, ktorý je v rozpore s účelom použitia.
- Skontrolujte fitness valec pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

### Pred tréningom: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

### Po cvičení: strečing

## 1. Cvik na držanie tela: sedacie svaly, zadné svalstvo nôh + spodná partia chrbta

**Východisková poloha:** Ľah na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov položené na podložke. Telo je podopreté po bokoch na pažiach. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.



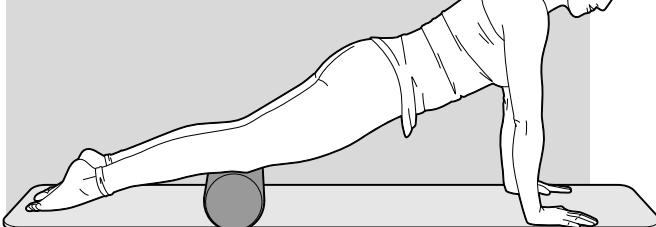
## 2. Strečingový cvik: predné partie stehien

**Východisková poloha:** Vrchnou časťou stehien v polohe na bruchu sa podopierajte o valec. Podoprite sa o jedno predlaktie. S druhou rukou chyťte chodidlo nohy na rovnakej strane a opatrne ho ťahajte k sedaciemuvalu.

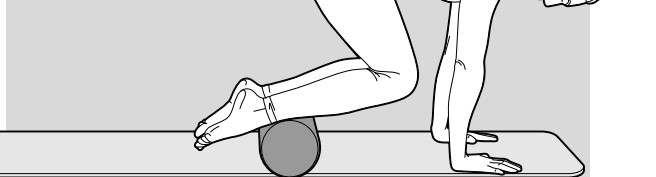


## 3. Driek, brušné svaly, plecia + paže

**Východisková poloha:** Podpor poležiaci, fitness valec leží pod predkoleniami. Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné a sedacie svaly.



**Realizácia:** Nohy ťahajte guľaním fitness valca dopredu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## 4. Priame brušné svalstvo

**Východisková poloha:** Sadnite si na valec, chrbát je vystretý, nohy sú mierne pokrčené, chodidlá rozkročené do šírky bokov, paže vpred. Napnite brušné a sedacie svaly.

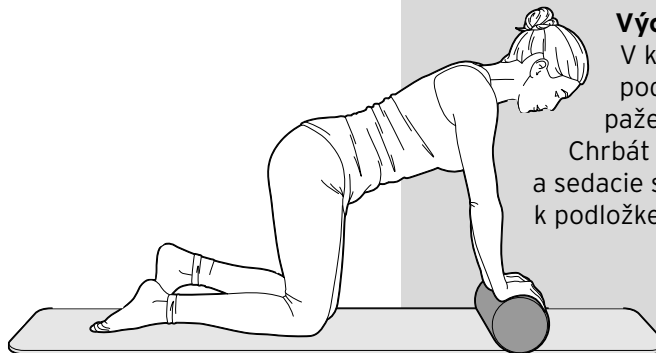


**Realizácia:** Pomocou brušného svalstva zakláňajte trup, pokiaľ je to možné. Udržujte pritom vystretý chrbát. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

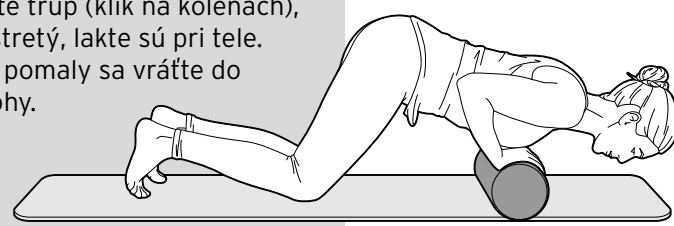


## 5. Hruď + triceps

**Východisková poloha:** V kľaku na zemi, s rukami podopretými na valci, paže nie sú celkom vystreté. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.



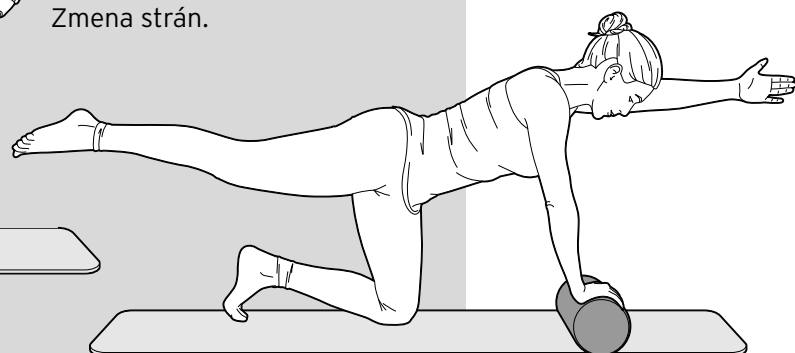
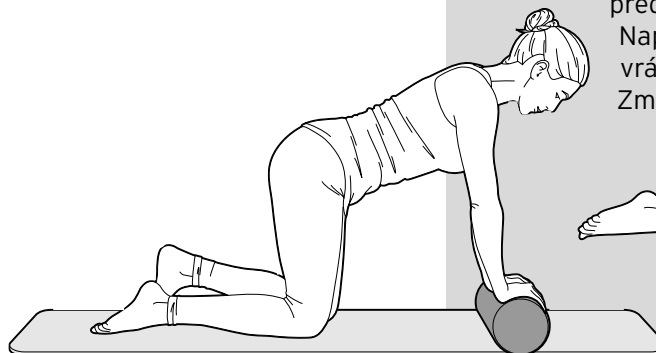
**Realizácia:** Spustíte trup (klik na kolenách), chrbát zostáva vystretý, lakte sú pri tele. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## 6. Plecia, paže, driek, brušné svaly, sedacie svalstvo + zadné svalstvo nôh

**Východisková poloha:** V kľaku na zemi, s rukami podopretými na valci, paže nie sú celkom vystreté. Chrbát vystretý, napnuté brušné a sedacie svaly, pohľad smeruje k podložke.

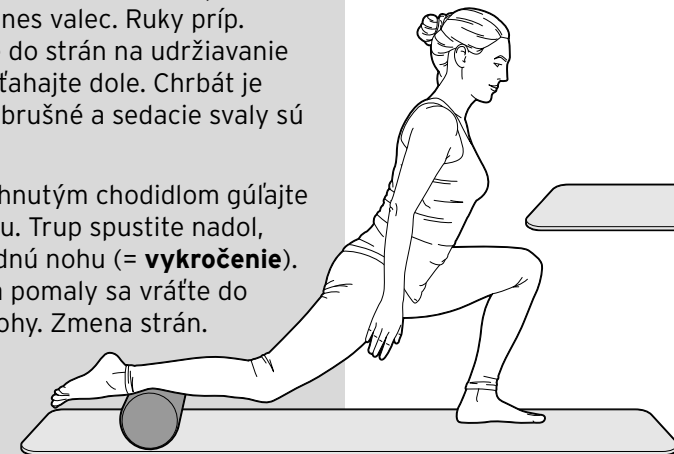
**Realizácia:** Vystríte jednu nohu dozadu, predpažte protiahlú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



## 7. Svalstvo nôh + strečing predného stehenného svalstva a bedrodriekového svalstva

**Východisková poloha:** V stojí na jednej nohe pred fitness valcom, druhé chodidlo položte priehlavkom na fitness valec. Ruky príp. mierne nadvihnite do strán na udržiavanie rovnováhy, plecia ťahajte dole. Chrbát je vystretý, hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

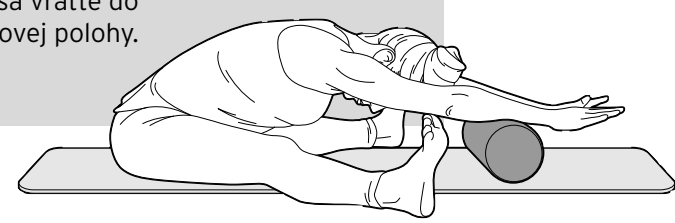
**Realizácia:** Nadvihnutým chodidlom guľajte fitness valec dozadu. Trup spustíte nadol, pritom ohnite prednú nohu (= vykročenie). Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



## 8. Strečingový cvik: svalstvo nôh + sedacie svaly

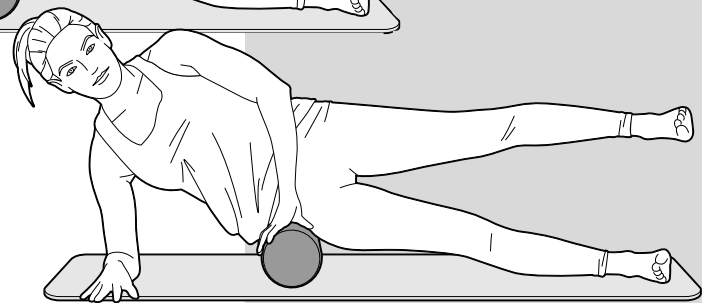
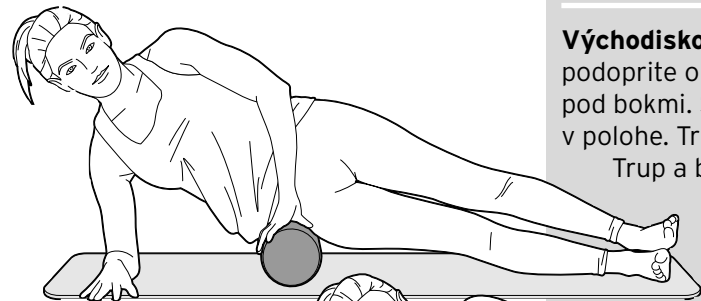
**Východisková poloha:** V sede s rozkročenými nohami v ľahkom predklone, ruky položené na valci vo výške chodidiel. S vystretými nohami, stiahnutými plecami, vystretým chrbtom a vypnutou hrudou. Napnite brušné a sedacie svaly.

**Realizácia:** Trup s vystretým chrbtom spúšťajte pomaly nadol, pažami pritom rolujte vpred cez valec. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## 9. Bočné brušné svaly + nohy

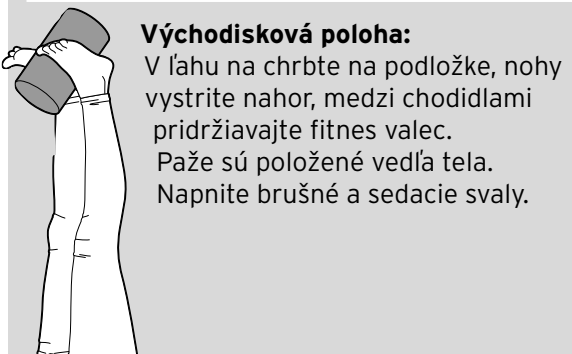
**Východisková poloha:** V bočnej polohe sa podoprite o predlaktie, valec je ako podpora pod bokmi. S druhou pažou udržiujte valec v polohe. Trup a nohy tvoria jednu rovnú líniu. Trup a boky nepretáčajte! Oboje udržiavajte v jednej rovine so stehnami.



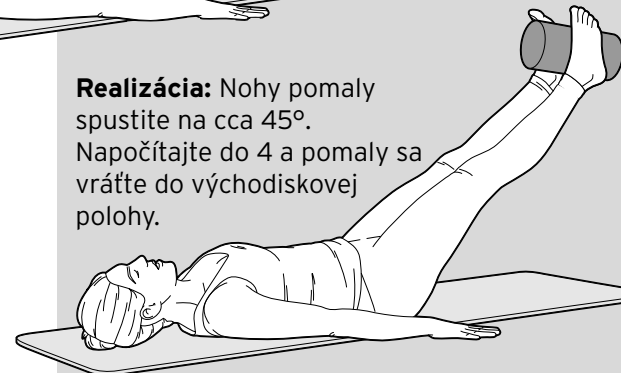
**Realizácia:** Vrchnú nohu nadvihnite. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

## 10. Spodné brušné svalstvo + vnútorné stehenné svalstvo

**Východisková poloha:** V ľahu na chrbte na podložke, nohy vystríte nahor, medzi chodidlami pridriavajte fitness valec. Paže sú položené vedľa tela. Napnite brušné a sedacie svaly.



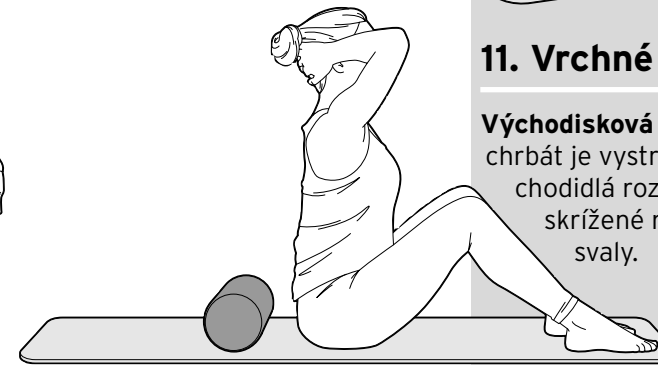
**Realizácia:** Nohy pomaly spustíte na cca 45°. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## 11. Vrchné priame brušné svaly

**Východisková poloha:** Sadnite si pred valec, chrbát je vystretý, nohy sú mierne pokrčené, chodidlá rozkročené do šírky bokov, ruky sú skrúžené na šiji. Napnite brušné a sedacie svaly.

**Realizácia:** Hrudník nechajte pomocou brušného svalstva klesnúť dozadu na valec - lakte pritom neťahajte vpred. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## 12. Spodné brušné svaly + predné partie stehien

**Východisková poloha:** Držte záverečnú polohu 10, po stranách sa podopierajte rukami. Mierne zdvihnite nohy.

**Realizácia:** Nadvihnite nohy, napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

