



Vážení zákazníci,

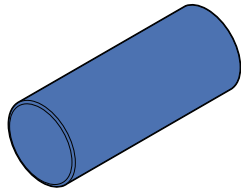
Váš nový masážní váleček na fascie je vhodný jak pro automasáž při slepených nebo zatvrdlých fasciích, tak i jako podpora při různých fitness cvičeních.

Tento návod je rozdělen na dvě části:

1. V první části najdete důležité informace a cvičení pro **automasáž**.
2. V druhé části najdete důležité informace a cvičení pro zvýšení všeobecné **kondice**.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo



Masážní váleček na fascie

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 135280AB1X1XIV · 2023-08

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 678 033

Automasáž fascií

Bolesti a natažení zad, ramen a nohou mají často svůj původ v zalepených nebo zatvrdlých fasciích.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou pojivové tkáně, kterými je protkané celé tělo a které spojují a obalují všechny jeho části jako kosti, svaly a orgány. Bolesti způsobují v první řadě elastické fascie, které obalují naše svaly a drží pohromadě vlákna. Pokud zatvrdnou nebo se slepí, nemohou se svaly správně otáčet a jejich pohyblivost je omezena.

Opětovnému uvolnění fascií a obnovení jejich pružnosti může například pomoci automasáž pomocí masážního válečku na fascie. Svaly se uvolní a protáhnou, podpoří se prokrvení, a tím také okysličení, a zvýší se Váš pocit pohody. Automasáž pomocí masážního válečku na fascie se používá také k zahřátí před sportováním a k regeneraci po sportování.

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní váleček na fascie je určen k automasáži pro zvýšení pocitu pohody v každodenním životě.

Masážní váleček na fascie je koncipován pro používání v domácím prostředí.

Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Masážní váleček na fascie lze zatížit maximálně hmotností 100 kg.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!
- V případě ochablosti žil / pojivové tkáně nebo při výskytu metabolismických a křečových žil byste měli provádět masáže nohou **10/11/13** jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, vždy po menších úsecích. Typ a rozsah masáže zkonzultujte se svým lékařem.

Důležité pokyny

- Dovolíte-li dětem používat masážní váleček na fascie, poučte je o jeho správném používání a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní váleček na fascie není hračka. Při nesprávném cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Oblékněte si pohodlné oblečení.
- Cvičení na zemi provádějte podle možností na tvrdém, hladkém povrchu, který se neprohýbá a po kterém se může masážní váleček na fascie dobře klouzat. Tlusté koberce, fitness podložky atd. proto nejsou vhodné.
- Před každým použitím zkontrolujte masážní váleček na fascie. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Ved'te své svaly přes váleček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte výrobek na těch částech těla, kde je Vám to nepříjemné. Měli byste být opatrní zejména v oblasti týlu!
- Požadovaná cvičení provádějte vždy přibližně s 10 až 12 opakováními. Ale: Požadovaná cvičení provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Mnoho cviků můžete provádět jak vestoje, tak i vleže. Zkuste si, jak je Vám to příjemné. Provádění cvičení vleže na zemi je o něco náročnější. Tato cvičení provádějte pouze tehdy, pokud pro ně máte vhodnou tělesnou kondici.

- Tip: Další cvičení a informace najdete popř. na internetu.

Ošetřování

- V případě potřeby otřete masážní váleček na fascie vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné chemické prostředky (bělidla, oleje atd.), neboť ty mohou masážní váleček na fascie změkčit, zabarvit nebo deformovat. Nepoužívejte také žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré předměty, které mohou masážní váleček na fascie poškrábat.
- Po očištění nechte masážní váleček na fascie oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Masážní váleček na fascie uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku.

Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek např. ve vhodném obalu.



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Materiál: pěnový polypropylen

Velikost: cca 33 x 14 cm (délka x průměr)

1. Šíje

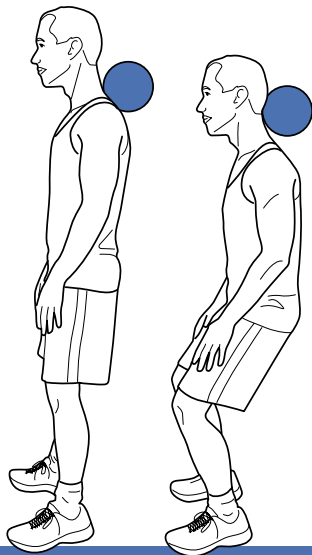
Opřete se o stěnu s válečkem v týlu.

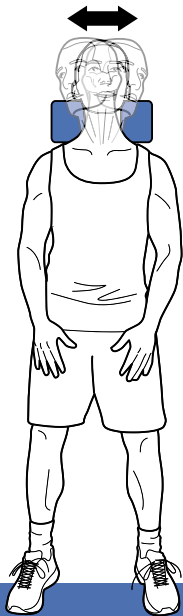
Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků.

Nechte ramena a paže volně viset.

Masírujte šíjové svalstvo tím, že se budete pohybovat do podřepu a zase zpět.

Přitom nevytahujte ramena nahoru.





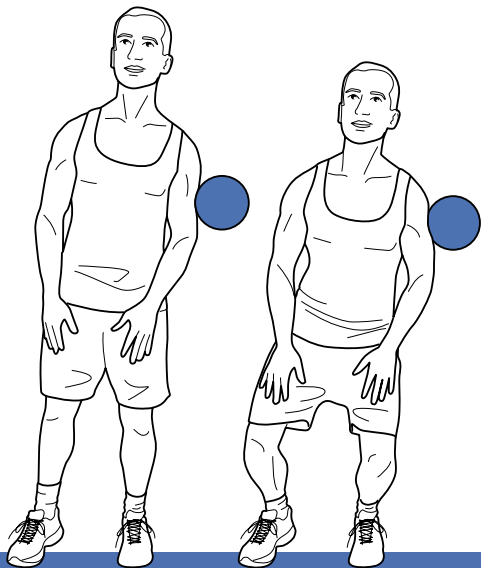
2. Šije

Opřete se o stěnu s válečkem v týlu.

Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku boků. Nechte ramena a paže volně viset.

Protáhněte šijové svalstvo pomalým otočením hlavy vodorovně z jedné strany na druhou a zpět.

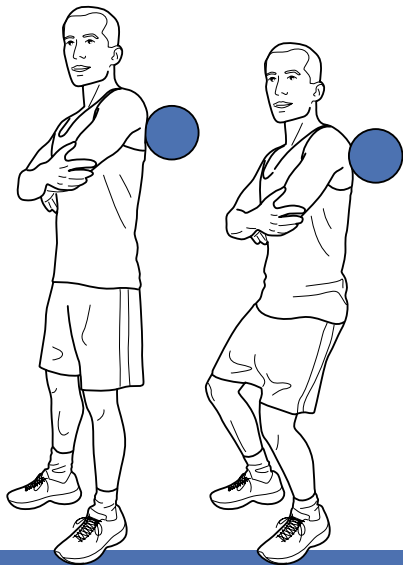
Přitom nevytahujte ramena nahoru.



3. Nadloktí

Opřete se o stěnu s válečkem mezi nadloktím a stěnou. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku ramen. Nechte ramena a paže volně viset.

Masírujte svalstvo nadloktí tím, že se budete pohybovat do podřepu a zase zpět.



4. Ramena

Opřete se o stěnu s válečkem mezi ramenem a stěnou.

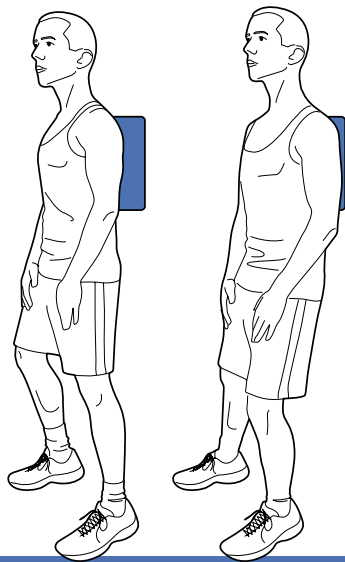
Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku ramen. Překřižte ruce ve výši prsou, přitom podepřete rameno masírované paže druhou paží.

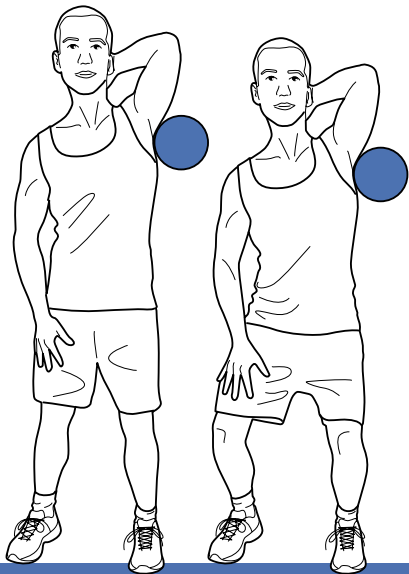
Masírujte ramenní svalstvo tím, že se budete pohybovat do podřepu a zase zpět.

5. Horní část zad

Opřete se o stěnu s válečkem umístěným svisle mezi lopatkami.
Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku ramen.
Nechte ramena a paže volně viset.

Masírujte zádové svalstvo pomalým pohybem horní části těla
sem a tam paralelně ke stěně.
Přitom nevytahujte ramena nahoru.





6. Boční zádový sval

Položte ruku volně na šíji. Opřete se o stěnu s válečkem mezi bočním zádovým svalem a stěnou.

Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku ramen. Nechte druhé rameno a druhou paži volně viset.

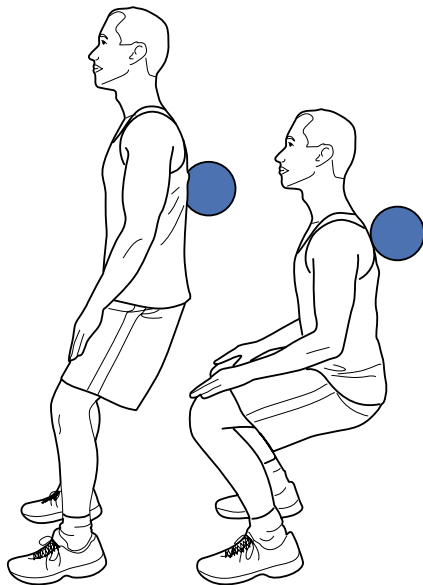
Masírujte boční zádové svalstvo tím, že se budete pohybovat do podřepu a zase zpět.

Přitom nevytahujte ramena nahoru.

7. Horní část zad

Opřete se o stěnu s válečkem umístěným pod lopatkami.
Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků.
Nechte ramena a paže volně viset.

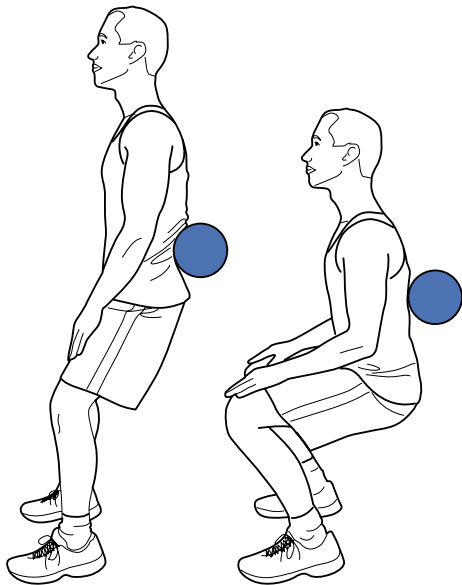
Masírujte horní zádové svalstvo tím, že se budete pohybovat
do podřepu a zase pomalu zpět.
Přitom nevytahujte ramena nahoru.



8. Spodní část zad

Opřete se o stěnu s válečkem v oblasti beder.
Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků.
Nechte ramena a paže volně viset.

Masírujte spodní zádové svalstvo tím,
že se budete pohybovat do podřepu a zase pomalu zpět.
Přitom nevytahujte ramena nahoru.



9. Hýždě

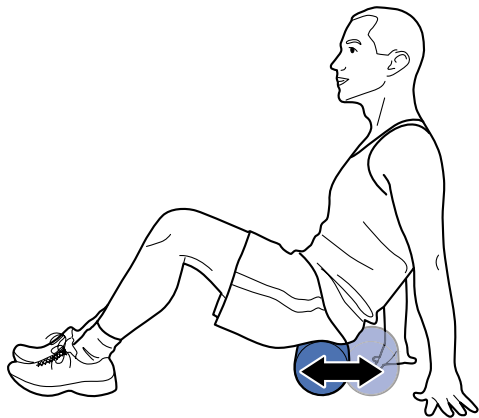
Sedněte si s mírně pokrčenýma nohama na váleček.

Vzadu se přitom opřete o ruce.

Napněte břišní svalstvo a držte hlavu a záda vzpřímené.

Nevytahujte ramena nahoru.

Masírujte hýžděové svalstvo pomalým přejížděním dopředu a dozadu.



10. Zadní strana stehna

Posadíte se na zem.

Položte váleček pod stehno natažené nohy.

Podepřete se druhou pokrčenou nohou a rukama a zvedněte tělo nahoru tak, aby hýždě a natažená noha tvořily jednu linii.

Napněte břišní svalstvo a držte hlavu a záda vzpřímené.

Nevytahujte ramena nahoru.

Masírujte svalstvo na zadní straně stehna pomalým přejížděním dopředu a dozadu.



11. Lýtko

Posaďte se na zem.

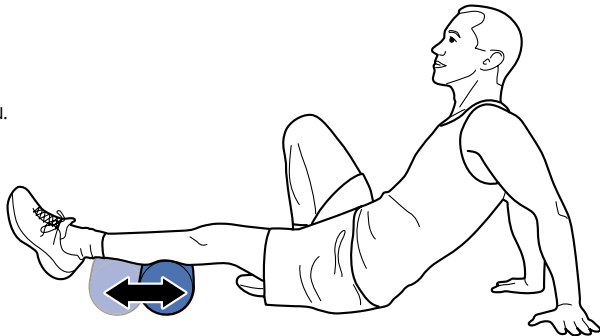
Položte váleček pod lýtko natažené nohy.

Podepřete se druhou pokrčenou nohou a rukama a zvedněte tělo nahoru tak, aby hýždě a natažená noha tvořily jednu linii.

Napněte břišní svalstvo a držte hlavu a záda vzpřímené.

Nevytahujte ramena nahoru.

Masírujte lýtkové svalstvo pomalým přejížděním dopředu a dozadu.



12. Vnější strana stehna

Lehněte si na bok na zem.

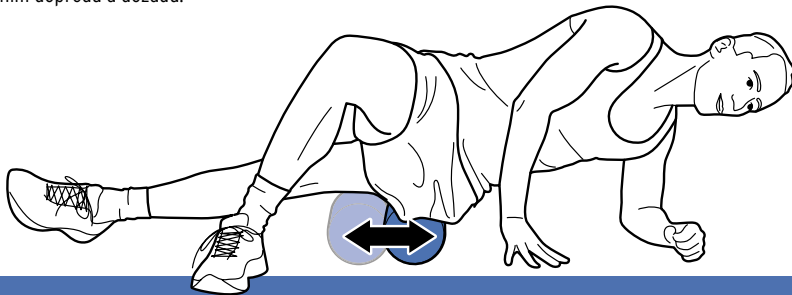
Položte váleček pod stehno natažené spodní nohy.

Podepřete se druhou pokrčenou nohou a rukama a zvedněte tělo nahoru tak, aby hýždě a natažená noha tvořily jednu linii.

Napněte břišní svalstvo a držte hlavu a záda vzpřímené.

Nepokládejte hlavu na týl.

Masírujte svalstvo na vnější straně stehna pomalým přejížděním dopředu a dozadu.



13. Vnitřní strana stehna

Lehněte si na bok na zem.

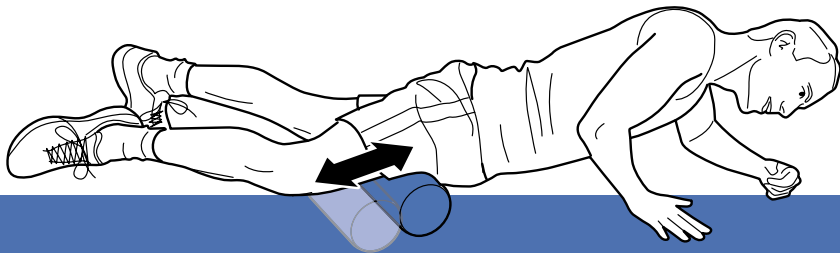
Položte váleček pod stehno mírně pokrčené horní nohy.

Podepřete se druhou nohou a rukama a zvedněte tělo nahoru tak, aby záda, hýždě a natažená noha tvořily jednu linii.

Napněte břišní svalstvo a držte hlavu a záda vzpřímené.

Nepokládejte hlavu na týl.

Masírujte svalstvo na vnitřní straně stehna pomalým přejížděním dopředu a dozadu.



14. Přední strana stehna

Lehněte si na břicho na zem.

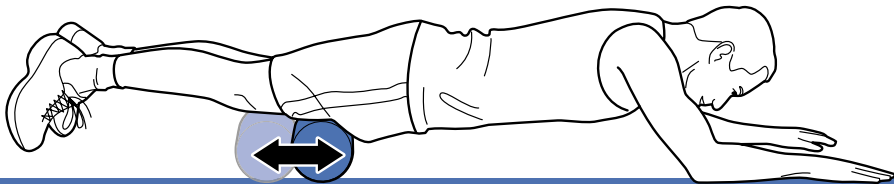
Položte váleček pod stehna natažených nohou.

Podepřete se na předloktích a zvedněte tělo nahoru tak, aby záda, hýždě a nohy tvořily jednu linii.

Napněte břišní svalstvo a držte hlavu a záda vzpřímené.

Nepokládejte hlavu na týl.

Masírujte svalstvo na přední straně stehna pomalým přejížděním dopředu a dozadu.



Fitness cviky

Masážní váleček na fascie se také výborně hodí pro fitness cvičení. Vlivem nestability při podepření na válečku je stimulováno zejména hluboké svalstvo.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení!

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní váleček na fascie je určen pro cvičení na podporu rovnováhy a pro posílení svalstva.

Masážní váleček na fascie je koncipován pro používání v domácím prostředí.

Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Masážní váleček na fascie lze zatížit maximálně hmotností 100 kg. Masážní váleček na fascie smí být v jednom okamžiku používán pouze jednou osobou.

Zptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!

- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Nezačínejte cvičit bezprostředně po jídle.
Po jídle vyčkejte vždy nejméně 30 minut, než začnete cvičit.
Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení, nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu s koncentrovaným cvičením. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát.
Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou

přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.
- **U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy zpevněte hýždě a břicho.**
- **Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.**
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.

NEBEZPEČÍ poranění

- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo jiné schopnosti jsou omezeny takovým způsobem, že by nemohly tento výrobek bezpečně používat. To platí zejména pro osoby s poruchou rovnováhy.
- Dovolíte-li dětem používat masážní váleček na fascie, poučte je o jeho správném používání a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní váleček na fascie není hračka. Při nesprávném cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Některá cvičení vyžadují velkou sílu a zručnost. Zpočátku využijte asistence druhé osoby, abyste neztratili kontrolu nad masážním válečkem na fascie a nespadli.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit masážní váleček na fascie.

- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být vodorovný a plochý. Bezpodmínečně dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte na boso nebo v ponožkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Konstrukce masážního válečku na fascie se nesmí měnit. Masážní váleček na fascie se nesmí používat k jinému účelu, než ke kterému je určen.
- Před každým použitím zkontrolujte masážní váleček na fascie. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Kružte pažemi.

- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

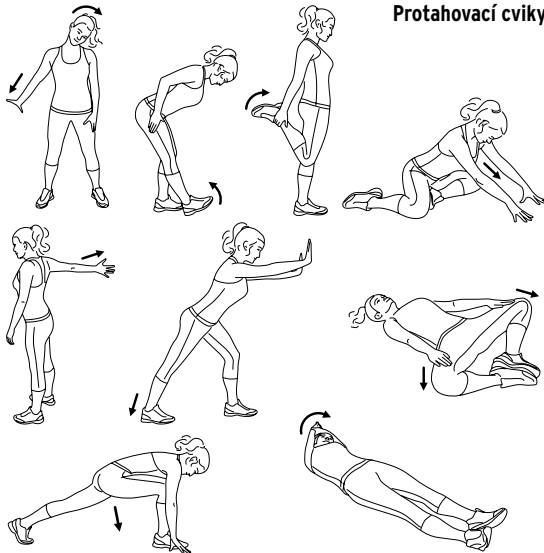
Po cvičení: protahování

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

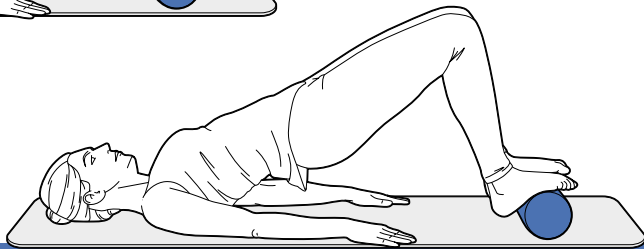
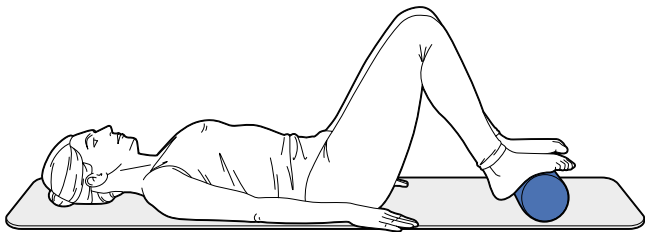
Protahovací cviky

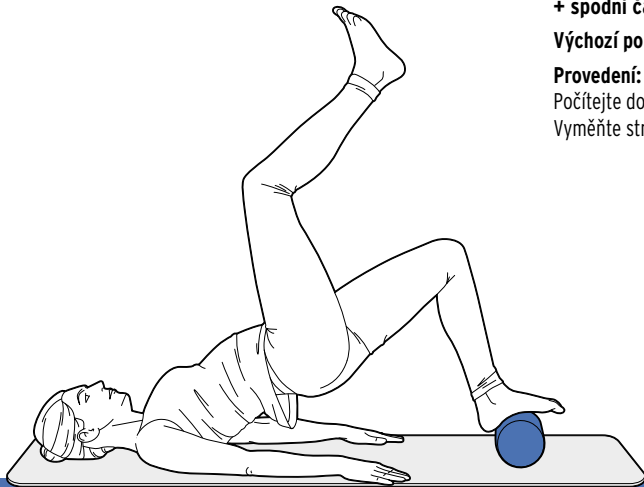


1. Zadeček + zadní svaly nohou

Výchozí poloha: Položte se na záda na váleček, nohy pokrčené a rozkročené přibližně na šířku boků. Paže podél těla. Břicho je zatažené a hýždě stažené.

Provedení: Boky tlačte nahoru, dokud nebudou horní část těla a stehna v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.





**Varianta 1a. Hýždě + zadní svalstvo nohou
+ spodní část zad**

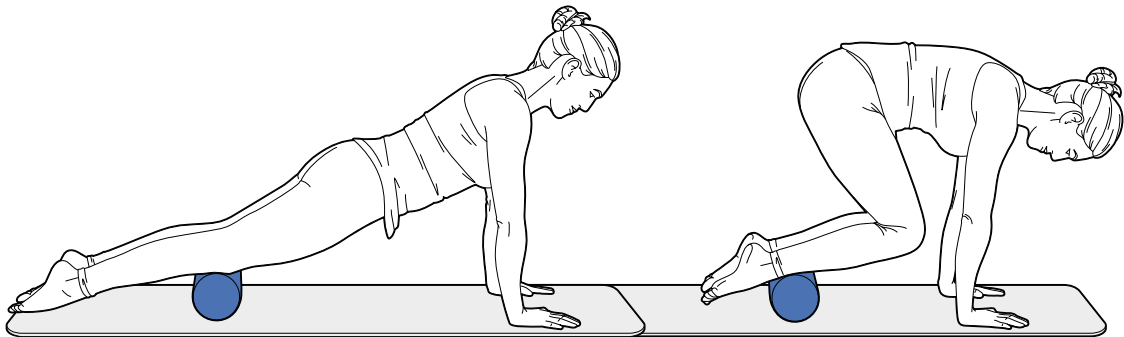
Výchozí poloha: Vydržte v koncové poloze cviku 1.

Provedení: Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru.
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
Vyměňte strany.

2. Trup, břicho, ramena + paže

Výchozí poloha: V podporu ležmo, váleček leží pod holeněmi. Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii. Břicho je zatažené a hýždě stažené.

Provedení: Přetáhněte nohy přes váleček dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



3. Přímé břišní svaly

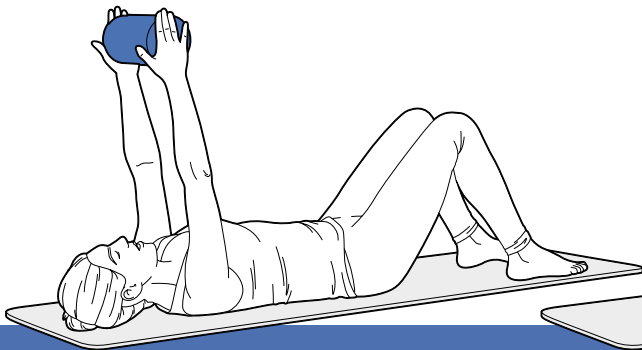
Výchozí poloha: Leh na zádech, nohy pokrčené, chodidla rozkročená na šířku boků.

Zvedněte váleček v natažených rukou nahoru.

Provedení: Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů - ruce přitom nechte natažené nahoru.

Netahejte za šíji!

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



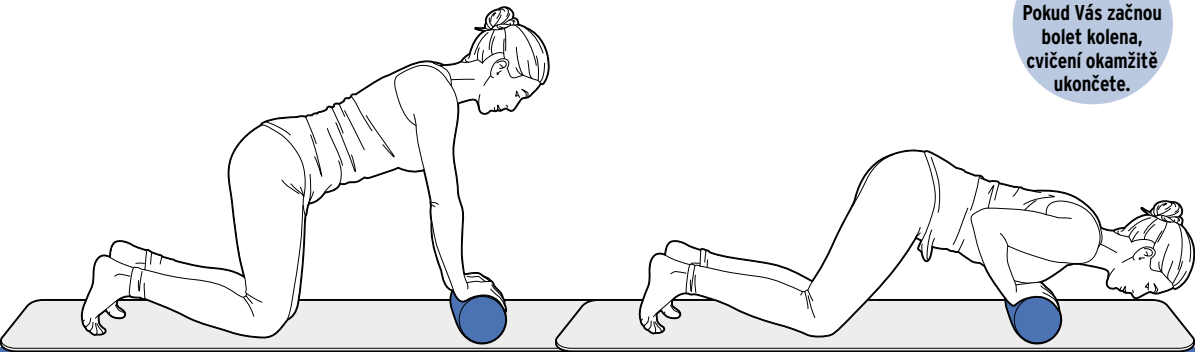
4. Hrudník + bicepsy

Výchozí poloha: Klek na zemi, s rukama opřenýma o váleček, paže nejsou zcela propnuté.

Záda rovná, břicho a zadeček zatažené, pohled směřuje k zemi.

Provedení: Horní část těla skloňte dolů (klek / podpor ležmo), záda zůstanou rovná, lokty u těla.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Pokud Vás začnou
bolet kolena,
cvičení okamžitě
ukončete.

5. Ramena, paže, trup, břicho, zadeček + zadní svaly na nohou

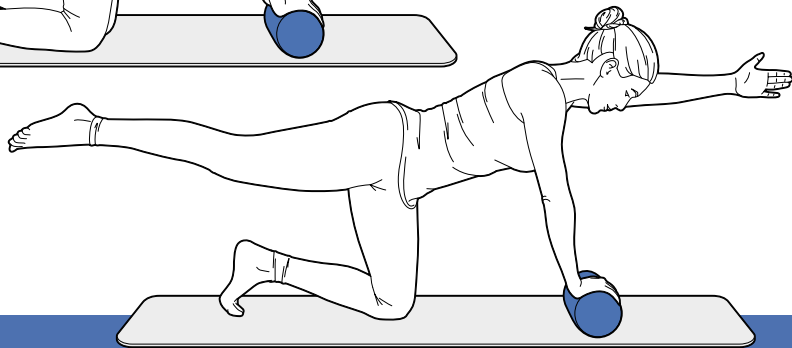
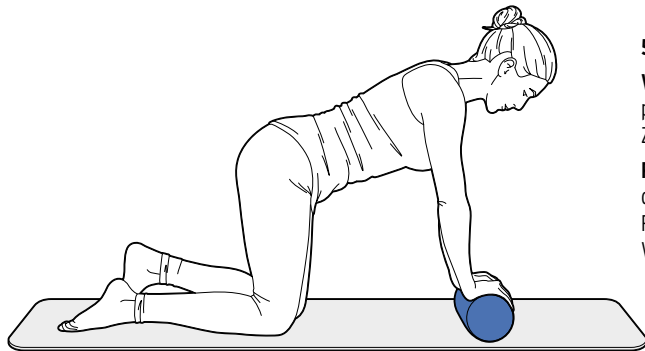
Výchozí poloha: Klek na zemi, s rukama opřenýma o váleček, paže nejsou zcela propnuté.

Záda rovná, břicho a zadeček zatažené, pohled směřuje k zemi.

Provedení: Jednu nohu natáhněte dozadu, paži na opačné straně pak dopředu.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

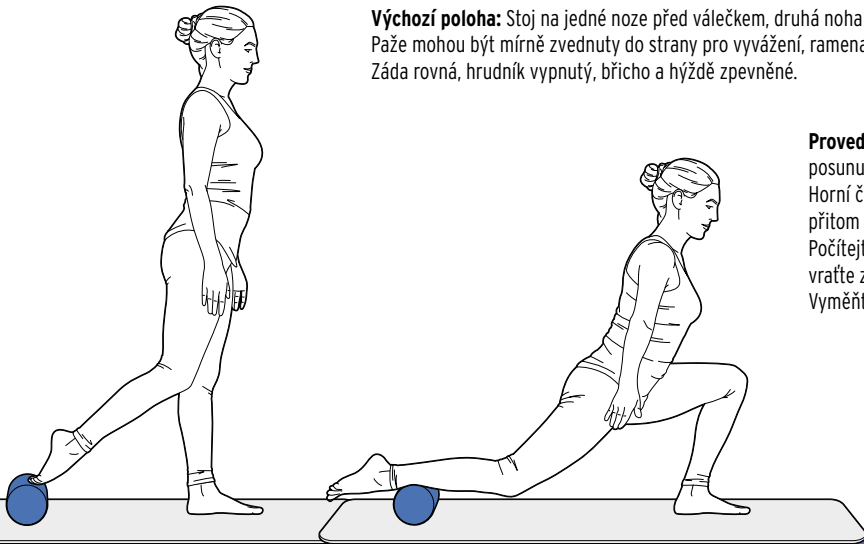


Pokud Vás začnou
bolet kolena,
cvičení okamžitě
ukončete.

6. Svalstvo nohou + protažení předních stehenních svalů a kyčelního ohybače

Výchozí poloha: Stoj na jedné noze před válečkem, druhá noha propnutá a položená na válečku. Paže mohou být mírně zvednuty do strany pro vyvážení, ramena zůstávají dole. Záda rovná, hrudník vypnutý, břicho a hýždě zpevněné.

Provedení: Zvednutou nohou posunujte váleček dozadu. Horní část těla skloňte dolů, přitom pokrčte přední nohu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



7. Svalstvo nohou + hýždě

Výchozí poloha: Stoj s vykročenou nohou, přední noha opřená o váleček. Paže mírně zvednuty do strany pro vyvážení. Ramena zůstávají dole. Záda rovná, hrudník vypnutý, břicho a hýždě zpevněné.

Provedení: Horní část těla skloňte rovně dolů, přitom pokrčte obě nohy.

Zadní koleno se nesmí dotknout země (= úkrok).

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



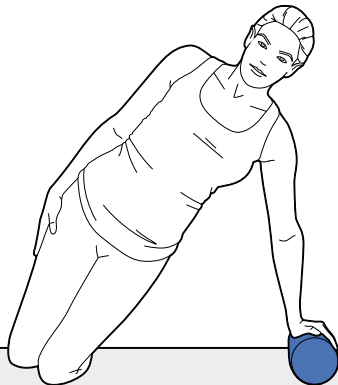
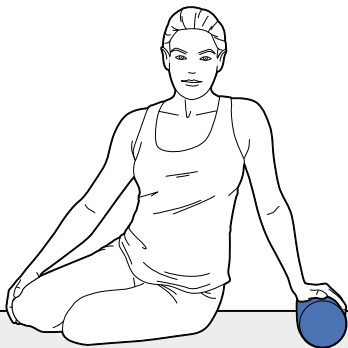
8. Boční břišní svaly

Výchozí poloha: Sed na zemi vedle válečku, jedna ruka opřená o váleček, lýtka pokrčená dozadu.

Neotáčejte horní část těla a hýždě! Obojí držte v jedné rovině se stehny.

Provedení: Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů do strany.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

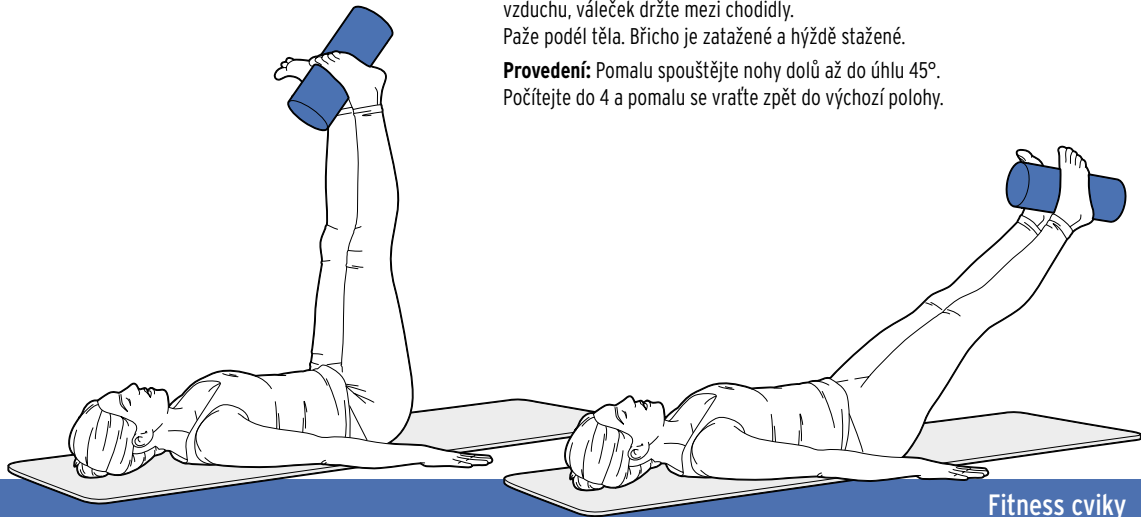


9. Spodní část břicha + vnitřní stehenní svalstvo

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, nohy zvedněte do vzduchu, váleček držte mezi chodidly.

Paže podél těla. Břicho je zatažené a hýždě stažené.

Provedení: Pomalu spouštějte nohy dolů až do úhlu 45°. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



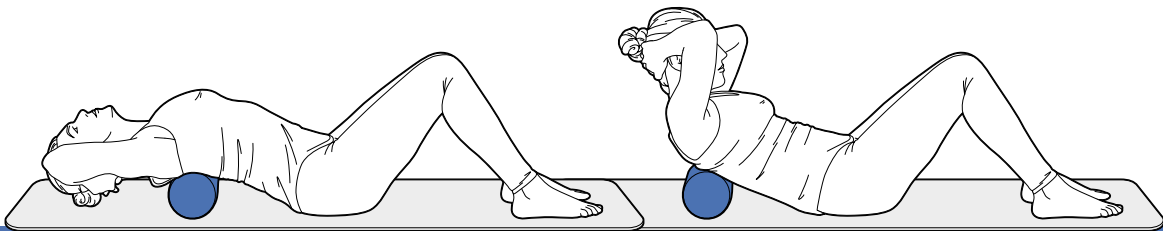
10. Horní rovné břišní svaly

Výchozí poloha: leh na zádech s válečkem pod zády, ruce zkřížené za hlavou, nohy pokrčené, chodidla na šířku boků

Provedení: Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů - lokty přitom nenatahujte dopředu.

Netahejte za šíji!

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 10a. Horní rovné břišní svaly + přední strana steh

Výchozí poloha: Vydržte v koncové poloze cviku 10.

Provedení: Zvedněte nohy a pomalu „jed'te na kole“.

