

SE Övning 1: Ställ dig med fötterna en axelbredd isär. Ben och rygg är raka. Håll fast ringen i brösthöjd med båda händerna på greppen. Armbågarna är något vinklade. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger.

Övning 2: Ställ dig med fötterna en axelbredd isär. Ben och rygg är raka. Lägg ett av ringens grepp mot midjan och sätt den andra handen i midjan på motsatt sida. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger. Upprepa övningen med ringen på den andra sidan av midjan.

Övning 3: Ställ dig med fötterna en axelbredd isär. Ben och rygg är raka. Håll fast ringens grepp bakom huvudet. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger.

Övning 4: Sitt rakt med fötterna plant på golvet och en höftbredd isär. Placera ringen mellan insidorna av låren. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger.

FI Harjoite 1: Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydellä, selkä ja jalat suorana. Tartu rengasta molemmin käsin kahvoista ja pitele sitä rinnan korkeudella, kynnärtaipeet hieman koukussa. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x.

Harjoite 2: Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydellä, selkä ja jalat suorana. Aseta toinen kahva vyötärölle ja pidä toisesta kiinni. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x. Tee sama harjoite nyt toisella puolella.

Harjoite 3: Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydellä, selkä ja jalat suorana. Vie rengas pään taakse ja tartu kahvoihin. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x.

Harjoite 4: Istu suorassa, molemmat jalat tukevasti maassa lanteen leveydellä. Aseta rengas reisien väliin. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x.

NO Øvelse 1: Stå med føttene en skulderbredde fra hverandre, rette ben og skuldre. Hold ringen fast i håndtakene med begge hender i brysthøyde, albuen i en lett vinkel. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger.

Øvelse 2: Stå med føttene en skulderbredde fra hverandre, rette ben og skuldre. Legg ett av håndtakene mot midjen, hold den andre enden med hånden. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger. Gjennomfør øvelsen på den andre siden av midjen.

Øvelse 3: Stå med føttene en skulderbredde fra hverandre, rette ben og skuldre. Hold fast i håndtakene på ringen bak hodet. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger.

Øvelse 4: Sitt rett, føttene flatt på gulvet, en hoftebredde fra hverandre. Plasser ringen mellom innsidene av lårene. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger.

SK Cvičenie 1: Nohy roznožiť do šírky pliec, nohy a chrbát sú vyrovnané. Oboma rukami držte obruč pevne na rukovätiach na úrovni hrudníka, lakte sú mierne zohnuté. Teraz kruh stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať.

Cvičenie 2: Nohy roznožiť do šírky pliec, nohy a chrbát sú vyrovnané. Oprite jednu rukoväť o driek, druhou rukou držte druhý koniec. Kruh teraz stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať. Potom cvičenie zopakujte aj na druhej strane drieku.

Cvičenie 3: Nohy roznožiť do šírky pliec, nohy a chrbát sú vyrovnané. Rukoväte obruče držte pevne za hlavou. Kruh teraz stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať.

Cvičenie 4: Posadte sa rovno, nohy na podlahe roznožte do šírky panvy. Umiestnite obruč medzi vnútornými stranami stehien. Kruh teraz stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať.

CZ Cvičení č. 1: Postavit se na podlahu, chodidla rozkročit na šířku ramen, s rovnými nohama a zády. Kruh držet oběma rukama na rukojetích ve výšce hrudi, s lehce ohnutým loktem. Ted' tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat.

Cvičení č. 2: Postavit se na podlahu, chodidla rozkročit na šířku ramen, s rovnými nohama a zády. Jednou rukojet' držet k pasu, jiný konec držet rukou. Ted' tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat. Provádět cvičení i na druhé straně pasu.

Cvičení č. 3: Postavit se na podlahu, chodidla rozkročit na šířku ramen, s rovnými nohama a zády. Držet kruh rukojetmi za hlavou. Ted' tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat.

Cvičení č. 4: Pfieme sedět, chodidla na podlaže, nohy rozkročit na šířku pánve. Umistit kruh mezi vnitřními stranami stehien. Tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat.

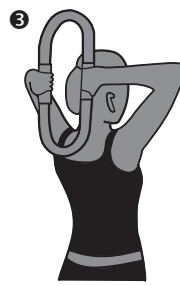
PL Ćwiczenie 1: Rozstaw nogi na szerokość barków. Wyprostuj plecy i nogi. Złap uchwyty obrczy obiema rękami na wysokości klaski piersiowej. Lokcie lekko zgięte. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy.

Ćwiczenie 2: Rozstaw nogi na szerokość barków. Wyprostuj plecy i nogi. Oprzyj jeden uchwyt obrczy na tali, drugi trzymaj ręką. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy. Ćwiczenie wykonaj również na drugiej stronie tali.

Ćwiczenie 3: Rozstaw nogi na szerokość barków. Wyprostuj plecy i nogi. Złap za uchwyty obrczy za głową. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy.

Ćwiczenie 4: Usiądź prosto, ustaw stopy płasko, na szerokość bioder. Umieść obrcz między wewnętrznymi stronami ud. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy.

Maximex GmbH & Co. KG · Bentheimer Str. 239 · 48529 Nordhorn · info@maximex.eu



SE Övning 1: Ställ dig med fötterna en axelbredd isär. Ben och rygg är raka. Håll fast ringen i brösthöjd med båda händerna på greppen. Armbågarna är något vinklade. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger.

Övning 2: Ställ dig med fötterna en axelbredd isär. Ben och rygg är raka. Lägg ett av ringens grepp mot midjan och sätt den andra handen i midjan på motsatt sida. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger. Upprepa övningen med ringen på den andra sidan av midjan.

Övning 3: Ställ dig med fötterna en axelbredd isär. Ben och rygg är raka. Håll fast ringens grepp bakom huvudet. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger.

Övning 4: Sitt rakt med fötterna plant på golvet och en höftbredd isär. Placera ringen mellan insidorna av låren. Tryck nu ihop ringen under 5 sekunder. Lossa sedan långsamt greppet. Upprepa 5 gånger.

FI Harjoite 1: Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydellä, selkä ja jalat suorana. Tartu rengasta molemmin käsin kahvoista ja pitele sitä rinnan korkeudella, kynnärtaipeet hieman koukussa. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x.

Harjoite 2: Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydellä, selkä ja jalat suorana. Aseta toinen kahva vyötärölle ja pidä toisesta kiinni. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x. Tee sama harjoite nyt toisella puolella.

Harjoite 3: Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydellä, selkä ja jalat suorana. Vie rengas pään taakse ja tartu kahvoihin. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x.

Harjoite 4: Istu suorassa, molemmat jalat tukevasti maassa lanteen leveydellä. Aseta rengas reisien väliin. Purista rengasta nyt yhteen, pidättelee 5 sekuntia. Löysää sitten hitaasti. Toista 5 x.

NO Øvelse 1: Stå med føttene en skulderbredde fra hverandre, rette ben og skuldre. Hold ringen fast i håndtakene med begge hender i brysthøyde, albuen i en lett vinkel. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger.

Øvelse 2: Stå med føttene en skulderbredde fra hverandre, rette ben og skuldre. Legg ett av håndtakene mot midjen, hold den andre enden med hånden. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger. Gjennomfør øvelsen på den andre siden av midjen.

Øvelse 3: Stå med føttene en skulderbredde fra hverandre, rette ben og skuldre. Hold fast i håndtakene på ringen bak hodet. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger.

Øvelse 4: Sitt rett, føttene flatt på gulvet, en hoftebredde fra hverandre. Plasser ringen mellom innsidene av lårene. Trykk ringen sammen og hold den i 5 sekunder. Løsne langsomt igjen. Gjenta 5 ganger.

SK Cvičenie 1: Nohy roznožiť do šírky pliec, nohy a chrbát sú vyrovnané. Oboma rukami držte obruč pevne na rukovätiach na úrovni hrudníka, lakte sú mierne zohnuté. Teraz kruh stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať.

Cvičenie 2: Nohy roznožiť do šírky pliec, nohy a chrbát sú vyrovnané. Oprite jednu rukoväť o driek, druhou rukou držte druhý koniec. Kruh teraz stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať. Potom cvičenie zopakujte aj na druhej strane drieku.

Cvičenie 3: Nohy roznožiť do šírky pliec, nohy a chrbát sú vyrovnané. Rukoväte obruče držte pevne za hlavou. Kruh teraz stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať.

Cvičenie 4: Posadte sa rovno, nohy na podlahe roznožte do šírky panvy. Umiestnite obruč medzi vnútornými stranami stehien. Kruh teraz stlačte, držte po dobu 5 sekúnd. Potom pomaly uvoľnite. 5x opakovať.

CZ Cvičení č. 1: Postavit se na podlahu, chodidla rozkročit na šířku ramen, s rovnými nohama a zády. Kruh držet oběma rukama na rukojetích ve výšce hrudi, s lehce ohnutým loktem. Ted' tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat.

Cvičení č. 2: Postavit se na podlahu, chodidla rozkročit na šířku ramen, s rovnými nohama a zády. Jednou rukojet' držet k pasu, jiný konec držet rukou. Ted' tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat. Provádět cvičení i na druhé straně pasu.

Cvičení č. 3: Postavit se na podlahu, chodidla rozkročit na šířku ramen, s rovnými nohama a zády. Držet kruh rukojetmi za hlavou. Ted' tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat.

Cvičení č. 4: Pfieme sedět, chodidla na podlaže, nohy rozkročit na šířku pánve. Umistit kruh mezi vnitřními stranami stehien. Tlačit kruh, pozici držet po dobu 5 vteřin. Pak pomalu uvolnit. 5krát opakovat.

PL Ćwiczenie 1: Rozstaw nogi na szerokość barków. Wyprostuj plecy i nogi. Złap uchwyty obrczy obiema rękami na wysokości klaski piersiowej. Lokcie lekko zgięte. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy.

Ćwiczenie 2: Rozstaw nogi na szerokość barków. Wyprostuj plecy i nogi. Oprzyj jeden uchwyt obrczy na tali, drugi trzymaj ręką. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy. Ćwiczenie wykonaj również na drugiej stronie tali.

Ćwiczenie 3: Rozstaw nogi na szerokość barków. Wyprostuj plecy i nogi. Złap za uchwyty obrczy za głową. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy.

Ćwiczenie 4: Usiądź prosto, ustaw stopy płasko, na szerokość bioder. Umieść obrcz między wewnętrznymi stronami ud. Ścisnij obrcz i trzymaj przez 5 sekund. Następnie powoli rozluźnij obrcz. Powtarzaj 5 razy.

Maximex GmbH & Co. KG · Bentheimer Str. 239 · 48529 Nordhorn · info@maximex.eu