

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanımla kullanınız. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Egzersiz bandı kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Tüm bantta dağıtılan numaralı halkalar sayesinde, tüm egzersizleri vücut boyunuza ve istenen gerilme yüküne göre ayrı ayrı ayarlayabilirsiniz.

Egzersiz bandı, spor aleti olarak evde kullanımlar için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Fragen Sie Ihren Arzt!

• **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**

• Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüs ağrısı. Eklemde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

• Uyarı! Bantlar aşırı gerilmemelidir. Bant hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Aşırı kuvvet ile bunun dışına girmeyin, aksi takdirde materyali zarar görebilir. **Büyük kişiler** egzersiz sırasında daha fazla gerilmelidir. **Bunun için daha uzun bir bant gerekli olabilir.**

• Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.

• Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.

• Hareketli olmaya alışık değilseniz ilk başta yavaşça başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.

• Egzersiz bandı oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur!

• Çocukların bandı kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığı zararlı olabilir.

• Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

• Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

• Her kullanımdan önce bandı kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.

• Bantı egzersiz için sabitlemeniz gerektiğinde: Sabitlediğiniz yerin bantın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; Masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelere sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.

• Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve egzersiz bandına hasar verebilirsiniz.

• Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.

• Spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.

• Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

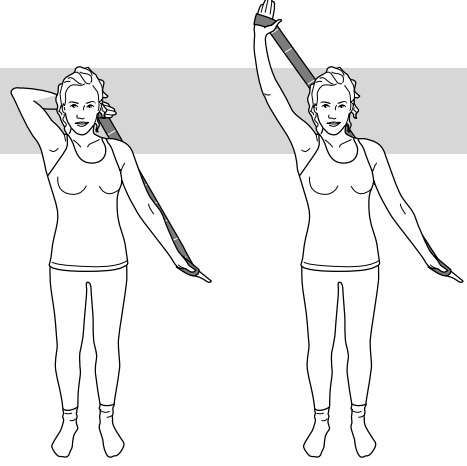
• Egzersiz bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

• Egzersiz bantın yapısı kesinlikle değişmemelidir.



Alerjiye neden olabilecek, doğal kauçuk lateks kullanılarak üretilmiştir.

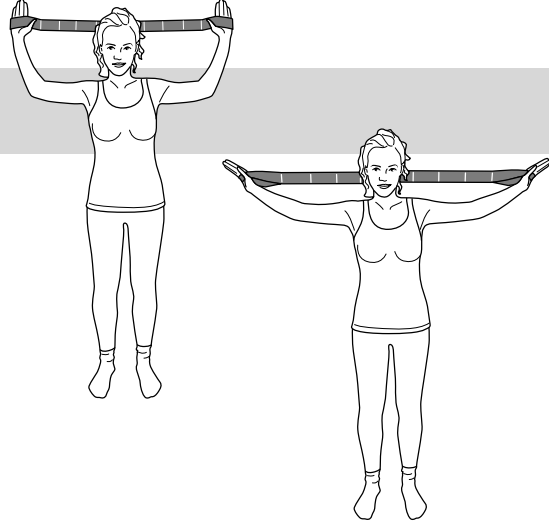
1. Omuzlar + triceps



Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bantı başınızın arkasında çapraz şekilde gergin tutun.

Uygulama: Alt kolunuzu eğik şekilde yukarı doğru uzatın. Dirsek ve kol konumunda kalıyor. Kolu yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

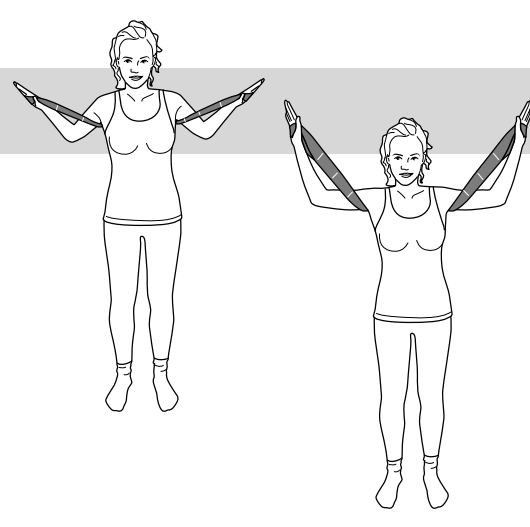
2. Ense



Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde. -Bantı ensenin arkasında hafif gergin tutun.

Ausführung: Aynı zamanda alt kollarınızı uzatın. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

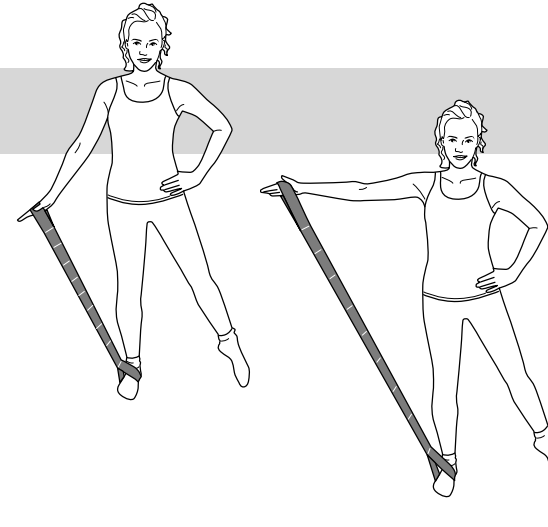
3. Omuzlar



Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde. Bantı koltuk altlarından geçirerek yukarı doğru getirin.

Uygulama: Kolları aynı anda kaldırın. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

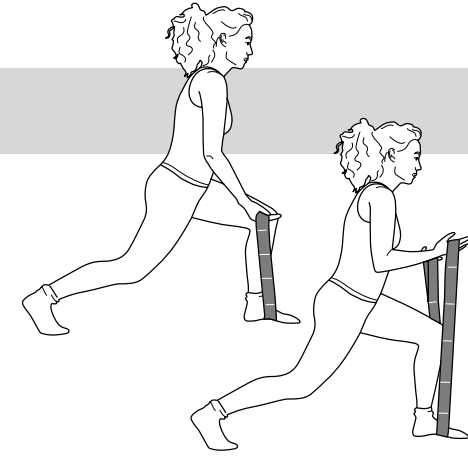
4. Omuzlar



Başlangıç konumu: Hafif bükülmüş dizler ile bacaklarınızı açın. Bantı bir elinizle vücutunuzdan ileri doğru çekin.

Uygulama: Kolu omuz yüksekliğine kadar yukarıya kaldırın. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

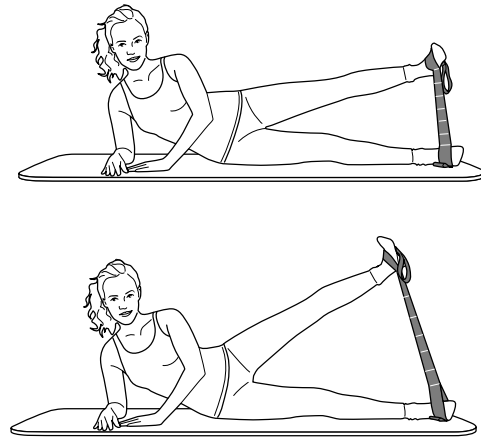
5. Biceps



Başlangıç konumu: Hamle adımına geçin. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Bantı, hafif bükülmüş kollar ile gergin tutun, kolların üst tarafı gövdenin üst tarafına bitişik.

Uygulama: Kolları aynı anda göğüs hizasına kadar yukarıya çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

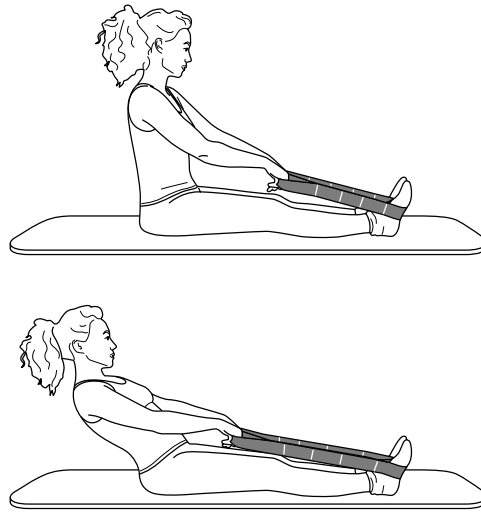
6. Dış uyluk bölümü



Başlangıç konumu: Yan şekilde yere yatın ve üst gövdenizi dirseklere dayayın. Bantı üst bacak ile gerin.

Uygulama: Üstteki bacağınızı yavaşça düz biçimde uzatın. Bacağınızı yavaşça yere değdirmeyen tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

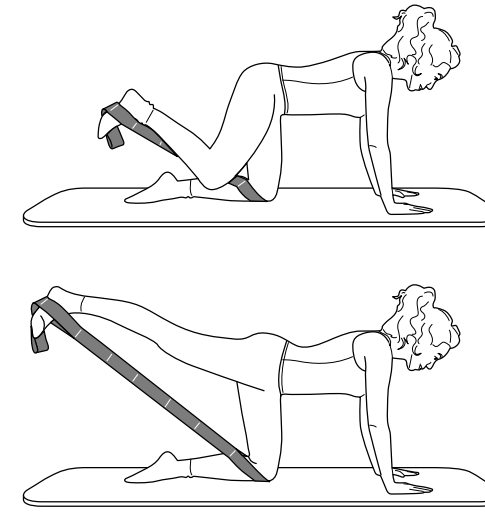
7. Karın



Başlangıç konumu: İki bacağınızı uzatmış şekilde yere oturun. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Bantı hafif kırık bacaklarla gergin tutun.

Uygulama: Üst gövdenizi yere yaslamadan yavaşça arkaya doğru getirin. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Vücutun üst kısmını tekrar başlangıç pozisyonuna getirin. Tüm bu egzersizler sırasında karnınızı kasın.

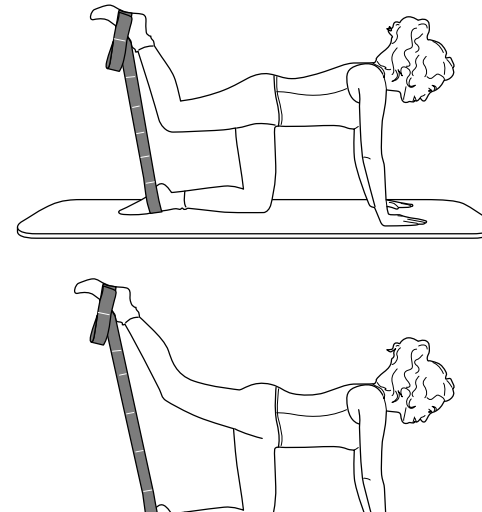
8. Kalça + üst bacak



Başlangıç konumu: Dört ayak duruşuna geçin. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Başı aşırı germeyin. Ense sırtla düz bir çizgi oluşturmalıdır. Bir bacağınızda dizin etrafına bir halka yerleştirin ve bu pozisyonda zeminde tutun. Bantı diğer bacağı hafif kaldırarak gergin tutun.

Uygulama: Bacağınızı düz olarak arkaya doğru uzatın. Bacağı indirirken, yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

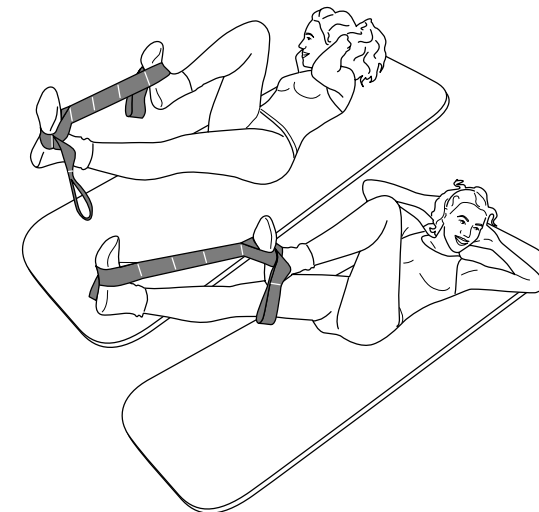
9. Arka üst bacak + kalça



Başlangıç konumu: Dört ayak duruşuna geçin. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Başı aşırı germeyin. Ense sırtla düz bir çizgi oluşturmalıdır. Bir bacağınızda ayağın etrafına bir halka yerleştirin ve bu pozisyonda zeminde tutun. Bantı diğer bacağı kaldırarak gergin tutun.

Uygulama: Bacağınızı düz olarak yukarı doğru uzatın. Bacağı indirirken, yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

10. Karın + Bacaklar



Başlangıç konumu: Arkanıza yaslanın, kollarınız başınızın arkasına yerleştirin. Bantı, ayaklarınız arasında gergin tutun.

Uygulama: Üst gövdeyi hafifçe kaldırıp karşı tarafa çevirirken "bisiklet sürme" hareketini yapın.



11. Sırt + arka omuz

Başlangıç konumu: Yere oturun, bir bacak gerilmiş, diğeri açılı olmalı. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Bantı hafif kırık bacaklarla gergin tutun.

Uygulama: Her iki kolu da aynı anda göğüs yüksekliğinde geri çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



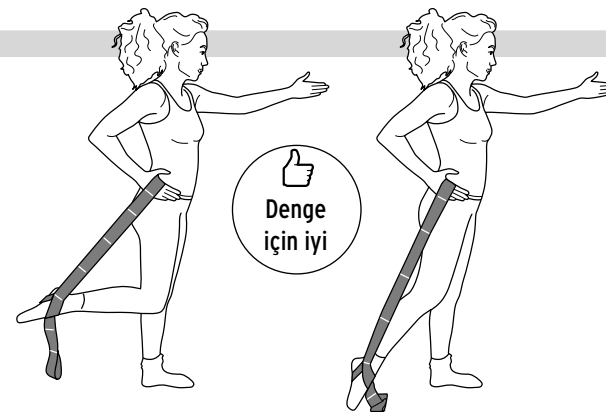
12. Uyluk + Karın

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bant gergin olana kadar bir bacağınızı hafifçe öne doğru kaldırın. Vücutun her yerinde gergin, düz durun.

Uygulama: Uyluk zemine paralel olana kadar bacağı yukarı çekin. Bacağı indirirken, yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



UYARI!
Bantı fazla gerdirmeyin!

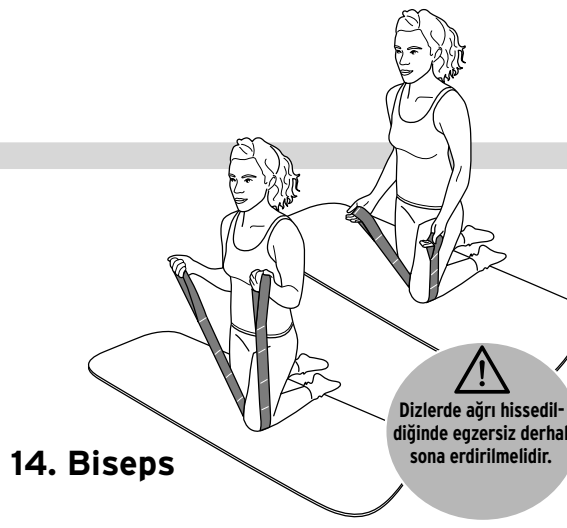


Denge için iyi

13. Ön uyluk bölümü

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bant gergin olana kadar bir bacağınızı hafifçe arkaya doğru kaldırın. Gerekiirse, kendinizi duvarda destekleyin. Vücutun her yerinde gergin, düz durun.

Uygulama: Bacağı yere koymadan gerin. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

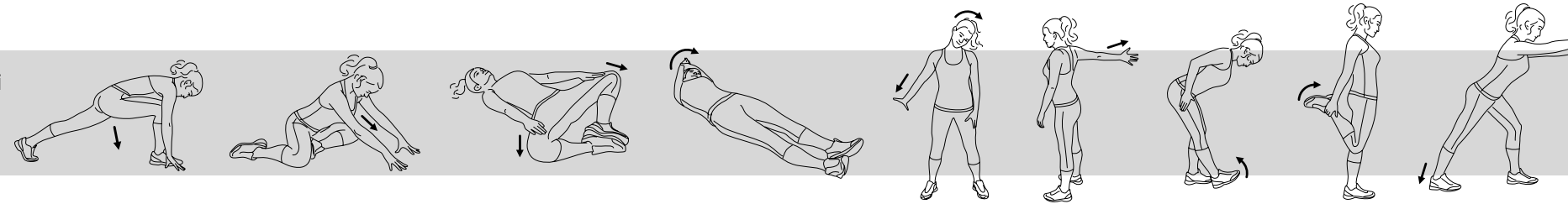


Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

14. Biceps

Başlangıç konumu: Bant bir dizin altında kalacak şekilde diz çökün. Bantı, hafif bükülmüş kollar ile gergin tutun, kolların üst tarafı gövdenin üst tarafına bitişik.

Uygulama: Her iki ön kolu aynı zamanda yukarıya kaldırın. Kolların üst kısmı konumunda kalır. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



Elastični trak za vadbo

Plakat z vajami

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte tako kot piše v navodilih, da ne bi nehotе prišlo do poškodb ali škodе. Navodila prihranite za poznejše branje. Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Trak za vadbo je predviden za vadbo za krepitev mišičevja. Zaradi številčno označenih zank, razporejenih po celem traku, lahko vse vaje individualno prilagodite svoji velikosti in želeni natezni obremenitvi. Trak za vadbo je zasnovan kot športna naprava za zasebno rabo. Trak ni primeren za uporabo v vadbenih centrih in terapevtskih ustanovah.

Vprašajte svojega zdravnika!

• **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Vprašajte ga, kakšna vadba je za vas ustrezna.**

• V posebnih primerih, npr. pri nošenju srčnega spodbujevalnika, v času nosečnosti, pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!

• Vadbo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah vadbo takoj prekinite.

• Izdelek ni primeren za terapevtsko vadbo!

OPOZORILO – nevarnost poškodb

• Opozorilo! Traku ne smete pretegniti. Trak raztezajte le tako daleč, dokler je še elastično prožen. Ne raztezajte ga s silo prek te meje, saj bi se sicer lahko material poškodoval. **Visoke osebe** naj to upoštevajo pri vajah z dolgimi raztegi. **Te osebe za te vaje morda potrebujejo daljši trak.**

• Preden začnete z vadbenim programom, vas prosimo, da se posvetujete s svojim zdravnikom in z njim ugotovite, če in katere vaje so za vas primerne.

• Preden začnete z vadbo, se ogrejte.

• Če telesnih aktivnosti niste navajeni, začnite na začetku zelo počasi. Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.

• Trak za vadbo ni igrača in mora biti otrokom nedosegljiv. Nevarnost strangulacije!

• Če boste otrokom dovolili uporabo traku, jih poučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vadbe. V primeru neustrezne ali prekomerne vadbe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.

• Ne izvajajte vadbe, če ste utrujeni ali niste skoncentrirani. Ne izvajajte vadbe neposredno po obrokih. Med vadbo zaužijte zadostno količino tekočine.

• Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen.

Preprečite prepih.

• Pred vsako uporabo trak preverite. Če se pojavijo poškodbe, poroznosti ali natrganine, ga ne uporabite več.

• Če trak za izvajanje vaj pritrdite: Bodite pozorni, da je objekt, na katerega ste trak pritrdili, dovolj stabilen, da vzdrži moč napetega traku; ne pritrljute ga torej na noge mize ali podobno! Ne pritrljute na predmete z ostrimi robovi! Ne pritrljute na vrata ali okna.

• Ne nosite nakita, kot so prstani ali zapestnice. Lahko se ranite in poškodujete trak za vadbo.

• Med vadbo nosite udobna oblačila.

• Priporočljivo je, da vadite v športnih nogavicah. Toda nujno pazite na trden in varen položaj. Na gladkih površinah vaj ne izvajajte v nogavicah, saj bi lahko zdrsili in se poškodovali. Po potrebi uporabite nedrsečo podlago za fitnes.

• Bodite pozorni, da imate pri vadbi dovolj prostora za gibanje (2,0 m območja za vadbo + 0,6 m dodatnega prostega prostora). Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.

• Trak za vadbo ne more istočasno uporabljati več oseb.

• Trak za vadbo se po svoji konstrukciji ne more spremeniti.

Kaj morate upoštevati ob posameznih vajah

• Pri vseh vajah držite hrbet zravnano - hrbtenica ne sme biti ukrivljena! Med stanjem naj bodo noge rahlo upognjene. Zadnjico in trebuh napnite.

• Trak vedno trdno primite v zanke, tako da vam ne more zdrsniti iz rok. Po potrebi ga enkrat ovijte okoli rok oz. stopal.

• Da ne bi prekomerno obremenili zapestij, jih po možnosti ne zapognite, temveč jih držite v neposrednem podaljšanju podlahti.

• Trak okrog dela telesa vedno položite široko sploščenega - ne zvitega -, da preprečite zategovanje.

• Trak držite nekoliko raztegnjen že v izhodiščnem položaju.

• Vaje izvajajte v enakomernem tempu. Ne delajte sunkovitih gibov. Traku nikoli ne spuščajte sunkovito, temveč ga v izhodiščni položaj smeraj vodite z enako hitrostjo. Najlažje je, če vaje izvajate v taktih štetja, npr. 2 takta poteg, 1 takt držanje in 2 takta vodenje nazaj. Preizkušajte, dokler ne najdete svojega enakomernega ritma.

• Med vajami nadaljujte z enakomernim dihanjem. Diha ne zadržujte! Ob začetku vsake vaje vdihnite. Na najbolj zahtevni točki vaje izdihnite.

• Najprej izvajajte samo **tri do šest vaj** za različne skupine mišic. Te vaje glede na telesno kondicijo ponovite le nekajkrat (**pribl. trikrat do štirikrat**).

Med vajami naredite odmor, ki naj traja najmanj eno minuto. Vaje počasi stopnjujte na približno **10 do 20 ponovitev**. Nikoli ne vadite do izčrpanosti. Vaje vedno izvedite na obeh straneh.

• Glede na vajo in želen upor izberite zanke tako, da lahko vajo izvajate v pravilni drži, vendar z zadostnim naprežanjem. Pravilne zanke oz. pravi upor ste izbrali takrat, ko je vaja po pribl. 8 do 10 ponovitvah utrudljiva.

Pred vadbo: ogrevanje

Pred vadbo se ogrevajte pribl. 10 minut. Zato zaporedoma spodbudite vse dele telesa:

- Glavo nagibajte na stran, naprej in nazaj.
- Ramena dvigujte, povesajte in z njimi krožite.
- Krožite z rokami.
- Prsi pomikajte naprej, nazaj in vstran.
- Boke nagibajte naprej, nazaj, nihajte vstran.
- Tecite na mestu.

Po vadbi: raztezanje

Nekaj razteznih vaj je prikazanih spodaj.

Osnovni položaj pri vseh razteznihi vajah: Prsnico dvignite, ramena nizko spustite, kolena rahlo upognite, konice prstov zasučite nekoliko navzven. Hrbet naj bo zravnal!

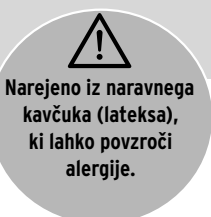
Položaj med vajami vsakokrat držite pribl. 20-35 sekund.

Vzdrževanje

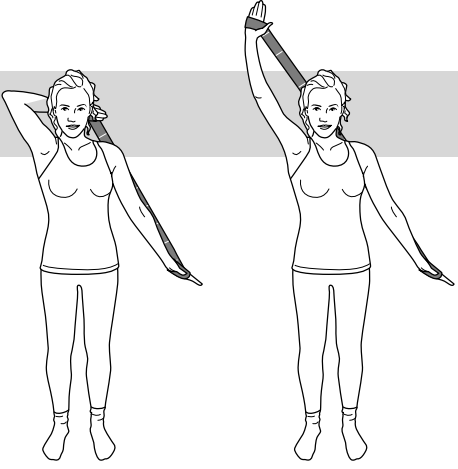
- ▷ Trak za vadbo ročno očistite v hladni vodi ter blagim milom. Upoštevajte tudi našito etiketo na traku.
- ▷ Trak za vadbo shranite hladnem in suhem prostoru. Ščitite ga pred sončno svetlobo, kakor tudi koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami.

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany



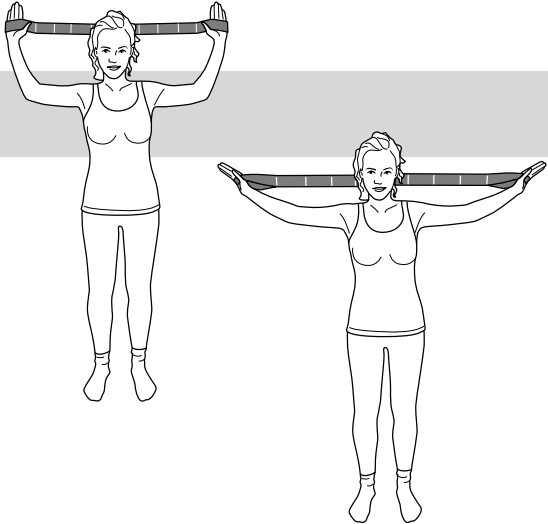
1. Ramena + tricepsi



Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak držite napeto diagonalno za glavo.

Izvedba: poševno stegnite podlaht navzgor. Komolec in nadlaht morata biti v fiksnem položaju. Roko vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

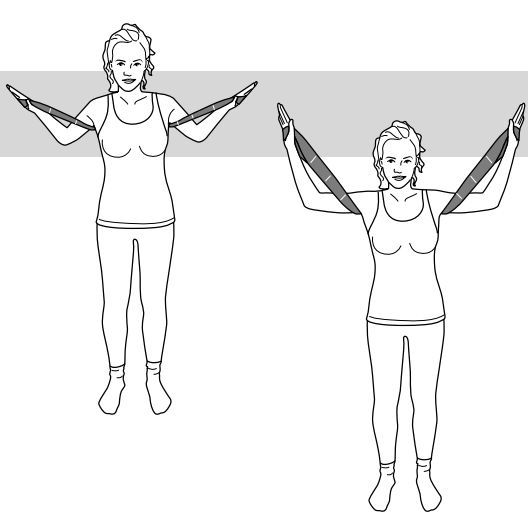
2. Zatilje



Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak napeto držite za zatiljem.

Izvedba: istočasno iztegnite podlahti. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

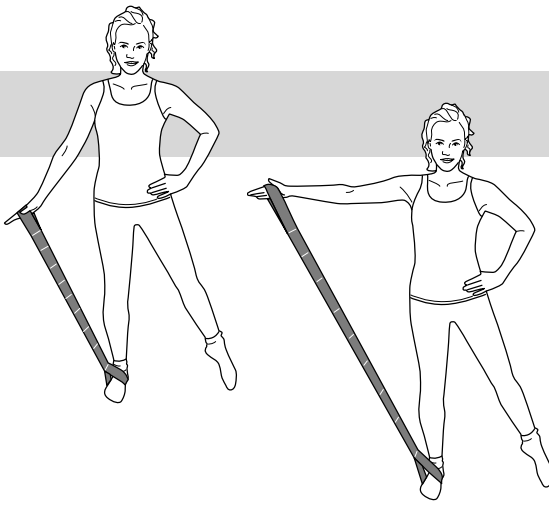
3. Ramena



Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak pod pazduhi vodite navzgor.

Izvedba: roke istočasno dvignite. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

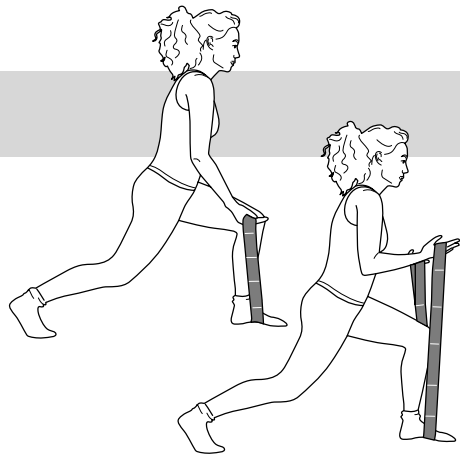
4. Ramena



Začetni položaj: z rahlo upognjenimi koleni se postavite v raznožni položaj. Trak z eno roko razpnite vstran od telesa.

Izvedba: roko iztegnite navzgor do višine ramen. Vodite jo počasi nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

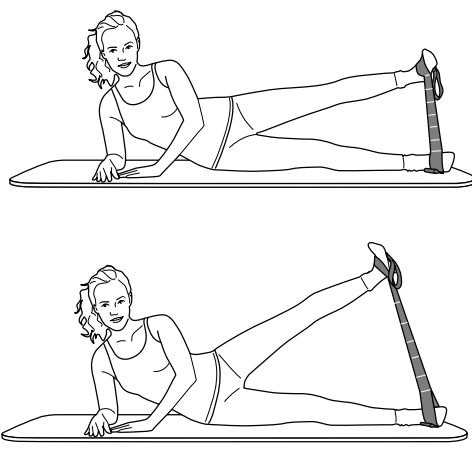
5. Bicepsi



Začetni položaj: postavite se v položaj škarij. Bodite pozorni, da je hrbet zravnal, pogled naprej. Z rahlo pokrčenimi rokami trak napeto držite, nadlahti ležijo ob trupu.

Izvedba: roke istočasno povlecite navzgor do višine prsi. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

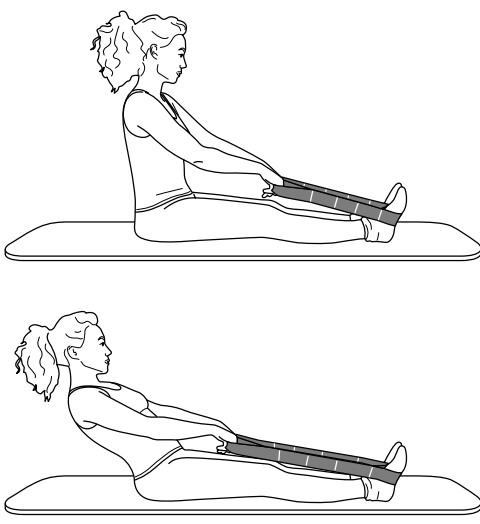
6. Zunanje stegno



Začetni položaj: ležite na tla na bok in trup podprite na komolec. Trak z zgornjo nogo napeto držite.

Izvedba: zgornjo nogo počasi iztegnite navzgor. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo položite. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

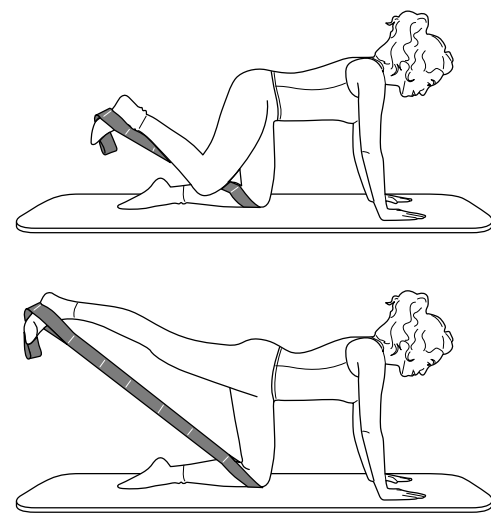
7. Trebuh



Začetni položaj: sedite na tla, obe nogi iztegnjeni. Bodite pozorni, da je hrbet zravnal. Trak držite napet z rahlo pokrčenimi rokami.

Izvedba: trup vodite počasi nazaj, brez da ga položite. Še naprej bodite pozorni, da bo hrbet zravnal. Nato trup znova vodite nazaj v izhodiščni položaj. Skozi celotno vajo držite trebuh napet.

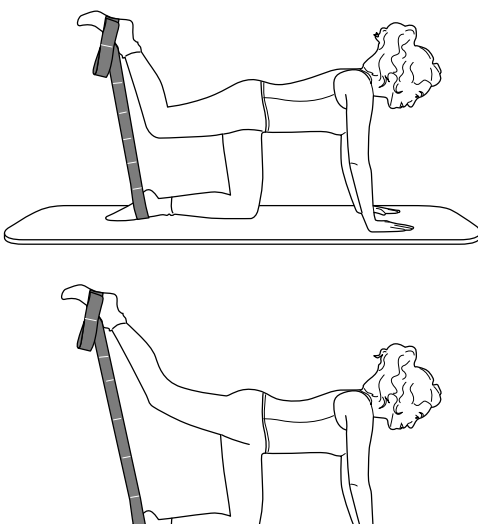
8. Stegno + zadnjica



Začetni položaj: postavite se v položaj na vse štiri noge. Bodite pozorni, da je hrbet zravnal. Glave ne dvignite preveč. Zatilje mora biti v isti liniji s hrbtenico. Eno zanko dajte okrog kolena ene noge ter jo držite tako v položaju na tleh. Trak z drugo rahlo dvignjeno nogo napeto držite.

Izvedba: nogo iztegnite ravno nazaj. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo posadite zraven. Vajo izvajajte tudi na drugi strani.

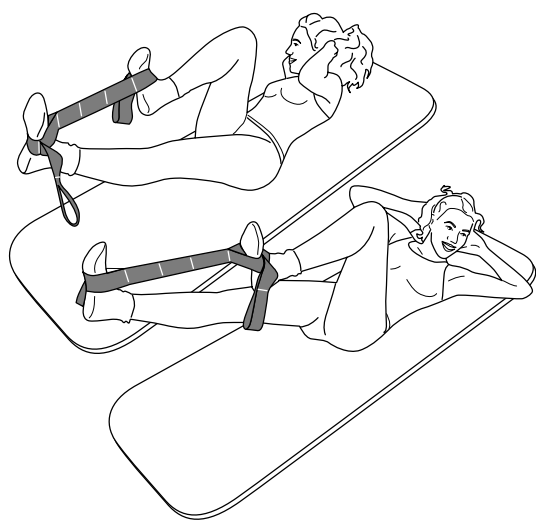
9. Zadnje stegno + zadnjica



Začetni položaj: postavite se v položaj na vse štiri noge. Bodite pozorni, da je hrbet zravnal. Glave ne dvignite preveč. Zatilje mora biti v isti liniji s hrbtenico. Eno zanko dajte okrog stopala ene noge ter jo držite tako v položaju na tleh. Trak z drugo dvignjeno nogo napeto držite.

Izvedba: nogo iztegnite ravno navzgor. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo posadite zraven. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

10. Trebuh + noge



Začetni položaj: ležite na hrbet, roke so prekrížane za glavo. Trak držite napeto med nogami.

Izvedba: z nogami vozite „kolo“, medtem ko istočasno trup rahlo privzdignete in sučete v nasprotni smeri.



11. Hrbet + zadnji del ramen

Začetni položaj: sedite na tla, ena noga iztegnjena, druga pokrčena. Bodite pozorni, da je hrbet zravnal. Napnite trak in ga držite s pokrčenimi rokami.

Izvedba: obe roki istočasno povlecite v višino prsi. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



12. Stegna + trebuh

Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Eno nogo rahlo dvignite navzgor, dokler ni trak napet. Stojte ravno, celo telo je napeto.

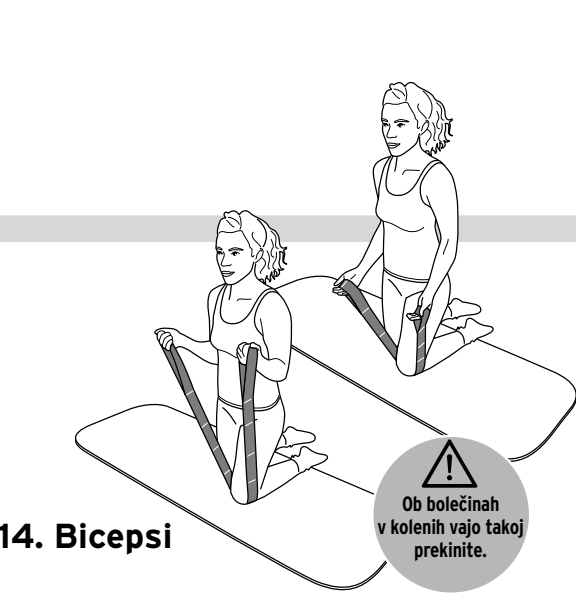
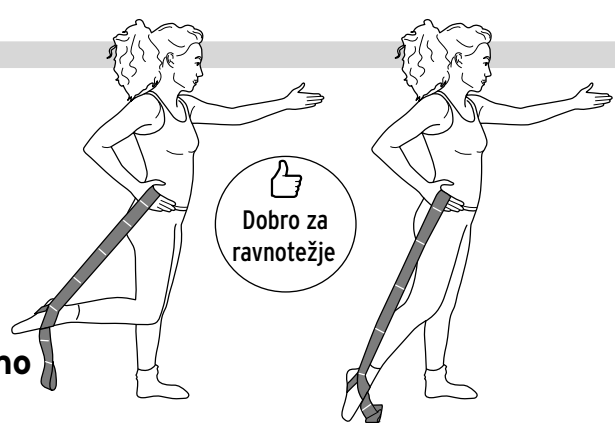
Izvedba: nogo povlecite navzgor, dokler ni stegno vzporedno s tlemi. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, vendar je ne položite na tla, če je mogoče. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



13. Prednje stegno

Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Eno nogo rahlo dvignite nazaj, dokler ni trak napet. Po potrebi se oprite na steno. Stojte ravno, celo telo je napeto.

Izvedba: nogo iztegnite navzdol, brez da jo položite na tla. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



14. Bicepsi

Začetni položaj: poklekните na tla, trak pod enim kolonom. Z rahlo pokrčenimi rokami trak napeto držite, nadlahti ležijo ob trupu.

Izvedba: obe podlahti potisnite navzgor. Nadlahti ostanejo v položaju. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

Raztezne vaje

