

ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

1. Όρθια στάση



Η διατήρηση της ωστετής στάσης είναι σημαντική για την υγεία και τη ρυθμιστική μας ευεξία. Ρευθέστε στην μείωση του όγκους και της κόπισης καθώς και στην πρόληψη τραυματισμών. Η Fit-Chair® έχει ένας πολύ καλός τρόπος για να ανοντύζετε και να διατηρήσετε σωστή στάση. Καθίστε με το σώμα σας σε όρθια θέση με τα πόδια στο δαπέδο και τους αστράγαλους σε ευθεία. Οι μηροί πρέπει να είναι παραλληλοί στο πάτωμα, αν είναι απαραίτητο ξεφουσκώστε λίγο την μπάλα ώστε να είναι στο επίμετρο ύψος, διατηρώντας όμως επαρκή σταθερότητα.

2. Πλευρική έκταση



Αυτή η άσκηση βοηθά στην ωστετή στάση του σώματος, στη μείωση της ακμάφιδας και στη βελτίωση της κυκλοφορίας. Επιπλέον βοηθά στην αύξηση της λεπτομερότητας των μυευμάτων. Δικυκλώστε αυτή την κίνηση όταν αισιώνετε ποσμένιο ή έχετε οργάνωτο το άνω μέρος του σώματος.

Καθίστε σε όρθια στάση, αρχίστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι και στο ίσον γύρο των ώμων, κρατώντας τους αγκώνες, το λαιμό και τους ώμους χαλαρών. Φέρτε το πάνω μέρος του σώματος και το κεφάλι προς τα αριστερά, με τα χέρια να φτάνουν όσο ποτέ μπορείτε. Κρατήστε το στήθος αναψυκτικό και αναπνέετε ομοιόμορφα. Κρατήστε τη στάση αναπνεύοντας για 5 μεγάλες αναπνοές. Επαναλάβετε από τη δεξιά πλευρά. Κάντε 2-3 επαναλήψηες.

3. Περιστροφή



Αυτή η κίνηση έχει τοπικά αποτελέσματα που βοηθούν στη βελτίωση της κυαλοφορίας και στην παροιγή των κοιλακών. Καθίσμενοι σε όρθια στάση, ορκώντε τα χέρια στο ύψος των ώμων, λυγίστε τους αγκώνες και φέρτε τα χέρια μπροστά στα στήθος σας. Κρατήστε το λαιμό και τους ώμους χαλαρών. Γυρίστε το πάνω μέρος του σώματος και το κεφάλι προς τα αριστερά. Αναπνέετε σταθερά και ανέτα κρατώντας τους κοιλακούς σας χαλαρών. Κρατήστε τη στάση για 5 μεγάλες αναπνοές. Κάντε 2-3 επαναλήψηες, και συνεχίστε την ίδια διαδοχή από τη δεξιά πλευρά.

4. Έκταση προς τα εμπρός



Καθίστε σε όρθια στάση, εισπνέατε αργά και σηκώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι. Εκπνέατε και σκύψτε προς τα εμπρός από τη μέση και κάτω, χαμηλώνοντας το σώμα σας στο πάτωμα. Χαλαρώστε τους ώμους και κρατήστε για 10 αργές αναπνοές. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

5. Έκταση ποδιών προς τα εμπρός



Αυτή η δύνηση είναι παρόμοια με την προηγούμενη. Καθίστε σε όρθια στάση με τα πόδια τεντωμένα προς τα εμπρός και με τις φτέρες σας σε εύρος με τη μέση σας. Κρατήστε το λαιμό και τους ώμους χαλαρών. Κρατήστε αποστολή στην μέση και καθαρή την κοιλακή γωνία, σε τοπική ισχύ. Στρέψτε τα πόδια προς τα εμπρός με την περιοχή των γονάτων και φέρτε το πάνω μέρος του σώματος στους στηθόδεξας σας στο πάτωμα σε άστραγαλο μεθανώστε διπλά. Φέρτε μπροστά τα χέρια σας παραλληλά με τα πόδια. Κρατήστε τα δάχτυλα των ποδιών προς τα πάνω. Μείνετε για 10 αναπνοές. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

6. Διάταση γοφών



Καθίστε σε όρθια στάση, φέρτε το αριστερό σας πόδι στο δεξιό σας γόνατο με το αστράγαλο προς τα έξω. Κρατήστε το λαιμό και τους ώμους χαλαρών. Εισπνέατε και με την εκπνοή, σκύψτε προς τα εμπρός, χαμηλώνοντας τα πόδια με την περιοχή των γονάτων. Στρέψτε τα πόδια προς τα πάνω μέρος του σώματος στους στηθόδεξας σας στο πάτωμα. Αφήστε τα χέρια να κραμάσουν χαλαρά από τους ώμους. Κρατήστε για 5 μεγάλες αναπνοές. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

7. Πλευρική διάταση



Γονάτιστε διπλά από την καρέκλα έχοντας το δεξιό χέρι για στήριξη. Κάντε έκταση του αριστερού ποδιού μακριά από την μπάλα. Κρατήστε το λαιμό και τους ώμους χαλαρών και ταυτόχρονα κάντε έκταση με το αριστερό χέρι προς την διάταση της μπάλας. Σταθείτε σταθερά με το δεξιό χέρι στην μπάλα. Κρατήστε το δεξιό πόδι στο διάτημα και όρθιο για το ισχού και το γόνατο σε γυναίκα 90 μορίων από το πάτωμα. Κρατήστε αυτή τη διάταση για 10 βαθιές αναπνοές. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

8. Διάταση σπονδυλικής στήλης



Τοποθετήστε το ένα χέρι στην μπάλα και το άλλο στην πλάτη της καρέκλας. Αφήστε μαλακά το σώμα σας πάνω στην μπάλα μπροστά, με τα ισχιά στο ύψος του κέντρου της μπάλας. Φέρτε μπροστά και τα χέρια και επιμηκύνετε αργά τη σπονδυλική στήλη. Τενώντε τα πόδια πίσω αφήνοντας μια απόσταση μεταξύ τους όσο το άνοιγμα των ώμων. Χρησιμοποιήστε πόδια και χέρια για να διατηρήσετε ισορροπία. Κρατήστε το λαιμό και τους ώμους χαλαρών. Κλείστε τα μάτια, αναπνεύστε βαθιά και χαλαρώστε για λίγη λεπτά. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

Σημαντική Σημείωση Ασφαλείας

- Όλες οι ασκήσεις δεν είναι κατάλληλες για όλους. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, συμβουλεύτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήστε αυτή ή οποιδήποτε άλλο πρόγραμμα άσκησης και πριν χρησιμοποιήστε αυτήν ή οποιδήποτε άλλο εξόπλισμο. Η παρόύσα οδηγία δεν υποκαθίσταται τη συμβολή του γιατρού σας.
- Εάν πάσχετε από καρδιακές παθήσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση ή οποιαδήποτε άλλη νόσο ή πάθηση, συμβουλεύτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήστε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
- Εκτελέστε τις διατάσεις και τις ασκήσεις με αργά και έλεγχούμενο τρόπο. Σταματήστε και ζεκουράστετε σε αισιοδοξία δίλλια ή ασκήσεις.
- Επιλέξτε έναν ευρύχωρο χώρο, απολαγμένο από έπιπλα και άλλα εμπόδια πριν εκτελέσετε εκτάσεις και ασκήσεις.
- Χρησιμοποιήστε την μπάλα γυμναστικής μόνο σε ομαλές επιφάνειες. Μην χρησιμοποιείτε την μπάλα εάν υπάρχουν βαθιές γρατσουνιές ή σχισμές στο πάτωμα.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Λαμβάνετε στοιχεία ασφαλείας με την καρέκλα.
- ΠΡΟΣΟΧΗ: Το μέγιστο βάρος για τη χρήση αυτού του προϊόντος δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 135 kg.