

# ПЛАТФОРМА ДЛЯ ФИТНЕСА «БАЛАНС БОРД»



Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с инструкцией.  
Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.

**SF 0375**

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Балансировочная платформа служит для укрепления мышечного корсета, или мышц-стабилизаторов, поддерживающих красивую осанку и пресс.

В повседневной жизни эти мышцы задействованы реже, особенно при сидячем образе жизни. При постоянном использовании полусферы мышечный корсет приобретет больший тонус. Платформа прекрасно подходит для более эффективных тренировок с гантелями или эспандерами: она обеспечивает распределенную равномерную нагрузку, подходящую как новичкам, так и опытным спортсменам.

- **РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА И КООРДИНАЦИИ**
- **БОЛЬШОЙ РАДИУС ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ ПРОРАБОТКИ МЫШЦ**
- **ПОДХОДИТ ДЛЯ РАЗНЫХ ВИДОВ ТРЕНИРОВОК**
- **НЕ ТРЕБУЕТ СБОРКИ**

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

Храните в местах, недоступных для детей и животных.

Храните вдали от нагревательных приборов.

### ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ:

Использовать только по назначению.

Если изделие повредилось, прекратите использование и утилизируйте.

Разрешено для использования только детьми старше 3 лет в присутствии взрослых.

Рекомендуется заниматься в кроссовках.

Во время занятий следите за положением стоп: они должны быть строго параллельны друг другу.

Перед выполнением упражнений на платформе необходимо сделать разминку.

### ОПИСАНИЕ:

Полусфера с неустойчивым прочным пластиковым основанием.

### ХРАНЕНИЕ И УХОД:

Храните вдали от нагревательных приборов.

Храните в местах, недоступных для детей.

### СПОСОБЫ ОЧИСТКИ:

При загрязнении протрите слегка влажной тряпкой.

Не использовать абразивные и агрессивные моющие средства.



## Выпады



Исходное положение: одну стопу поставьте на диск, другую — на пол.

Расстояние между стопами должно позволять выполнять выпад с комфортом.

Сохраняя прямой угол в колене, сделайте приседание.

Вернитесь в исходное положение. Сделайте несколько повторов, выполните упражнение на другую сторону.

## Выпады с гантелями

Выполните упражнение, описанное выше, подтягивая к себе эспандеры или гантели.

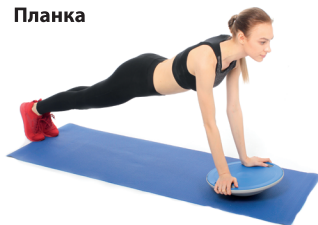
## Баланс стоя



Это базовое упражнение, которое на первый взгляд может показаться простым. Встаньте на

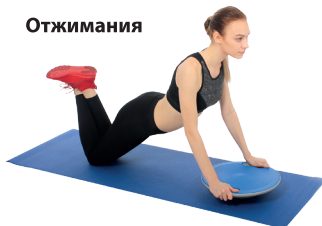
платформу, ноги разведите на ширину плеч. Удерживайте баланс как можно дольше. Упражнение задействует мышечный корсет, а также основные мышцы ног, ягодиц, спины и пресса. Для увеличения нагрузки можно дополнить упражнениями с эспандерами или гантелями.

## Планка



Поставьте ладони на баланс борд. Опуститесь в планку. Следите за тем, чтобы в спине не было прогиба, а бедра были на одном уровне с плечами.

## Отжимания



Отжимания из планки. Расположите платформу выпуклой стороной вниз, упритесь в нее руками. Встаньте в планку. Выполните несколько отжиманий.

## Приседания

Стоя на платформе, выполняйте приседания.

Расстояние между стопами равно ширине плеч. Выполняя упражнение, сохраняйте прямой угол в коленях.



## Приседания с гантелями

Выполняйте описанное выше упражнение, подтягивая к себе гантели.

## Упражнения на трицепс (2 варианта)



Исходное положение — «перевернутая планка». Упритесь руками в платформу, расположенную выпуклой стороной вниз. Спину держите ровно, смотрите прямо перед собой.

1. **С согнутыми ногами.** Согните ноги в коленях. Таз держите параллельно полу. За счет силы рук совершайте отжимания.

2. **С прямыми ногами.** Вытяните ноги. Таз держите параллельно полу. За счет силы рук совершайте отжимания.

Произведено по заказу  
«BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.  
Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059.  
www.bradex.co.il

Импортер:

ООО «Технологии здоровья»,

117405, Москва, ул. Варшавское шоссе  
д.145, корп.8.

Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66,  
www.bradex.ru

Импортер на территории  
Республики Беларусь:

ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск,  
ул. Монтажных, д.9  
комн.34/4, УНП 192409754.  
E-mail: optbel@bradex.ru

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель:

Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт  
Кампани Лимитед. Адрес: Синьцзянь Роуд, 5,

Индустриальная зона Байтанг,  
город Нинбо, КНР, 315708.  
тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938,  
e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка

«BRADEX».

Per.№1419183

Израиль - Per. №204012

Россия - Per. №444287

## ТРАНСПОРТИРОВКА:

Допускается в  
производственной  
упаковке.

**Материал:** пластик.  
**Цвет:** серый, синий.  
Размер: 40 см x 10 см.  
Комплектация:  
платформа – 1 шт,  
инструкция.