

БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПЛАТФОРМА



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

SF 0376

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Хотите разнообразить тренировки, проработать глубокие мышцы, стать выносливее и подтянутее? Балансировочная платформа сочетает в себе преимущества фитбола и жесткой платформы для баланса: для тренировок можно использовать обе стороны. Привычные упражнения с использованием платформы задействуют глубокие мышцы пресса, спины, ног и ягодиц, а также мышцы-стабилизаторы. Прикрепите к тренажеру эспандеры — и проработайте еще и мышцы рук. Балансировочная платформа подойдет как для аэробных, так и для силовых упражнений.

- **РАЗВИВАЕТ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ.**
- **ДВА ТРЕНАЖЕРА В ОДНОМ (ФИТБОЛ И БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПЛАТФОРМА)**
- **ПОДХОДИТ ДЛЯ РАЗНЫХ ВИДОВ ТРЕНИРОВОК.**
- **НАСОС В КОМПЛЕКТЕ.**
- **СЪЕМНЫЕ ЭСПАНДЕРЫ С НАГРУЗКОЙ ДО 10 КГ.**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

Храните в местах, недоступных для детей и животных.

Храните вдали от нагревательных приборов.

Избегать соприкосновения с острыми предметами

Не допускайте воздействия прямых солнечных лучей.

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.

ОПИСАНИЕ:

Балансировочная платформа (полусфера на основании) с эспандерами и насосом в комплекте.

Подходит для разнообразных занятий дома и в спортивном зале.

ХРАНЕНИЕ И УХОД:

Храните вдали от нагревательных приборов.

Избегайте воздействия прямых солнечных лучей.

Избегайте соприкосновения с острыми предметами.

При загрязнении протрите слегка влажной тряпкой.

СПОСОБЫ ОЧИСТКИ:

Не использовать абразивные и агрессивные моющие средства.

ТРАНСПОРТИРОВКА:

Допускается в производственной упаковке.

МАТЕРИАЛ: ПВХ, пластик, резина, неопрен. Цвет: синий, черный.

Размер: 60 см x 25 см.

Максимальная нагрузка: 120 кг.

КОМПЛЕКТАЦИЯ: платформа — 1 шт., насос — 1 шт., эспандеры — 2 шт., инструкция.



Перед первым использованием накачайте полусферу с помощью насоса (в комплекте). Для большей нагрузки на мышцы не перекачивайте полусферу слишком сильно. По желанию прикрепите эспандеры.

Платформа подходит для разных видов упражнений. Ниже несколько примеров.

Планка



Твердая часть полусферы лежит на полу.

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

Выпады



Мягкая часть полусферы лежит на полу.

Упритесь руками по бокам платформы, опуститесь в планку, сгибая одну ногу, подтягивайте ее к платформе, разгибайте и возвращайте в положение планки, сгибая другую ногу. Держите спину ровно.

Боковая планка



Твердая часть полусферы лежит на полу.

Поставьте один локоть под прямым углом на балансировочную платформу. Опустите ноги на пол. Следите за тем, чтобы в спине не было прогиба, а бедра были на одном уровне с плечами. Упражнение можно усложнить подъемом руки и ноги.

Равновесие

Твердая часть полусферы лежит на полу.

Встаньте ногой или коленом под прямым углом на центр платформы, удерживая баланс, отводите ногу назад. Для равновесия можно удерживаться за платформу противоположной ногой рукой или развести руки в стороны.

Отжимания



Мягкая часть полусферы стоит на полу.

Из положения планка сгибайте и разгибайте руки, осуществляя отжимания от платформы. Следите за тем, чтобы в спине не было прогиба. Для усложнения упражнения расположите фитбол под коленостопом.

Упражнения с гантелями или эспандерами

Твердая часть полусферы лежит на полу.

Стоя на платформе, выполняйте подъем гантелей над головой или махи гантелями перед собой или в разные стороны. Стоя на платформе, выполняйте упражнения на растягивания эластичной ленты.

Пресс



Твердая часть полусферы стоит на полу.

Спину положите на полусферу. Ноги согните в коленях. Выполняйте подъем верхней части тела.

Разведения рук с эспандерами или гантелями

Твердая часть полусферы стоит на полу.

Упритесь спиной в платформу, ноги согните под прямым углом. Возьмите эспандеры в руки, разводите и вытяги-

вайте перед собой прямые руки.

Твердая часть полусферы стоит на полу

Возьмите эспандеры в руки. Поставьте ногу под прямым углом на платформу. Вторую ногу отведите назад. Подтягивайте эспандеры к груди или разводите в стороны.



Ягодичный мостик



Твердая часть полусферы стоит на полу.

Лягте на спину, ноги согните в коленях и поставьте на полусферу, руки расположите вдоль корпуса, поднимайте бедра, пока не выпрямите корпус тела от плеч до колен.

Приседания



Твердая часть полусферы стоит на полу.

Одну стопу поставьте на пол, другую параллельно ей — на полусферу. Расстояние между стопами примерно в полтора раза больше ширины плеч. Выполняйте приседания, сохраняя прямой угол в коленях. Твердая часть полусферы перевернута вверх. Ноги на ширине плеч, выполняйте приседания.

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 Бэйтанг,

город Нинбо, КНР, 315708.

тел: +86-574-6560937, факс: +86-574-6560938,

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка

«BRADEX».

Reg. № 1419183

Израиль - Reg. № 204012

Россия - Reg. № 444287