

Мяч для фитнеса

ФИТБОЛ-65 С ЭСПАНДЕРАМИ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Инновационный мяч для фитнеса «ФИТБОЛ-65 с эспандерами» сочетает в себе все плюсы двух самых востребованных тренажеров для занятий спортом в фитнес-клубе и в домашних условиях. Вы сможете обеспечить качественную работу крупных мышц тела при помощи эспандеров, а также проработать глубокие мышцы благодаря сохранению равновесия на мяче. Тренировка сразу нескольких групп мышц позволяет значительно сократить общее время занятий и при этом улучшить осанку.

Преимущества:

- Подходит для занятий как дома, так и в спортзале
- Надежное закрепление эспандеров
- Способствует укреплению мышц и развитию равновесия
- Подходит для любого уровня подготовки
- Идеален как для взрослых, так и для детей
- Может быть использован в период восстановления после травм и операций, а также во время беременности.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Подготовка к использованию

Надуйте мяч при помощи ручного или ножного насоса.

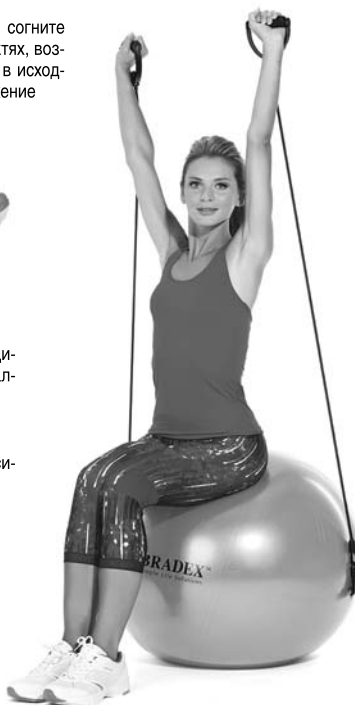


Упражнение для укрепления мышц спины, плеч и бицепсов

- Сядьте на мяч, согнув ноги в коленях таким образом, чтобы ступни находились на небольшом расстоянии друг от друга, а ноги располагались параллельно друг другу
- Выпрямите спину
- Возьмитесь за ручки эспандеров
- Поднимите руки вверх параллельно друг другу, стараясь при этом максимально тянуться к потолку
- Зафиксируйте руки в этом положении на несколько секунд
- Медленно опустите руки, возвращаясь в исходное положение

Упражнение для укрепления мышц груди и рук

- Сядьте на пол, облокотившись спиной на мяч и согните ноги в коленях
- Возьмитесь за ручки эспандеров
- Выпрямляйте руки перед собой
- Зафиксируйте руки в этом положении на несколько секунд
- Медленно согните руки в локтях, возвращаясь в исходное положение



Упражнение для укрепления мышц рук

- Сядьте на мяч, согнув ноги в коленях таким образом, чтобы ступни находились на небольшом расстоянии друг от друга, а ноги располагались параллельно друг другу
- Выпрямите спину
- Возьмитесь за ручки эспандеров
- Разводите руки в стороны таким образом, чтобы они образовывали прямую линию
- Зафиксируйте руки в этом положении на несколько секунд
- Медленно опустите руки, возвращаясь в исходное положение

Упражнение для укрепления мышц верхнего отдела брюшного пресса и мышц груди

- Лягте на пол
- Возьмитесь за ручки эспандеров
- Упритесь ногами в мяч
- Поднимите корпус от пола, принимая положение «сидя»
- Согните руки в локтях, растягивая эспандеры



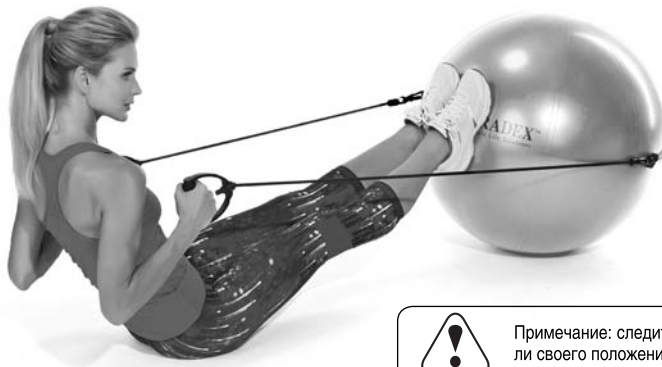
Примечание: не разводите локти в стороны, при натяжении эспандеров стремитесь свести лопатки вместе.

- Медленно выпрямите руки, а затем лягте на пол, возвращаясь в исходное положение.



Упражнение для укрепления мышц нижнего отдела брюшного пресса и мышц ног

- Лягте на пол
- Возьмитесь за ручки эспандеров
- Упритесь ногами в мяч
- Расположите кисти рук с зажатыми ручками эспандеров перед грудью
- Медленно поднимайте ноги вверх.



Примечание: следите, чтобы ступни ног на мяче не меняли своего положения. Не сгибайте ноги в коленях.

- Медленно опустите ноги, возвращаясь в исходное положение

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ:



С осторожностью используйте мяч при расстройствах вестибулярного аппарата и во время беременности.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

При загрязнении протрите мяч влажной тканью или салфеткой.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Максимальная нагрузка: 150 кг

Материал: ПВХ, термопластическая резина, АБС-пластик, вспененный этиленвинилацетат

Комплектация: мяч для фитнеса «ФИТБОЛ-65 с эспандерами» – 1 шт., инструкция – 1 шт.

