

Мяч для фитнеса

ФИТБОЛ- АРАХИС



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Занятия на мячах для фитнеса способствуют развитию координации движений и тренируют вестибулярный аппарат, развивая чувство равновесия. Тренировка сразу нескольких групп мышц позволяет значительно сократить общее время тренировок и при этом улучшить осанку, а также укрепить мышцы всего тела. Уникальный мяч для фитнеса «ФИТБОЛ-АРАХИС» благодаря своей форме делает тренировки еще более разнообразными и удобными.

Преимущества:

- Подходит для занятий как дома, так и в спортзале
- Способствует укреплению мышц и развитию равновесия
- 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

Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедер, ягодиц, мышц пресса и тазового дна.



- Лягте на пол, расположив мяч в ногах перпендикулярно телу
- Правую ногу положите на мяч сверху таким образом, чтобы пятка упиралась во впадину мяча
- Поднимите левую ногу вверх
- Приподнимайте таз, округляя спину и упираясь лопатками в пол



Примечание: Вы можете усложнить упражнение, перекачывая мяч ногой в то время, когда корпус находится в поднятом положении.

- Медленно опустите корпус на пол
- Повторите упражнение, упираясь в мяч левой ногой, а правую поднимая вверх.

Упражнения для укрепления мышц пресса

Облегченный вариант

- Лягте на мяч, согнув ноги в коленях и оперевшись стопами в поверхность пола
- Вытяните руки перед собой, направив пальцы к коленям
- Тянитесь пальцами к коленям, округляйте корпус, отрывая лопатки от поверхности мяча
- Медленно возвращайтесь в исходное положение



Усложненный вариант

- Лягте на пол
- Согните ноги в коленях и расположите мяч под икрами
- Округлите корпус, отрывая лопатки от поверхности пола.
Примечание: во время выполнения упражнения поясница должна быть плотно прижата к полу.
- Медленно возвращайтесь в исходное положение



Упражнение для укрепления боковых мышц и спины и развития чувства равновесия

- Сядьте верхом на мяч, широко расставив ноги
- Выпрямите спину и разведите руки в стороны параллельно полу. Следите за тем, чтобы лопатки были расправлены.
- Прижмите икроножные мышцы к поверхности мяча, оторвав ступни от пола
- Балансируя при помощи рук, старайтесь как можно дольше удерживать равновесие



Примечание: если Вы потеряли равновесие, опустите стопы на пол.

Упражнение для улучшения осанки и укрепления мышц спины

- Встаньте, установив ноги на ширину плеч
- Возьмите мяч, расположив ладони на торцах мяча
- Поднимите мяч на уровень груди



Примечание: во время выполнения упражнения надавливайте на мяч, чтобы ощущать небольшое напряжение в мышцах рук

- Поворачивайте корпус влево, затем вправо



Упражнение для релаксации, а также растяжки мышц спины и живота

- Лягте поперек мяча, расположив его узкую часть под лопатками
- Согните ноги в коленях, плотно прижав стопы к полу
- Заведите руки за голову
- Постарайтесь максимально расслабить спину

- Медленно выпрямляйте колени, упираясь пятками так, чтобы мяч медленно перемещался от лопаток к пояснице
- Медленно сгибайте ноги в коленях; не изменяя положение ступней, возвращайтесь в исходное положение



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

С осторожностью используйте мяч при расстройствах вестибулярного аппарата

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

При загрязнении протрите мяч влажной тканью или салфеткой.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Максимальная нагрузка: 150 кг

Материал: ПВХ, пластик.

Комплектация: мяч для фитнеса «ФИТБОЛ-АРАХИС», инструкция.

