



Мяч для фитнеса

ФИТБОЛ ПОНЧИК

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Давно известно огромное количество плюсов занятий на мячах для фитнеса, среди которых качественная проработка всех групп мышц, развитие вестибулярного аппарата и снижение нагрузки на спину при выполнении различных упражнений. Мяч для фитнеса «ФИТБОЛ-ПОНЧИК», благодаря своей форме, также может быть использован для выполнения гораздо большего спектра упражнений, чем обычный мяч для фитнеса.

Преимущества:

- Подходит для занятий как дома, так и в спортзале
- Способствует укреплению мышц и развитию равновесия
- Компактный размер обеспечивает удобное использование как детьми, так и взрослыми
- Может использоваться вместо гантели.

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, зажав мяч между ступней
- Положите руки вдоль корпуса ладонями вниз
- Поднимите ноги таким образом, чтобы они образовывали прямой угол с корпусом



Примечание: при выполнении упражнения следите, чтобы поясница была плотно прижата к полу.

- Медленно опустите ноги в исходное положение.



Упражнение для укрепления мышц внутренней и внешней поверхности бедер

- Лягте на бок
- Согните руку, находящуюся снизу, и обопритесь ею о мяч
- Расположите тело таким образом, чтобы ноги образовывали прямую линию с корпусом
- Медленно поднимайте и опускайте в исходное положение ногу, находящуюся сверху
- Повторите упражнение, перевернувшись на другой бок.



Упражнение для укрепления ягодиц и мышц поясницы

- Лягте на пол на живот
- Зажмите мяч между ступнями
- Расположите руки перед собой
- Упритесь локтями в пол, чтобы поясница была прогнута
- Сгибая ноги в коленях, медленно поднимите мяч
- Выпрямляйте ноги, возвращаясь в исходное положение.



Упражнение для укрепления мышц пресса

- Сядьте на пол, расположив мяч за поясницей
- Немного откиньтесь назад таким образом, чтобы мяч обеспечивал надежную поддержку
 - Медленно поднимите прямые ноги вверх



Примечание: следите, чтобы ноги были плотно сжаты.

- Вытяните руки перед собой и тянитесь пальцами рук к ногам
- Медленно опустите ноги, а затем расслабьте руки, возвращаясь в исходное положение.

Упражнение для укрепления трицепсов

- Встаньте ровно, немного согнув ноги в коленях
- Возьмитесь за мяч обеими руками
- Согнув руки в локтях, заведите мяч за спину
- Выпрямляя руки, поднимите мяч над головой
- Опустите мяч в исходное положение.



Примечание: при выполнении упражнения, не разводите локти в стороны.



Упражнение для укрепления мышц рук

- Встаньте ровно, немного согнув ноги в коленях
- Возьмитесь за мяч обеими руками
- Вытяните руки перед собой на уровне груди
- Медленно поднимите мяч над головой
- Опустите мяч в исходное положение.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:



С осторожностью используйте мяч при расстройствах вестибулярного аппарата.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

При загрязнении протрите мяч влажной тканью или салфеткой.



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Масса: 1200г

Максимальная нагрузка: 150 кг

Материал: ПВХ, пластик.

Комплектация: мяч для фитнеса «ФИТБОЛ-ПОНЧИК» – 1 шт., инструкция – 1 шт.