

PIŁKA GIMNASTYCZNA KOŁO

BB 013



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



5903733 002585



[www.bodysculpture.pl](http://www.bodysculpture.pl)

## **WSKAZÓWKI DLA NAJLEPSZYCH REZULTATÓW**

**Proszę zachować niniejszą instrukcję. Informacje w niej zawarte mogą okazać się przydatne w przyszłości.**

1. Piłka gimnastyczna Koło BB 009 została zaprojektowana tak, aby ukształtować specyficzne partie mięśni i poprawić ich elastyczność.
2. Ważne jest, aby osiągnąć prawidłową pozycję startową i zachować równowagę, podczas gdy wykonywane są ćwiczenia opisane w tej broszurze.
3. Zachowaj równomierny oddech podczas wykonywania jakiegokolwiek ćwiczenia. Nie wstrzymuj oddechu.
4. Wszystkie opisane ćwiczenia powinny być wykonywane spokojnie, z zachowaniem pełnej kontroli ruchu.

## **UWAGI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA**

### **Bezpieczeństwo:**

1. Przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby określić czy występują jakiegokolwiek przeciwwskazania użycia piłki dla Twojego zdrowia lub bezpieczeństwa.
2. Nadmierne lub nieprawidłowo wykonywane ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, problemy z oddychaniem, uczucie nudności, mdlenie lub podobne objawy – natychmiast zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!
3. Zawsze noś wygodne ubranie podczas ćwiczeń.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od piłki. Piłka gimnastyczna Koło BB 009 jest przeznaczona wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Jeżeli występują inne problemy lub oczekujesz szerszej pomocy skontaktuj się z naszym Biurem Obsługi Klienta pod numerem telefonu +48 32 270 12 09.
6. Maksymalne obciążenie statyczne i dynamiczne 250 kg.

### **Pompowanie.**

1. Aby nadmuchać piłkę potrzebna jest pompka przeznaczona do pompowania materacy, pontonów, baseników dla dzieci, itp. Pompka rowerowa będzie odpowiednia po zastosowaniu specjalnej plastikowej

- końcówki. Nie próbuj pompować piłki za pomocą ust.
2. WAŻNE: Pompowanie powinna przeprowadzić osoba dorosła. Dzieci nie powinny być dopuszczone do pompowania piłki, ponieważ załączona z tym produktem końcówka może zostać połknięta przez dziecko.
  3. Jeżeli Twoja pompka nie posiada odpowiedniej końcówki, możesz wykorzystać jedną z załączonych w komplecie z piłką. Jeżeli piłka jest wystarczająco mocno napompowana należy usunąć końcówkę i zatkać otwór powietrzny białą zatyczką.
  4. Bądź ostrożny i przechowuj końcówkę w bezpiecznym miejscu do następnego użycia, z dala od dzieci.
  5. Ze względów bezpieczeństwa po zakończeniu pompowania piłki upewnij się, czy jest wystarczająco twarda. Najprostszym testem jest usiąść na niej. Jeżeli utrzymuje Twoją wagę to oznacza, że jest prawidłowo napompowana.

## ĆWICZENIA GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA

### Figura A.

Usiądź na piłce i wyprostuj plecy. Zegnij kolana i wykonaj obrót w prawo z twarzą zwróconą do tyłu. Obróć się w lewo z twarzą zwróconą do tyłu. Ćwiczenie wykonaj 5 razy na każdą ze stron.



## ĆWICZENIA DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA

### Figura B.

Leż twarzą do góry, ćwicz nogi trzymając w nich piłkę i podnosząc nogi w górę pod kątem 30, 45, 90 stopni. Przytrzymuj przez 5 sekund w każdym położeniu, powrót do pozycji startowej. Powtórz 10 razy.



### Figura C.

Leż na brzuchu i twarzą zwróconą przed siebie. Użyj nóg do trzymania piłki i zginaj kolana, utrzymuj położenie przez sekundę, po czym powrót do pozycji startowej. To jest jedno powtórzenie. Wykonaj 10 razy.



## ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

### Figura D.

Umieść piłkę między prawe ramię i klatkę piersiową. Podnoś prawą rękę i nogę do góry przytrzymując przez sekundę w tej pozycji. Powróć do pozycji startowej. Powtórz 10-15 razy. Zmień stronę i wykonaj ponownie ćwiczenie.



### Figura E.

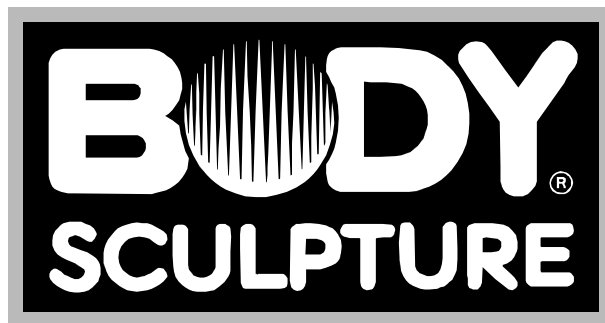
Umieść piłkę pod brzuchem. Unieś ręce do góry. Podnieś do góry nogi. Podnoś do góry jednocześnie ręce i nogi, starając się zachować równowagę. Przytrzymaj w tej pozycji przez sekundę, po czym wróć do pozycji startowej. To jest jedno powtórzenie. Wykonaj 10 razy.



**Figura F.**

Trzymaj piłkę w 2 rękach przed lewą nogą. Podnieś równocześnie prawą nogę i ręce tworząc między nimi linię prostą. Zatrzymaj tę pozycję przez 5 sekund, a następnie powoli powróć do pozycji startowej. Powtórz 10-15 razy. Obróć się i wykonaj ćwiczenie używając lewej nogi.





S I N C E 1 9 6 5