

PIŁKA GIMNASTYCZNA MINI

BB 013



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



5 903733 002646



[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 instrukcji.
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 wskazana jest konsultacja z lekarzem, aby rozstrzygnąć, czy nie zagrażają one Twojemu zdrowiu i bezpieczeństwu.
2. Przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby określić czy występują jakiegokolwiek przeciwwskazania użycia piłki dla Twojego zdrowia lub bezpieczeństwa.
3. 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!
4. Zawsze noś wygodne ubranie podczas ćwiczeń.
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. Maksymalna waga użytkownika do 100 kg.

### **Pompowanie.**

1. Aby nadmuchać mini piłkę potrzebna jest załączona słomka. Nie próbuj pompować piłki za pomocą ust.
2. Jeżeli mini piłka jest wystarczająco napompowana należy usunąć słomkę i zatkać otwór powietrzny białą zatyczką.
3. Ze względów bezpieczeństwa po zakończeniu pompowania piłki upewnij się, czy jest wystarczająco twarda.

## PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

**Figura A.**

Umieść piłkę między prawym ramieniem a klatką piersiową (jak na rysunku). Podnieś lewą nogę do góry, Trzymaj przez sekundę, po czym powróć do pozycji startowej. Powtarzaj 10-15 razy. Następnie obróć się i powtórz ćwiczenie używając prawej nogi.



**Figura B.**

Leż na plecach. Ćwicz nogi trzymając nimi piłkę, podnoś nogi do góry pod kątem 30, 45 i 90 stopni, trzymaj przez sekundę w każdym położeniu, po czym powróć do pozycji startowej. Powtarzaj 10-15 razy.



### Figura C.

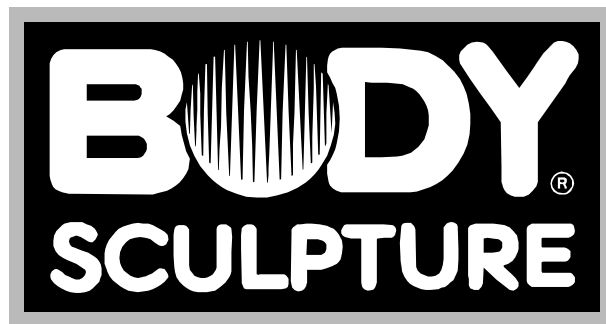
Leż się na plecach i umieść piłkę pod dolną częścią kręgosłupa, zegnij kolana, stopy opierając o podłogę. Przenieś zgięte nogi ku klatce piersiowej (jak na rysunku), następnie powróć do pozycji startowej. Powtarzaj 10-15 razy.



### Figura D.

Trzymaj piłkę w 2 rękach przed lewą nogą. Podnieś równocześnie prawą nogę i rękę tworząc między nimi linię prostą (jak na rysunku). Zatrzymaj tę pozycję przez sekundę, a następnie powoli powróć do pozycji startowej. Powtarzaj 10-15 razy. Obróć się i powtórz ćwiczenie używając lewej nogi.





S I N C E 1 9 6 5