

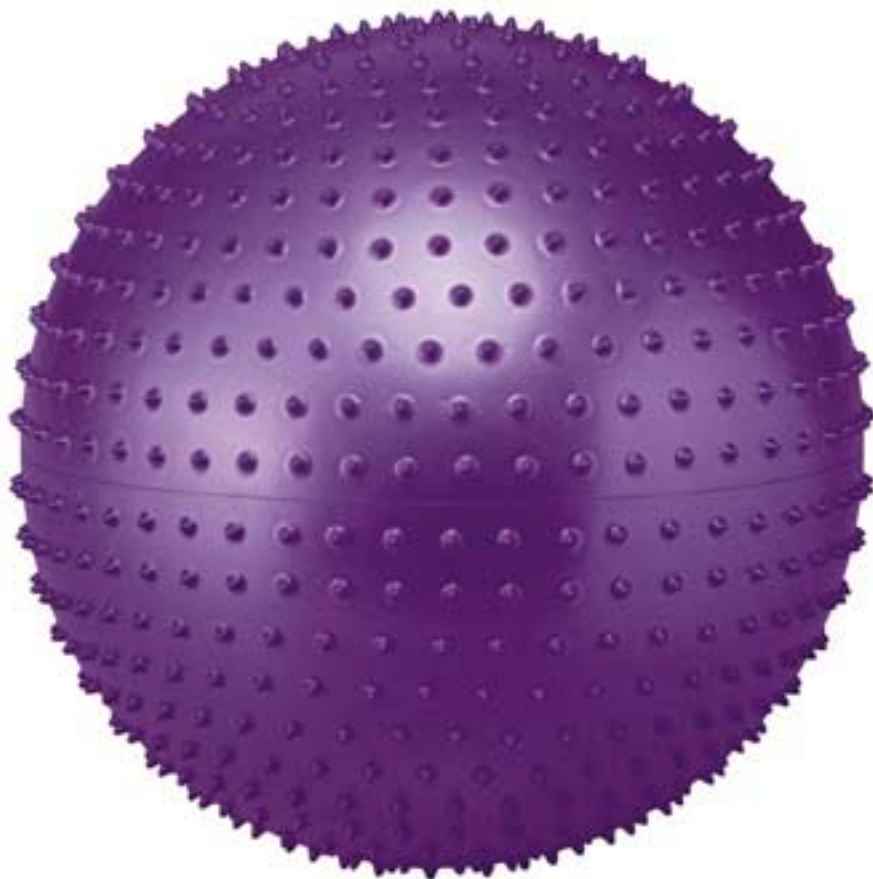
**BACHA**  
SPORT

**BODY**  
SCULPTURE

SINCE 1965



# PIŁKA GUMOWA MASUJĄCA BB 003



Wyprodukowano w Chinach dla:

**BACHA SPORT**

Radomska 71

44-164 Gliwice

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



5903733002318

## **Wskazówki dla uzyskania najlepszych rezultatów.**

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

1. Twoja piłka gimnastyczna jest zaprojektowana, aby ukształtować specyficzne grupy mięśni i zwiększać ich elastyczność.
2. Ważne jest, aby osiągnąć prawidłową pozycję startową oraz utrzymywać równowagę podczas wykonywania ćwiczeń opisanych w tej instrukcji.
3. Bardzo ważny jest stabilny oddech podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń. Nie wstrzymuj oddechu! Na przygotowanie weź głęboki wdech. Wykonując trudniejszą partię ćwiczenia wydychaj powietrze ustami napinając mięśnie brzucha i wymawiając przy tym nieme "h".
4. Wszystkie opisane ćwiczenia powinny być wykonywane w spokojnym i kontrolowanym 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. Należy obserwować znaki, które wysyła organizm. Nieprawidłowe lub zbyt uciążliwe ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Zaprześć ćwiczeń, jeżeli doznasz choćby jednego z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności z oddychaniem, uczucie „latających gwiazdek”, oszołomienie lub mdłości. Jeżeli doświadczasz jakiegokolwiek z tych sygnałów, powinieneś/naś skonsultować się ze swoim lekarzem.
3. Zawsze noś odpowiedni ubiór podczas ćwiczeń.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe daleko od sprzętu do ćwiczeń. Prezentowana piłka gimnastyczna jest zaprojektowana do użytku wyłącznie 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 09 12.
6. Maksymalna waga osoby ćwiczącej do 100 kg.

## Pompowanie.

1. Aby nadmuchać swoją piłkę gimnastyczną będziesz potrzebować pompki odpowiedniej dla dmuchanych zabawek i przedmiotów takich, jak np. materace dmuchane lub pontony. Pompka rowerowa nie będzie odpowiednia. Nie próbuj napełniać swojej piłki za pomocą ust.
2. Ważne: Pompowanie powinna wykonywać osoba dorosła. Dzieci nie powinny być dopuszczone do nadmuchiwanie piłki, ponieważ zawór dostarczany z tym produktem mógłby zostać połknięty przez małe dziecko.
3. Jeżeli Twoja pompka nie posiada końcówki, możesz użyć jednej z załączonych wraz z piłką gimnastyczną. Natychmiast, gdy piłka jest napompowana wystarczająco mocno, należy usunąć końcówkę i zatkać otwór powietrzny białą zatyczką.
4. Zawór należy przechowywać w bezpiecznym miejscu do późniejszego użycia, z dala od dzieci.
5. Ze względów bezpieczeństwa nie spuszczać powietrza z piłki, która powinna być pewna w dotyku, lecz nie zbyt twarda. Jako pierwszy sprawdzian – spróbuj usiąść na niej. Jeśli wystarczająco utrzymuje Twoją wagę to oznacza, iż jest poprawnie napompowana.

## **ĆWICZENIA GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA**

Figura A.

Umieść piłkę pod brzuchem i górną częścią ud (jak pokazano na zdjęciu). Połóż dłonie płasko na podłodze przed sobą, ramiona połóż wygodnie po bokach, sięgając jak najdalej do przodu. Teraz przyciągaj ciało po piłce do przodu dopóki ręce nie znajdą się bezpośrednio pod ramionami, przytrzymaj tą pozycję przez sekundę, następnie powrót do pozycji startowej. Powtarzaj 10-15 razy.



Figura B.

Umieść piłkę pod swoim brzuchem poniżej klatki piersiowej, pod brzuchem i wyprostuj nogi (jak na zdjęciu). Połóż ręce płasko na podłodze przed sobą, ramiona osobno. Opuszczaj, wraz z wdechem, klatkę piersiową do podłogi, przytrzymaj sekundę, następnie z wydechem odepchnij się z powrotem do góry. Powtarzaj 10-15 razy.

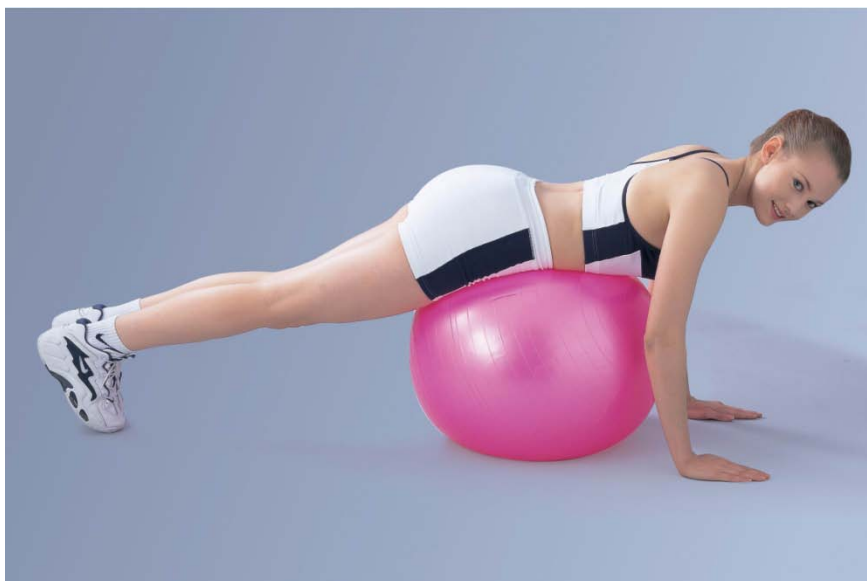


Figura C.

Umieść piłkę pod plecami (jak pokazano na zdjęciu). Skrzyżuj ramiona płasko na klatce piersiowej. Teraz skręć prawe ramię ku lewej nodze, przytrzymaj przez sekundę, powrót do pozycji startowej. Następnie sięgaj lewym ramieniem w kierunku prawej nogi, przytrzymaj sekundę, powrót do pozycji startowej. Wykonuj ruch powoli i dokładnie, pamiętaj o tym by wydychać powietrze w momencie skrętu tułowia do kolana i wdychać powracając do pozycji startowej. Tak wygląda jedna powtórka. Powtórz 10 razy.



## ĆWICZENIA DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA

Figura D.

Położ się na plecach na podłodze, ręce ułóż wzdłuż tułowia po bokach. Położ wyprostowane nogi na piłce, tak by stopy i łydki leżały na piłce a ciało tworzyło prostą linię. Wdychając powietrze uciskaj piłkę piętami i tocz w kierunku pośladków, dopóki pod kolanami utworzy się kąt prosty (jak na zdjęciu). Przytrzymaj przez sekundę, potem z wydechem powrót do pozycji startowej. Powtarzaj 10-15 razy.



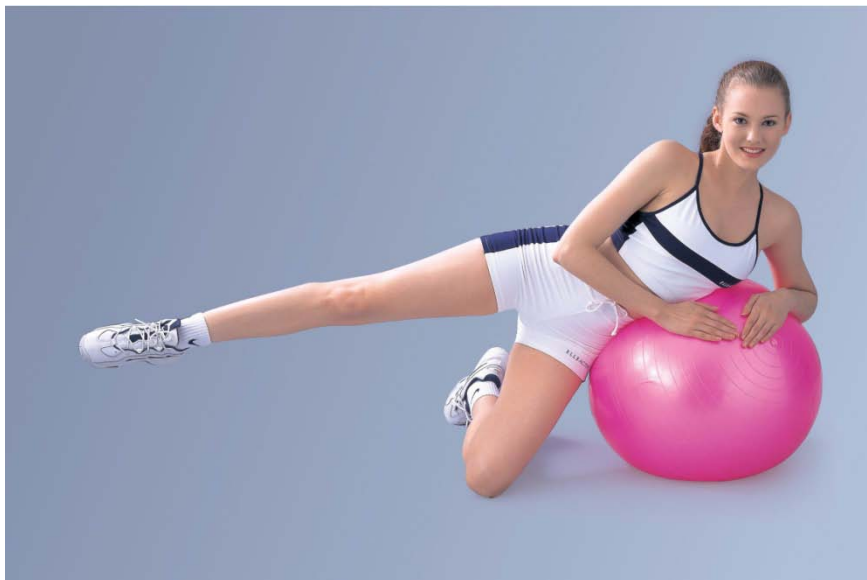
Figura E.

Położ się na lewym boku, ugnij ramię pod kątem prosty i podeprzyj ciało, drugą ręką podeprzyj się z przodu (jak pokazano na zdjęciu). Położ prawe kolano na piłce, lewą nogę zegnij na podłodze. Naciskaj prawą nogą na piłkę, przytrzymaj przez sekundę, weź głęboki wdech i po chwili z wydechem powtórz ćwiczenie. Powtarzaj 10-15 razy. Następnie zmień stronę.



Figura F.

Uklęknij na lewej nodze i oprzyj ciało na piłce, ręce ułóż na piłce przed sobą (jak pokazano na zdjęciu). Wyprostuj prawą nogę, obciągnij palce i oprzyj na podłodze. Powoli podnoś prawą nogę aż do linii bioder (nie wyżej) równoległe do podłogi, przytrzymaj przez sekundę, potem powoli powróć do pozycji startowej. Powtarzaj 10-15 razy. Zmień strony i powtarzaj leżąc na prawym boku.





S I N C E 1 9 6 5