

Piłka gimnastyczna, piłka do masażu

Importer: SPOKEY sp. z o.o.

40-389 Katowice ul. Woźniaka 5 tel: 32 317-20-00, fax: 32 317-20-01

www.spokey.pl e-mail: biuro@spokey.pl

86160-86179 Piłka gimnastyczna, piłka do masażu

Przed napompowaniem pozostawić piłkę na 1-2 godzin w temperaturze pokojowej, aby się ogrzała. Jeśli do pompowania używają Państwo kompresora, należy pompować balon stopniowo, aby materiał naciągał się powoli. Aby osiągnąć optymalny poziom elastyczności najpierw napompować balon o 10% więcej niż wynosi jego przepisana średnica a następnie spuścić powietrze do przypisanego poziomu. Nie pozostawiać piłki w pobliżu źródeł ciepła. Usunąć wszystkie ostre i kanciaste przedmioty z miejsca, gdzie będą odbywać się ćwiczenia. Piłka nie jest przeznaczona dla dzieci poniżej 3 roku życia. Piłkę należy pompować tylko powietrzem. W razie uszkodzenia nie należy piłki naprawiać, ponieważ naprawiany balon nie odpowiadałby warunkom bezpieczeństwa. Materiał, z którego balon wykonano w pełni nadaje się recykklacji.

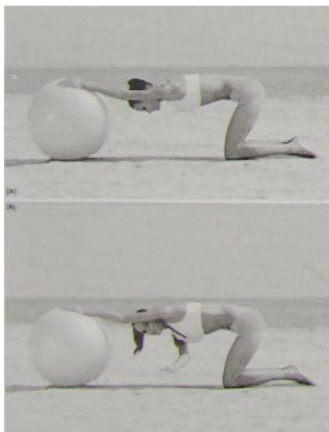
Instrukcja obsługi

Piłka gimnastyczna umożliwia wykonywanie różnych ćwiczeń wzmacniających Państwa zdrowie oraz relaksujących. Ćwiczenia z balonem zmniejszają napięcie organizmu, wzmacniają mięśnie brzucha i mięśnie brzucha i mięśnie pleców oraz aktywują stawy. Można go wykorzystać jako mebel przeznaczony do siedzenia. Z przyczyn terapeutycznych nie zaleca się jednak siedzieć na nim przez dłuższy okres czasu. Jeśli mają Państwo długotrwałe drobne dolegliwości (np. bóle niektórych części ciała) lub nagłe ostre bóle, zaleca się, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń z balonem skonsultować się z lekarzem.



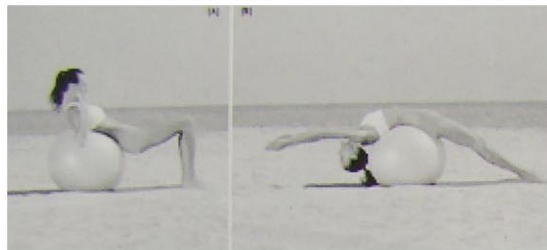
1. Szczyryk

Położ się na plecach, opierając łydki na piłce stabilizacyjnej. Ręce ułóż wzdłuż tułowia i unieś biodra tak, by tułów i nogi utworzyły linię prostą (A). **Nie opuszczając bioder, oderwij od piłki lewą nogę i ustaw ją pionowo. Następnie uginaj prawe kolano, przyciągając do siebie piłkę prawą nogą i unosząc biodra jeszcze wyżej. Zatrzymaj ruch, gdy na piłce pozostaną tylko palce prawej stopy, a lewa noga ustawi się pod kątem ok. 45 stopni do podłoża (B). Powoli wróć do pozycji (A), wykonaj odpowiednią liczbę powtórzeń i ćwicz drugą nogą.**
Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie tyłu i przodu ud, pośladków; rozciąga mięśnie tyłu ud.



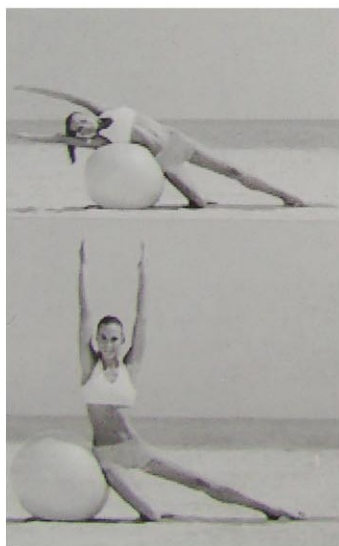
2. Skręty tułowia w kłku

Uklęknij na obu kolanach, pochyl tułów do przodu i oprzyj dłonie na piłce stabilizacyjnej. Podudzia rozsuń na szerokość bioder, wyprostuj kręgosłup i łokcie. Głowę trzymaj na przedłużeniu tułowia (A). Napnij mięśnie brzucha i zrób skręt tułowia w lewo, jednocześnie sięgając prawą ręką pod klatkę piersiową w lewo (B). Wróć do pozycji wyjściowej (A), wykonaj ćwiczenie w przeciwną stronę, kończąc 1 powtórzenie. Zrób ich zalecaną liczbę.
Ćwiczenie wzmacnia: brzuch, głównie mięśnie skośne, mięśnie pleców i tył barków



. Łuk

Usiądź na piłce stabilizacyjnej, a następnie przestawiaj stopy do przodu tak, by opuścić biodra nieco przed piłkę. Zatrzymaj ruch, gdy piłka będzie podierać górne części pośladków i kręgosłup do wysokości łopatek. Rozstaw stopy na szerokość bioder. Ramiona przenieś w bok. Ugnij łokcie tak, by przedramiona ustawiły się pionowo (A). Zrób wdech, napnij brzuch i wyprostuj kolana. Jednocześnie wyciągnij ręce, ustawiając je równolegle do podłoża. Ciało powinno utworzyć łuk wsparty na piłce (B). Z wydechem wróć do pozycji (A) i wykonaj odpowiednią liczbę powtórzeń. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie ud i pośladków; rozciąga mięśnie tułowia, przedniej części barków, zginacze bioder.



4. Unoszenie tułowia na piłce

Położ się na prawym boku na piłce stabilizacyjnej. Prawe podudzie oprzyj na podłożu, a lewą nogę wyprostuj w kolanie i wyciągnij w bok, opierając stopę na podłożu. Wyprostuj ręce nad głową, na przedłużeniu tułowia. Dłonie ustaw wnętrzem do siebie (A). Zrób wdech i napnij mięśnie brzucha. Z wydechem unieś tułów i ręce do pionu; prawe biodro pozostaje oparte na piłce (B). Powoli wróć do pozycji (A), wykonaj zalecaną liczbę powtórzeń i ćwicz na drugim boku. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie skośne brzucha, bioder; rozciąga mięśnie tułowia.