



## FITBALL / SAGGIO FIT

PIŁKA GIMNASTYCZNA, PIŁKA DO MASAŻU  
86160-86171, 86172-86179

### Informacje ogólne:

Piłka gimnastyczna/ Piłka do masażu to produkt przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Maksymalny ciężar użytkownika to 300kg.

Przed użyciem piłki zapoznaj się z instrukcją dołączoną do opakowania.

Piłka jest dostępna w 4 różnych rozmiarach: 55cm, 65cm, 75cm, 85cm.

Rozmiar piłki	Wielkość po napompowaniu	Wzrost ćwiczącego
55 cm	50 – 60cm	150 – 165cm
65cm	60 – 70cm	165 – 175 cm
75cm	70 – 80cm	175 – 185 cm
85cm	80 – 90cm	Powyżej 185cm

### Informacja o produkcji:

Piłka gimnastyczna umożliwia wykonywanie różnych ćwiczeń wzmacniających oraz relaksujących. Ćwiczenia te zmniejszają napięcie mięśniowe, wzmacniają mięśnie brzucha i pleców oraz poprawiają pracę stawów.

### Zalecenia przed rozpoczęciem użytkowania:

Przed rozpoczęciem treningów należy skontaktować się z lekarzem w celu ustalenia czy nie istnieją żadne przeciwwskazania zdrowotne.

Spokey nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i szkody materialne wynikające z użytkowania piłki.

Jeśli po rozpoczęciu treningu wystąpią jakiegokolwiek niepokojące objawy – bóle i zawroty głowy czy ból w klatce piersiowej – należy natychmiast zaprzestać ćwiczeń i skontaktować się z lekarzem.

Dzieci powinny korzystać ze sprzętu sportowego pod nadzorem osób dorosłych.

Osoby niepełnosprawne powinny dla swojego bezpieczeństwa korzystać z piłki w obecności instruktora lub osoby przeszkolonej w zakresie przeprowadzania ćwiczeń z piłką z osobami niepełnosprawnymi.

Nie wolno pozostawiać dzieci ani zwierząt samych w pomieszczeniu, w którym znajduje się piłka.

Piłka nie powinna być użytkowana przez dzieci poniżej 3 roku życia.

### Środki bezpieczeństwa:

1. Piłka gimnastyczna w swojej oryginalnej konstrukcji stanowi bezpieczne oraz skuteczne narzędzie do ćwiczeń.
2. Poziom bezpieczeństwa użytkowania piłki można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli. Sprawdzanie piłki jest zalecane przed rozpoczęciem ćwiczeń. Jeśli użytkownik stwierdzi, że piłka jest uszkodzona, należy zaprzestać korzystania z niej do czasu naprawy usterki.
3. Z piłki w tej samej chwili może korzystać tylko jedna osoba.
4. Piłka służy do użytkowania tylko w zakresie do jakiego jest przeznaczona i w sposób zgodny z niniejszą instrukcją.
5. Obok piłki nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.

### Czynności konserwacyjne:

Piłka powinna być utrzymywana w czystości. Piłkę można myć używając do tego wilgotnej ściereczki zmoczonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego (np. mydła lub płynu do mycia naczyń). Nie należy używać środków żrących lub innych, mogących uszkodzić powłokę piłki. Po umyciu piłki należy ją delikatnie osuszyć.

Piłka przeznaczona jest do użytku domowego.

1

WWW.SPOKEY.PL

86160-179 – PIŁKA GIMNASTYCZNA

### Instrukcja obsługi:

1. Piłkę należy wyjąć z pudełka i położyć na czystej i suchej powierzchni.
2. Jeśli piłka znajdowała się w niskich temperaturach pozostaw ją na 2 godziny w temperaturze pokojowej przed rozpoczęciem pompowania.
3. Piłkę można pompować za pomocą pompki lub kompresora. Jeśli używany jest kompresor należy pompować piłkę powoli, tak aby piłka nie napędliała się powietrzem w sposób gwałtowny.
4. Aby osiągnąć optymalny poziom elastyczności należy napompować piłkę o 10% mocniej niż wynosi jej określona średnica. Potem należy spuścić nadmiar powietrza o tą samą wartość.

Przykładowe ćwiczenia:

**Uwaga!** Każdy trening należy rozpocząć od rozgrzewki. Po wykonaniu ćwiczeń należy rozciągnąć mięśnie a potem je rozluźnić.



Napinanie miednicy. Podczas ruchów w przód i w tył postaraj się utrzymywać kręgosłup w pozycji wyprostowanej. To samo ćwiczenie powtórz wykonując ruchy w prawo oraz w lewo.



Położ się na plecach, oprzy łydki na piłce. Ręce ułoż wzdłuż tułowia. Unos biodra tak, aby tułów i nogi tworzyły linię Prosta A.



Trening mięśni brzucha. Położ się plecami na piłce, nogi oprzyj na ziemi. Unos górną część ciała do góry aż zaczną pracować mięśnie brzucha. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy. Należy ciągnąć do góry łopatki i lędźwie – a nie głowę.



Położ się na plecach i oprzy obie nogi na piłce. Unieś biodra i wytrzymaj w tej pozycji. Naprzemiennie unos nogi do góry. Zwróć uwagę na stałe napięcie mięśni brzucha, ud i pośladków.



Oprzy biodra na piłce. Oprzy ręce tak aby utrzymywać ciało w stabilnej pozycji. Odegnij tułów do tyłu tak aby pracowały mięśnie grzbietu. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



Ćwiczenia na pośladki. Położ się na podłodze. Ręce wyciągnij wzdłuż tułowia. Oprzy stopy na piłce. Unos biodra w górę i w dół aż do momentu ustawienia sylwetki w linii prostej.



Chwyć piłkę między kostkami i ściskaj mocno nogi, tak aby piłka nie wypadła. Unieś nogi do góry. Jednocześnie spróbuj chwycić się rękami za łydki i pozostań w tej pozycji kilka sekund.



Położ się plecami na piłce i opuść swobodnie głowę. Trzymaj nogi prosto i powoli unos biodra w górę i w dół, tak aby pracowały pośladki.



Położ się bokiem na piłce. Oprzy ciężar ciała na ręce, drugą połóż na brzuchu starając się utrzymać równowagę. Trzymaj jedną nogę wyprostowaną i opartą na podłożu. Drugą wykonuj wymachy w górę.



Usiądź na brzegu piłki. Oprzy nogi o podłogę. Ręce skrzyżuj na barkach i wykonuj powolne skłony w przód ćwicząc w ten sposób mięśnie brzucha.

2

WWW.SPOKEY.PL