



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

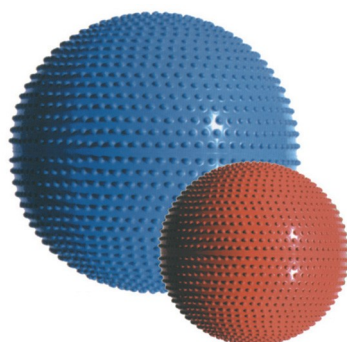
IN 121 Гимнастическа и масажираща топка 65 см

IN 122 Гимнастическа и масажираща топка 75 см

IN 420 Гимнастическа топка Super ball 55 см

IN 421 Гимнастическа топка Super ball 65 см

IN 422 Гимнастическа Super ball 75 см



Въведение

Оборудване за допълване на дома и фитнес зали . Тази топка може да се използва за упражнения от професионални треньори и спортисти в продължение на много години. Използва се за укрепване на бедрата и средната част на тялото. Упражнения с тази топка подобрява баланса и цялостната стойка.

Избор на правилният размер

| Вид топка | Дължина | Височина |
|-----------|------------|--------------|
| 55 см | 55- 65 см | 150 – 165 см |
| 65 см | 65 – 75 см | 165 – 175 см |
| 75 см | 75 – 85 см | 175 – 185 см |
| 85 см | Над 85 см | Над 180 см |

- стойности са само ориентировъчни
- седалището винаги трябва да бъде малко по-високо от коленете

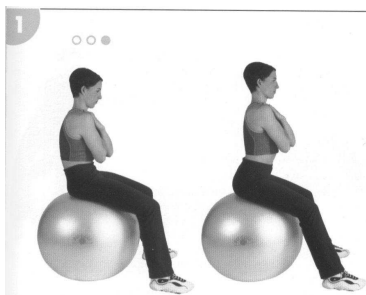
Нека топката да се напумпи 1, 2 часа преди тренировка , за да се балансира при стайна температура. Ако използвате компресор да се надувате, надувайте топката на етапи, така че материалът да се разтяга бавно.

Не поставяйте топката в близост до източници на топлина, или до остри предмети. Не е подходящ за деца под 3 години. Гаранционните условия не се поемат, ако не се съблюдава правилната работа с уреда. Материалът, от който топката е направен, е напълно рециклиран.

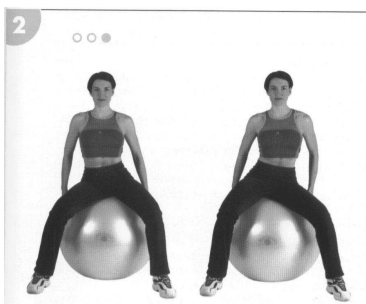
В опаковката трябва да има два бели накрайника за надуване.

Указания за употреба

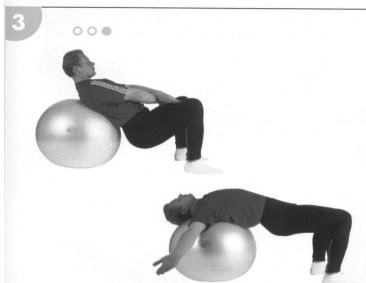
Гимнастическата топка ви позволява да извършвате много упражнения за укрепване на здравето ви. Упражненията намаляват напрежението на организма, укрепват мускулите на гърба и корема и укрепват ставите. Може да използвате топката и за сядане. Не се препоръчва продължително седене върху нея. Ако се появят странични ефекти (рязка болка, болки в различни части на тялото) се консултирайте с лекар.



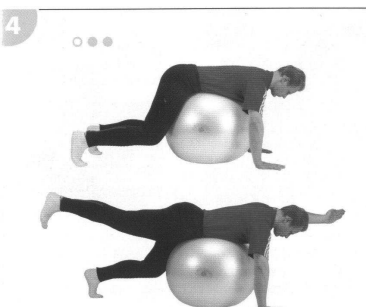
1. Изпъване – когато се движите напред-назад върху топката дръжете тялото си изправено



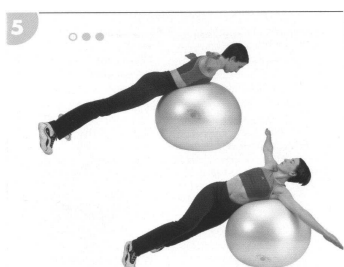
2. Изпъване – движете се наляво-надясно по топката, като дръжите тялото си изправено.



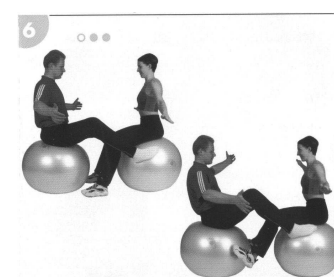
3. Изпъване на коремните и гърдни мускули – опънете гърба си на топката, повдигнете ръцете и таза



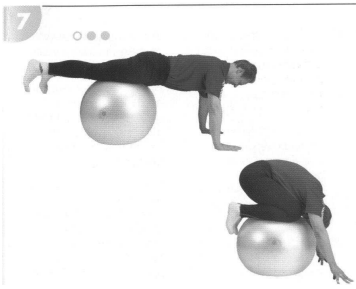
4. Плъзгане на цялото тяло / устойчивост: Легнете на топката по гръб, поставете ръцете и краката на земята. Вдигнете левия крак и десния крак, постойте така и после сменете.



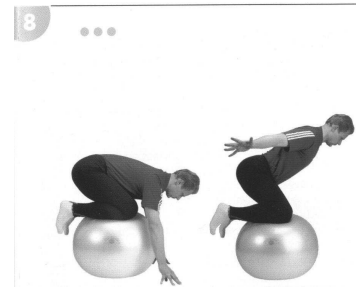
5. Завъртане на горната част на тялото – Въртете тялото си по топката с разперени ръце по корем, а после по гръб.



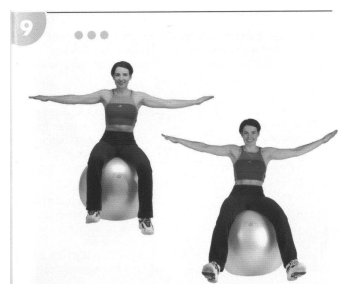
6. Поддържането на стабилността с партньор: в даден момент, повдигнете краката си от пода и запазете равновесие.



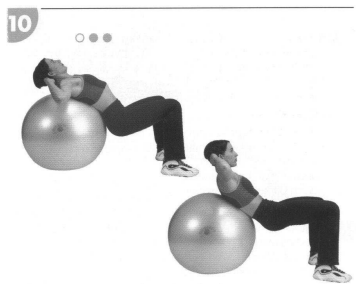
7. Яйце – опънете се върху топката, после бавно се свиете върху нея, върнете се в началната позиция.



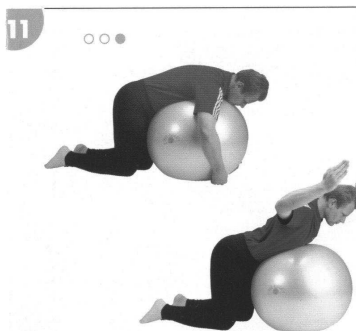
8. Коленичене: започнете от позицията на "бръмбар", отлепете ръцете от земята и повдигнете горната част на тялото.



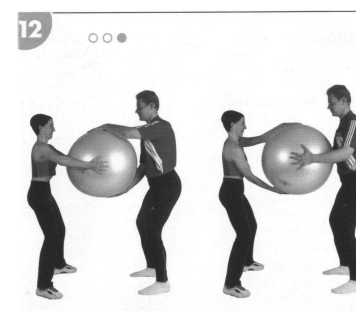
9. Баланс в седнало положение: Когато сте седнали, повдигнете краката от земята и се опитайте да запазите равновесие.



10. Укрепване на коремните мускули: Облегни се на топката плъзнете се (дръжте горната част на тялото право) и след това вдигнете горната част на тялото до мястото, където се включват коремните мускули.

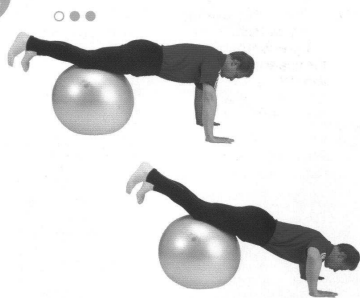


11. Изправяне на гръбначния стълб: Легнете удобно на топката по корем, повдигнете горната част на тялото и задръжте ръцете до главата под формата на "U".



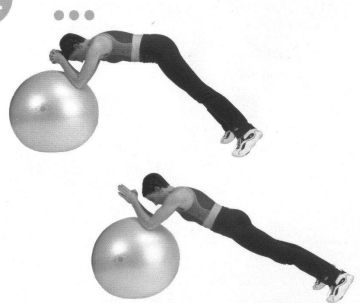
12. Битката с топката: Дръжте тялото изправено, борете се срещу партньор. Завъртете балон на страни.

13



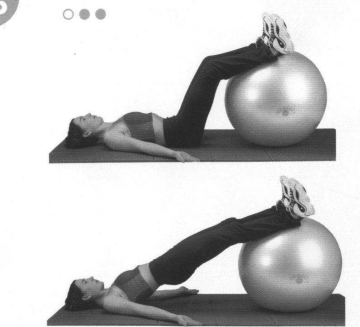
13. Мост – поставете бедрата си на топката

14



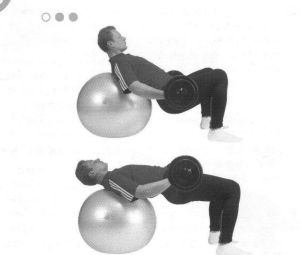
14. Усукване – поставете лактите си върху топката и започнете да се усуквате на ляво-дясно

15



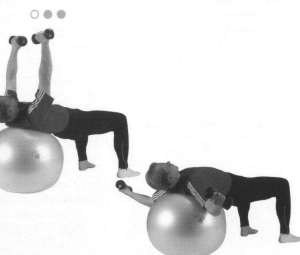
15. Повдигане на таза – легнете по гръб на пода, сложете краката на топката и повдигайте таза си.

16



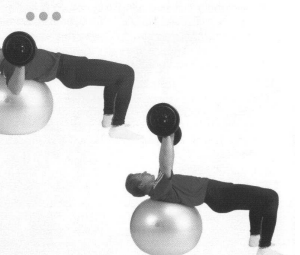
16. Повдигане от колената – Легнете по гръб върху топката, свиете краката си и се повдигайте.

17



17. Flying: класически упражнение с тежести върху балона.

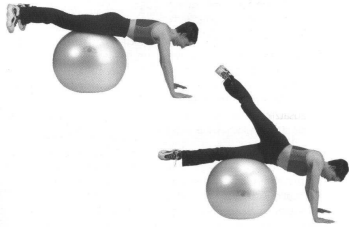
18



18. Упражнения с гири за гърди.

19

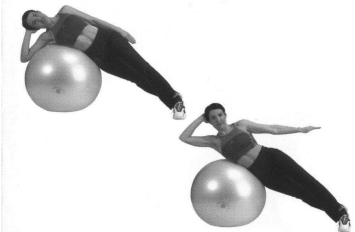
...



19. Завъртане на долната част на тялото.

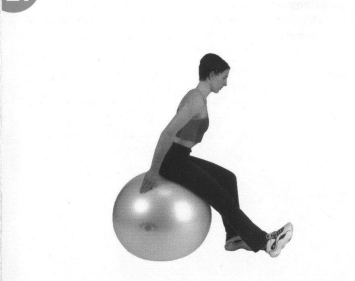
20

...



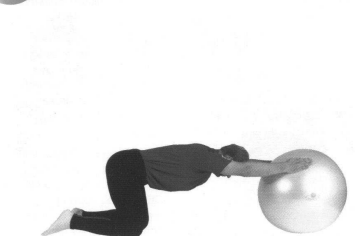
20. Сгъване на страни.

21



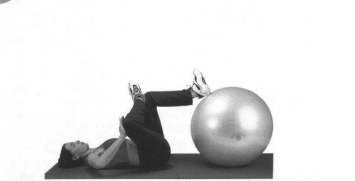
21. Укрепване на колената

22



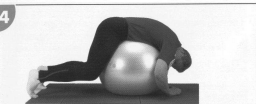
22. Боди Билдинг гръдните мускули, разтягане на гръбначния стълб: Поставете ръцете на топката и се движете напред-назад

23



23. Укрепване на бедрата.

24



24. Релаксация

25

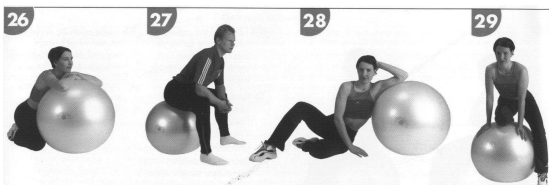


26

27

28

29



26-29. Пълна релаксация

вносител: Сақсо ООД, гр. Русе, ул. Сақар Планина 1

***e-mail:** office@yakobg.com*

www.insportline.bg www.yakobg.com