

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:**

- При загрязнении протирайте мяч мягкой влажной тканью
- Накачивайте мяч при помощи насоса или компрессора с насадкой для мячей (в комплект не входит)

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:**

- Не вставайте на мяч
- Храните мяч в местах, недоступных для детей и животных
- Не располагайте мяч вблизи открытого огня и нагревательных приборов
- Не допускайте контакта мяча с острыми предметами

**ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Диаметр 25 см

Материал: ПВХ, пластик

Комплектация:

мяч для фитнеса, йоги и пилатеса «ФИТБОЛ-25» – 1 шт., инструкция – 1 шт.

Мяч для фитнеса, йоги и пилатеса «ФИТБОЛ-25» – это спортивный снаряд, который сделает Ваши тренировки более эффективными и разнообразными. Вы сможете использовать мяч при занятиях дома и в фитнес-клубе.

**Преимущества:**

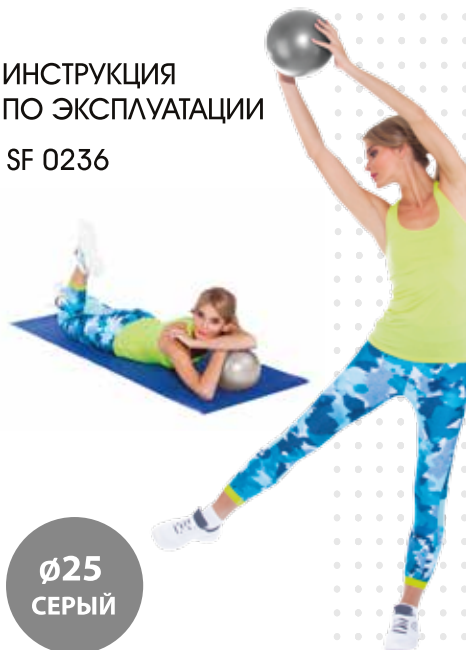
- Компактный и удобный
- Незаменим при статических и динамических нагрузках
- Упругий и надежный материал
- Огромный перечень упражнений с использованием мяча
- Подходит для использования при любом уровне подготовки

**#ТРЕНИРУЙСЯСВРАDEX**

**МЯЧ ДЛЯ ФИТНЕСА,  
ЙОГИ И ПИЛАТЕСА  
«ФИТБОЛ-25»**

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

SF 0236



**Ø25  
СЕРЫЙ**

**СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:**

**Упражнение №1**

- Лягте на пол и согните ноги в коленях
- Поднимите согнутые ноги таким образом, чтобы бедра образовали прямой угол с телом



- Зафиксируйте мяч между щиколотками
  - Выпрямите ноги в коленях и слегка опустите их, увеличивая угол между корпусом и бедрами
  - Поднимите верхнюю часть корпуса и вытяните руки вдоль корпуса параллельно полу
- Примечание: следите, чтобы поясница была плотно прижата к полу.*
- Совершите пять резких коротких махов руками, поднимая ладони до уровня передней поверхности бедер и возвращая их до параллели с полом
  - Опустите ноги чуть ниже и повторите серию махов руками
  - Поднимите ноги в исходное положение
  - Сделайте 1-3 подхода, каждый по 5-10 повторов упражнения.

**Упражнение №2**



- Лягте на живот, сведя ноги вместе и вытянув их
- Примечание: плотно прижмите живот и бедра к поверхности пола.*
- Расположите мяч под головой и упритесь в него лбом
- Примечание: следите, чтобы мышцы шеи не были напряжены.*
- Вытяните руки перед собой
  - Медленно поднимайте левую руку и правую ногу на 15-20 см от пола
  - Плавное вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поднимая правую руку и левую ногу
  - Сделайте 1-3 подхода, каждый по 5-10 повторов упражнения.

**Упражнение №3**



- Встаньте на колени
  - Зафиксируйте мяч между стоп и упритесь носками в поверхность пола
  - Расположите ладони на ширине плеч и упритесь ими в поверхность пола
- Примечание: при этом руки не должны быть согнуты в локтях.*
- Оторвите колени от пола и примите положение «планка», то есть Ваше тело от ног до шеи должно образовать прямую линию
  - Слегка наклоняйтесь вперед, перемещая массу тела и немного вытягивая стопы, и возвращайтесь в исходное положение
  - Аккуратно переместите вес тела на одну руку
  - Разверните таким образом, чтобы одной рукой Вы упирались в пол, а вторая была вытянута к потолку
- Примечание: при этом Ваше тело должно по-прежнему образовывать прямую линию*
- Вернитесь в исходное положение и затем переместите массу тела на вторую руку, повторив упражнение
  - Сделайте 2 подхода, каждый по 5-10 повторов упражнения.