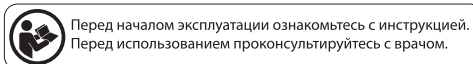


# Мяч для фитнеса



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Мяч для фитнеса – это универсальный тренажер. На нем вы можете прорабатывать все группы мышц. Мяч имеет более 25 разнообразных упражнений, как для тех, кто только начинает заниматься, так и для тех, кто давно занимается спортом.

При регулярном использовании мяча для фитнеса вы сможете быстро привести в форму не только мышцы рук, ног и пресса, но и поясницы, бедер и ягодиц. Так же этот универсальный тренажер вы можете использовать в быту в качестве стула. Такое использование благотворно действует на мышечный корсет, т.к. мяч не имеет постоянного положения и телу приходится подстраиваться под положение мяча, задействуя различные мышцы.

Такие мячи рекомендованы беременным и для занятий с ребенком.

- **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР**
- **ПРОСТ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ**
- **БОЛЕЕ 25 УПРАЖНЕНИЙ**
- **УЛУЧШЕНИЕ ОСАНКИ**

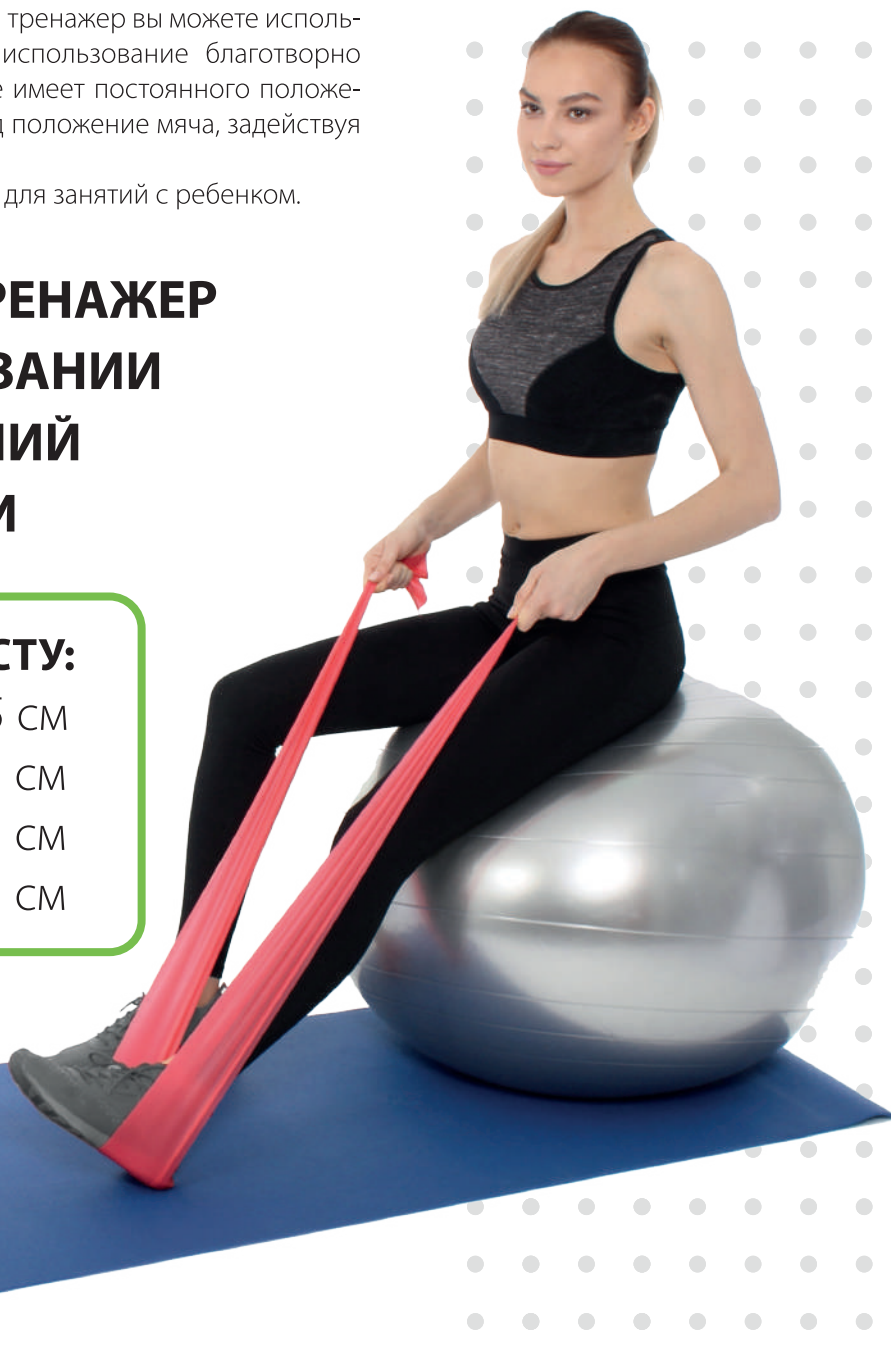
### ПОДБОР МЯЧА ПО РОСТУ:

рост менее 160 см - 55 см

рост более 160 см - 65 см

рост более 170 см - 75 см

рост более 185 см - 85 см



## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Вы можете использовать мяч и в качестве тренажера, и в качестве стула. С мячом можно выполнять широкий спектр упражнений, для разного уровня физической подготовки, направленных на работу разных групп мышц.

Ниже приведены самые распространенные виды упражнений.

### Упражнение для мышц спины



Тянуть, закрепленную стопой, ленту на себя.

### Укрепление мышц спины, пресса и ног



Исходное положение: лечь поясницей на фитнес мяч, ноги согнуты в коленях, подошвы ног на полу. Затем, скругляя спину, медленно поднимаем корпус прямо, направо, затем налево.

### Укрепление мышц спины



Исходное положение: мяч находится под бедрами и животом. Упражнение: руки скреплены за головой, выполнять сгибание и разгибание спины.

### Упражнение на бицепс лежа на мяче



Лежа на мяче, выполнять одновременный или поочередный подъем гантелей, сгибая руки в локте.

### Упражнение на пресс



Лежа на полу, расположите ноги на мяче, выполняйте подъем туловища, стараясь дотянуться пальцами рук до мысков ног.

### Упражнение на пресс



Примите положение «планка», опираясь локтями на мяч. Поочередно подтягивайте колени до локтей. Для упражнения на проработку косых мышц пресса, старайтесь правым коленом дотянуться до левого плеча, потом поменяйте ногу.

### Упражнение на спину



Лежа на полу на животе, зажмите мяч ногами, выпрямите перед собой руки. Одновременно поднимайте корпус с вытянутыми руками и мяч, как можно выше.

### Упражнение на пресс

Примите положение «планка» стоя на коленях и опираясь запястьем на мяч, старайтесь мяч расположить максимально близко к себе. Затем



откатывайте мяч до тех пор, пока вы не будете опираться на мяч локтями. После этого займите исходное положение.

### Упражнение на пресс



Лежа на полу, держите мяч двумя руками, расположив его на полу выше головы. Поднимите одновременно мяч и ноги (следите за тем чтобы ноги и руки были прямыми). Перехватите мяч ногами и медленно опускайте ноги и руки. Затем таким же способом передайте мяч обратно в руки.

### Упражнение на бицепс, спину, ноги



Данное упражнение вы можете выполнять в нескольких, наиболее удобных для вас вариантах:

1. Вариант. Выполняйте упражнение «планка» с прямыми руками. Удерживайте данное положение максимальное количество времени.
2. Вариант. Выполняйте упражнение «планка» с согнутыми в локтях руками. Удерживайте данное положение максимальное количество времени.
3. Вариант. Выполняйте упражнение отжимание, опираясь на мяч.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

Рекомендуется начинать занятия с мячом для фитнеса с непродолжительных тренировок. Постепенно увеличивая количество упражнений и время занятий. Оптимально выполнять 3 подхода с выполнением от 9 до 15 повторов за подход. Перерыв между подходами от 1 до 2 минут.

**ВНИМАНИЕ:** Каждый вид упражнений с использованием фитнес мяча, как и любые другие упражнения, направленные на работу мышц, стоит выполнять в несколько подходов, делая небольшие перерывы. Следите за пульсом.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Не рекомендуется заниматься на мяче в случае рекомендаций врача или по ограничению здоровья. Нельзя вставать на мяч.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

При загрязнении протрите мяч влажной тряпочкой или салфеткой.

## Характеристики:

**Максимальная нагрузка:** 120 кг  
**Материал:** ПВХ.  
**Комплектация:** мяч для фитнеса – 1 шт., инструкция по применению.