

Дякуємо за те, що ви вибрали продукцію фірми TORNEO!

Масажний м'яч виготовлений з еластичного матеріалу високої міцності. Масажний м'яч підходить для занять по системі пілатес, а також для виконання окремих фітнес і силових вправ в домашніх умовах.

Комплекс вправ з масажним м'ячем розвиває різні аспекти фізичної форми: силу, гнучкість, координацію, швидкість, спритність, витривалість, сприяє поліпшенню кровообігу, формування і підтримці правильної постави. Балансування на масажному м'ячі включає в роботу численні м'язи «стабілізатори», які при виконанні звичайних статичних вправ не отримують достатнього навантаження. Регулярне виконання вправ з масажним м'ячем покращує баланс організму і роботу внутрішніх органів, дозволяє сфокусуватися на правильному диханні, допомагає в розслабленні та знятті напруги. Заняття на масажному м'ячі рекомендуються жінкам для підтримки фізичної форми під час вагітності, і після родовий період.

Комплектація

Масажний м'яч
Насос
Керівництво користувача (список вправ)

Характеристики

Високоміцний матеріал
Захист від розриву м'яча в результаті проколу (система Anti-Burst)
Максимальна вага користувача - 200 кг.

Рекомендації з підбору гімнастичного м'яча

A-209, діаметр гімнастичного м'яча 65 см – для людей зростом 155 –175 см.
A-210, діаметр гімнастичного м'яча 75 см – для людей зростом 175 – 200 см.

Попередження

Перед початком виконання тієї чи іншої програми вправ з використанням масажного м'яча необхідно проконсультуватися у лікаря.
У разі виникнення будь-якого фізичного дискомфорту, слід негайно припинити виконання вправ і проконсультуватися у лікаря про можливість подальших тренувань.
Перед початком використання м'яча переконайтеся, що його поверхня не була пошкоджена під час зберігання або транспортування.
Тримати подалі від гострих і розпечених предметів, відкритого вогню і забруднених місць.

Термін гарантії – 2 роки

Список вправ з Масажним м'ячем

Перед початком тренування слід розігріти основні групи м'язів протягом 5 -10 хвилин, щоб уникнути травм.

Кожна вправа виконується до тих пір, поки ви можете зберігати рівномірний подих і правильну техніку рухів.



Вправа на зміцнення м'язів спини

Початкове положення:

Ноги зігнуті в колінах, гомілки зручно лежать на м'ячі, задня поверхня стегна торкається м'яча.

Вправа:

Покатайте масажний м'яч вправо і вліво, ноги як і раніше лежать на м'ячі. Ви також можете підняти нижню частину корпусу до середини м'яча. Після повернення в початкове положення, переконайтесь, що вся поверхня спини лежить на підлозі (не прогинається в попереку).

Увага: Під час виконання вправи м'яч повинен залишатися нерухомим.



Вправа на зміцнення м'язів задньої поверхні стегна

Початкове положення:

Лежачи на спині, одна нога лежить на м'ячі, задня поверхня стегна торкається м'яча. Інша нога зігнута, стопа торкається м'яча.

Вправа:

Нога, яка лежить на м'ячі, підтягує м'яч в сторону сідниць. Інша нога опирається цьому руху. М'яч повинен залишатися нерухомим. Слідкуйте за тим, щоб вся поверхня спини лежала на підлозі.

Увага: Під час виконання вправи піднімайте тільки нижню частину тулуба до рівня талії. Спина залишається лежати на підлозі.



Вправа на зміцнення м'язів ніг

Вихідне положення:

Зігніть ноги в колінах, покладіть ступні ніг на м'яч.

Вправа:

Упріться ногами в м'яч, підніміть нижню частину тулуба, округляючи спину, до рівня лопаток. Потім повільно опускайте нижню частину тулуба, як і раніше округливши спину і повільно опускаючи її на підлогу.

Увага: Під час виконання вправи м'яч повинен залишатися нерухомим.



Вправа на зміцнення м'язів задньої поверхні стегна, сідничних м'язів, м'язів преса

Вихідне положення:

Ступня однієї ноги лежить на м'ячі, інша нога витягнута вгору до стелі.

Вправа:

Упираючись п'ятою в м'яч, підніміть нижню частину тулуба вгору, округляючи спину, до рівня лопаток. Потім опуститесь в початкове положення, коли вся поверхня спини лежить на підлозі.

Варіант 1: коли ваше тіло підняте над підлогою, рухайте м'яч вперед і назад за допомогою ступні.

Варіант 2: опустіть підняту ногу за голову, торкнувшись пальцями ноги статі.

Потім знову підніміть її вгору до стелі.



Вправа на зміцнення м'язів ніг і стоп, тренування рівноваги

Вихідне положення:

Покладіть руки на підлогу, долоні дивляться вниз. Ноги витягнуті, ступні ніг упираються в м'яч.

Вправа:

Підніміть нижню частину тулуба, округляючи спину, підніміть її вгору до рівня лопаток, напружте м'язи стегон і сідниць.

Варіант вправи: По черзі піднімайте ноги вгору.

Увага: Під час виконання вправи м'яч повинен залишатися нерухомим.



Вправа на зміцнення м'язів спини, преси і ніг, розтягування м'язів рук

Вихідне положення:

Сядьте на м'яч, тримаючи спину прямою, ноги злегка розставлені, ступні ніг упираються в підлогу. Округляючи спину, опускайтеся вниз, поки ваші лопатки НЕ будуть лежати на м'ячі. Одночасно ваші ноги будуть рухатися вперед.

Вправа:

Витягніть ваші руки за головою і утримуйте це положення протягом короткого періоду часу. Потім поверніться у вихідне положення.

Варіант 1: витягніть руки назад в формі літери «V».

Варіант 2: витягніть руки в сторони на рівні плечей.

Увага: Під час виконання вправи кут між стегном і гомілкою повинен становити 90 градусів.



Вправа на зміцнення м'язів спини

Початкове положення:

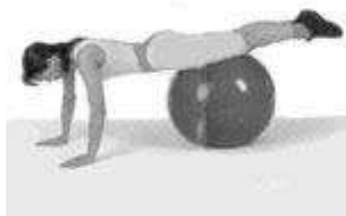
М'яч знаходиться під стегнами і животом.

Вправа:

Витягніть праву руку вперед і злегка вгору (щоб вона становила єдину лінію з корпусом), долоня повернута всередину, великий палець дивиться вгору. Витягніть ліву руку назад, долоня дивиться вгору, великий палець також дивиться вгору.

Варіант 1: витягніть обидві руки назад, долоні дивляться вгору, великі пальці також дивляться вгору.

Варіант 2: витягніть обидві руки вперед, долоні дивляться всередину, великі пальці дивляться вгору.



Вправа на зміцнення м'язів рук, плечей і спини

Вихідне положення:

Стегна і гомілки упираються в м'яч. Ноги разом. Руки на ширині плечей, долоні знаходяться під плечовими суглобами, впираються в підлогу.

Вправа:

Утримуйте це положення і повільно перекочуйте м'яч назад, відштовхуючись від підлоги руками.

Варіант вправи: У вихідному положенні по черзі відривайте від підлоги одну з долонь.

Увага: Під час виконання вправи особа дивиться в підлогу, ноги прямі.



Вправа на зміцнення м'язів ніг і спини

Вихідне положення:

Стегна повністю лежать на м'ячі. Руки на ширині плечей, долоні знаходяться під плечовими суглобами, впираються в підлогу. Голова опущена, обличчя дивиться в підлогу.

Вправа:

Перекотіться на м'ячі до тих пір, поки вся бокова поверхня стегна не виявиться на м'ячі. Іншу ногу випрямити, і підніміть вгору і злегка убік. По черзі міняйте ноги.

Варіант вправи: У вихідному положенні по черзі відривайте від підлоги одну з долонь.

Увага: Повертайте голову в сторону, куди дивиться ваша «верхня» нога.
