

Инструкция по уходу и хранению

1. По мере загрязнения мяч следует протирать влажной тканью. В случае сильных загрязнений используйте ткань, смоченную в теплом мыльном растворе, ни в коем случае не применяйте абразивных чистящих средств, а также средств, содержащих растворитель или другие агрессивные вещества.

2. Дайте мячу обсохнуть естественным путем. Если мяч очень мокрый, то предварительно вытрите его насухо мягкой тканью. Просушивайте мяч в хорошо проветриваемом месте, вдали от источников тепла, при температуре +20-25°C и влажности 60-65%. Избегайте воздействия прямых солнечных лучей и ни в коем случае не сушите мяч рядом и на поверхности отопительных приборов.

Длительное воздействие грязи, влаги, повышенных температур приводят к ухудшению физических свойств мяча, и, как следствие, сокращению срока службы.

3. Хранить мяч рекомендуется в сухом проветриваемом месте при температуре от +5°C до +25°C и относительной влажности воздуха 50-80%. Мяч должен быть защищен от попадания прямых солнечных лучей, воздействия паров, газов и химических веществ.

Следование вышеприведенным несложным правилам позволит надолго сохранить жизнь вашего мяча!

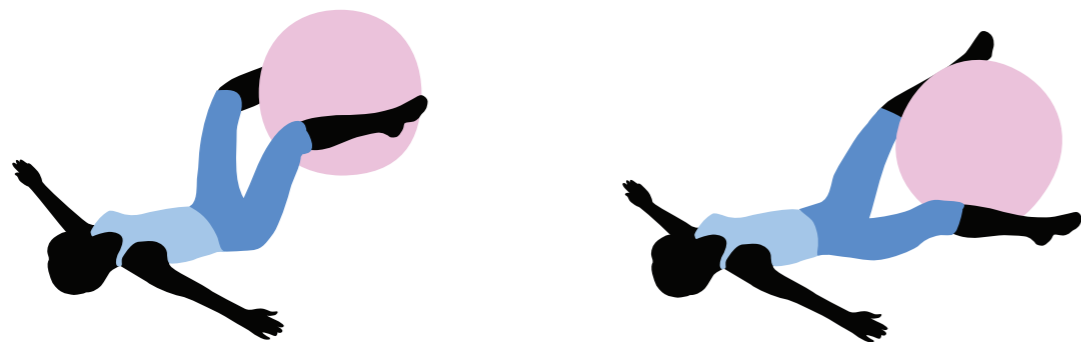
Комплекс упражнений с фитболом

Для правильного выполнения упражнений и создания оптимальной физической нагрузки необходимо правильно подбирать размер мяча, опираясь на нижеследующие базовые соотношения:

- Диаметр мяча 55см на рост 150-165 см
- Диаметр мяча 65 см на рост 165-185 см
- Диаметр мяча 75 см на рост 185-205 см

Ниже приведены базовые упражнения с мячом для фитнеса, направленные на укрепление и развитие мышц брюшного пресса, спины и ягодиц. Творчески подходя к тренировочному процессу и используя всевозможные дополнительные ресурсы (книги, журналы, DVD), можно составить прекрасный полноценный комплекс упражнений с фитболом, который позволит всегда сохранять отличную физическую форму!

Упражнение №1



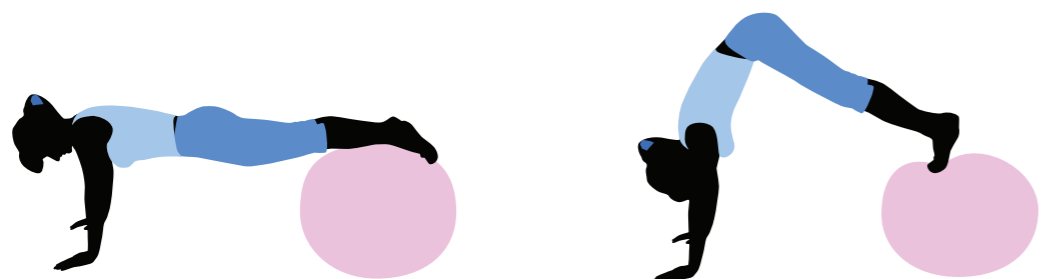
Нагрузка: косые мышцы и нижняя часть прямой мышцы живота.

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны и касаются ладонями пола. Согнутые в коленях ноги подняты. Мяч зажат между голени.

Техника: сделав вдох, опускайте на выдохе ноги в сторону, оставляя лопатки прижатыми к полу. Выдохнув и завершив движение до конца, с новым вдохом начинайте возвращение в исходное положение. Повторите в другую сторону. Упражнение можно усложнить, зажав мяч между стоп.

Возможные ошибки: отрыв лопаток от пола при выполнении движений ногами и нарушение ритма дыхания. Во избежание этого старайтесь выполнять упражнение в равномерном умеренном темпе.

Упражнение №2



Нагрузка: верхняя часть прямой мышцы живота. Вторичная работа выполняется нижней частью пресса.

Исходное положение: лицо обращено к полу, опора на прямые руки, ладони расположены под плечами. Ступни находятся на мяче. Корпус прямой и строго параллелен полу. Чтобы занять исходное положение, лягте животом на мяч и пройдите руками вперед.

Техника: сделав вдох, приступайте к выполнению упражнения. Медленно выдыхая, поднимайте таз, перекачивая мяч немного вперед и сгибая тело до прямого угла. Зафиксируйте данное положение и затем на вдохе возвращайтесь в исходную позицию.

Возможные ошибки: потеря равновесия в процессе выполнения упражнения и, как следствие, раскачивание в стороны или падение с мяча. Чтобы избежать этого, напрягите все мышцы-стабилизаторы, отвечающие за сохранение равновесия, ведь это упражнение и ценится именно за комплексную работу всех мышц.

Упражнение №3



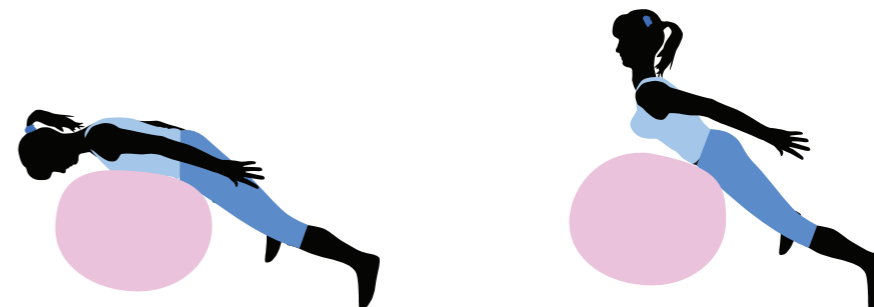
Нагрузка: верхняя часть прямой мышцы живота. Вторичная работа выполняется нижней частью пресса.

Исходное положение: лицо обращено к полу, опора на прямые руки, ладони расположены под плечами. Ступни находятся на мяче. Корпус прямой и строго параллелен полу. Чтобы занять исходное положение, лягте животом на мяч и пройдите руками вперед.

Техника: с совершенно ровной спиной подтягивайте ноги к груди, перекачивая мяч вперед. В конечной точке слегка задержитесь, удерживая занятое положение и усиливая статическое напряжение мышц живота. После возвращайтесь в исходное положение, следя за тем, чтобы мяч оказался там же, где был до начала выполнения движения.

Возможные ошибки: излишнее напряжение мышц шеи и плечевого пояса, при выполнении упражнения следите за тем, чтобы работали в основном мышцы пресса.

Упражнение №4



Нагрузка: мышцы спины и плеч, верхняя часть прямой мышцы живота.

Исходное положение: лицо обращено к полу, грудь, живот, верхняя часть бедра прижаты к мячу. Ноги выпрямлены и широко расставлены, упор на носки. Руки расположены вдоль бедер.

Техника: на выдохе плавно оторвите грудь от мяча, постарайтесь соединить лопатки, слегка задержитесь в конечной точке, удерживая занятое положение и усиливая статическое напряжение мышц спины, и на вдохе вернитесь в исходное положение, следя за тем, чтобы мяч оказался там же, где был до начала выполнения движения.

Возможные ошибки: излишнее напряжение мышц шеи, при выполнении упражнения следите за тем, чтобы работали в основном мышцы спины и пресса. Выполняйте упражнение плавно, без рывков.