



Gymnastický míč MASTER[®] over ball - 26 cm - MAS4A050



Návod k použití

Nosnost 150 kg

Použití: overbal můžete použít při rehabilitaci, při posilování nebo protažení. Míč můžete nafouknout podle potřeby a díky tomu je vhodný pro všechny věkové kategorie.

Využití: Při cvičení jógy, pro pilates, rehabilitační cvičení. Můžete použít i jako podložku za záda při sedavém zaměstnání při částečném nafouknutí. Můžete míč použít jako balanční a polohovací pomůcku.

Údržba: Omývejte mýdlovou vodou a nechte oschnout na vzduchu. Nepoužívejte rozpouštědla ani ředidla. Skladujte při pokojové teplotě. Skladování na slunci či zdrojích tepla vede ke snížení odolnosti materiálu.

Nafukování:

1. vytáhněte overball z obalu
2. do nafukovacího otvoru vložte přiloženou plastovou trubičku
3. nafukujte, dokud míč nedosáhne požadované tvrdosti
4. uzavřete nafukovací otvor přiloženou zátkou

Můžeme cvičit s plně nafoukaným míčem, ale také využívat ke cvičení podhuštěné míče. Míč je nenáročný na údržbu a má dostatečnou nosnost – 150 kg.

Cvičení s overalem je velmi zábavné - a to nejen pro děti. Nabízí množství variant provedení u jednotlivých cviků, pomůže při procvičování partií, které bychom bez něj protahovali obtížně

Poznámka : míč je citlivý na poškození ostrými předměty. Doporučujeme proto /jako u každého cvičení/ sundat před cvičením prstýnky, hodinky a řetízky. Mohlo by dojít k poškození míče či šperků.

Obecné zásady cvičení : necvičíme švihově ! V každém cviku si plně uvědomujeme pozvolnost a protahovanou oblast. Dýcháme dle návodu – pro lepší protažení a bezpečnost cviku.

Cvičení:

CVIK 1

Lehneme si na záda a rozpačíme pro větší stabilitu. Pod šlapky nohou si podložíme nafouknutý míč. Nohy i šlapky máme u sebe. Dávejte pozor, ať nezakláníte hlavu – můžete si ji i podložit malým polštářkem. S výdechem stáhneme břicho, svaly pánevního dna a zadeček a potom pomalu zvedáme pánev ke stropu.

Zadeček zvedáme pouze tak vysoko, abychom neodlepili od podložky lopatky. Zastavíme a potom s nádechem vracíme zadeček na zem. Uvolníme svaly zadečku, pánevního dna i břicha. Cvičení je výborné na zpevnění zadečku, svalů pánevního dna a cvičení rovnováhy. Opakujeme 8x.

CVIK 2

Opět ležíme na zádech, rozpačíme si a mezi kolena vložíme nafoukaný míč. S výdechem stáhneme břicho, svaly pánevního dna a zadeček a potom pomalu zvedáme pánev ke stropu. Zároveň vyvíjíme tlak kolena do míče.

Zadeček zvedáme pouze tak vysoko, abychom neodlepili od podložky lopatky. Zastavíme a potom s nádechem vracíme zadeček na zem. Uvolníme svaly zadečku, pánevního dna, břicha i stisk míče. Cvičení je výborné na zpevnění zadečku, svalů pánevního dna a cvičení rovnováhy. Posilujeme také vnitřní stranu stehna. Opakujeme 8x.

CVIK 3

Opět ležíme na zádech, rozpačíme si a mezi kolena vložíme nafoukaný míč. Rozpažení je u tohoto cviku velmi důležité, budeme potřebovat stabilitu. Šlapky nohou máme těsně u sebe.

S výdechem pomalu spouštíme kolena vpravo. Dbáme na to aby se nám ramena neodlepila od podložky. Kolena sklápíme jen tak daleko, dokud pohyb kontrolujeme a můžeme se bezpečně, bez švihů vrátit. Pokud kolena položíte až na zem, zastavte se na chvíli a až potom se s nádechem vracejte zpět.

Během celého cviku zůstávají chodidla jakoby přilepená k sobě – nohy se tedy po sobě nesunou, ale odvalují se tak, že šlapky obou nohou odlepujeme od země. Po návratu do výchozí polohy, opakujeme stejný cvik na druhou stranu. Opakujeme 5x na každou stranu.

CVIK 4

Ležíme na břichu, pod stydkou kost umístíme míč. Složíme si ruce na sebe a položíme si na ně čelo. S výdechem stáhneme břicho a zadeček a zatlačíme pánvi do míče, jako bychom jej chtěli zatlačit do země. Chvilu tlak podržíme. S nádechem opatrně tlak povolujeme. Na chvíli si odpočineme a potom cvik opakujeme. Počet opakování : 8-10x. POZOR ! MÍČ NESMÍ BÝT NA MOČOVÉM MĚCHÝŘI.

CVIK 5

Tento cvik volně navazuje na předchozí. Upravte si míč tak, aby byl pod stydkou kostí, ne pod močovým měchýřem. Ohneme pravou nohu v kolenu, šlapku propneme za patou – jako bychom se chtěli opřít do stropu. S výdechem zvedáme nohu a tlačíme proti stropu. Zadeček je stažený. Chvilí vydržíme a potom postupně uvolňujeme napětí a pokládáme koleno zpět na podložku. S výdechem opět tlačíme proti stropu. Opakujeme 8x a potom vyzkoušíme ještě s levou nohou.

Pro zdatnější vyzkoušíme tento cvik s oběma nohama. Ohneme je v kolenech a s výdechem tlačíme patami do stropu. Zadeček je pevně stažený. Opatrně se vracíme koleno na podložku. Opakujeme 4x.

CVIK 6

Opět ležíme na břišku, čelo položíme na spojené paže. Míč máme umístěn mezi kotníky, nohy vedle sebe. S výdechem opatrně skláníme nohy vlevo na stranu. Pravé koleno se odlepuje od země. Hlídáme si pohyb – do rotace jdeme jen do té míry, kdy pohyb kontrolujeme a nepadáme. Hrudník se neodlepí od podložky ! V krajní poloze se na chvíli zastavíme a pomalu a plynule se potom vracíme zpět. Opakujeme na druhou stranu. Počet opakování : 5x na každou stranu.

Ramena a hrudník jsou po celou dobu cviku na podložce, nezvedají se. Kolena se odlepí od země.

CVIK 7

Lehneme si na záda, nohy pokrčíme v kolenou a postavíme šlapkami na zem. V této poloze si pod zadeček podložíme nafoukaný míč. Měli bychom jej umístit do oblasti „pod pásek kalhot“.

Nohy odlepíme od podložky a vyzkoušíme si stabilitu – můžeme si rozpažit a případně i lehce ufouknout míč. Vyzkoušejte propnout nohy ke stropu za patami – špičky přitahujeme k holeni. Zatlačte jakoby patami proti stropu, chvíli napětí držte a uvolněte, pokrčte nohy – ale nevracejte je na podložku. Opakujte 5x

SK CVIK 7

Lehneme si na chrbát, nohy pokrčíme v kolenách a postavíme chodidly na zem. V tejto poloze si pod zadoček podložíme nafúkanú loptu. Mali by sme ho umiestniť do oblasti „pod pás nohavíc“.

Nohy odlepíme od podložky a vyskúšame si stabilitu – môžeme sa rozpažiť a prípadne aj ľahko odfúknuť loptu. Vyskúšajte natiahnuť nohy ku stropu za pätami – špičky priťahujeme k lýtkam. Zatlačte ako keby pätami proti stropu, chvíľu napätie držte a uvoľníte, pokrčte nohy – ale nevracajte ich na podložku. Opakujte 5x.

CVIK 8

Cvik nadvazuje na předcházející – natiahnite nohy opět ku stropu – toto je vycházející poloha. Teraz s výdechem rozmnožíme – pomalu a plynule, kam to až půjde. Zastavíme sa na chvíľu. S nádychom vrátíme nohy opäť k sebe. Opakujeme 8x.

CVIK 9

Nyní se projedeme na kole – upravte si polohu míče a potom pěkně šlapeme – představte si velké kolo – musíte dělat šlapkami velká kola. Dbáme na propínání špiček – vyzkoušíme si také jízdu pozpátku.

CVIK 10

Položíme se na záda, nohy pokrčíme v kolenou postavíme šlapkami na podložku. Míč uchopíme do rukou a položíme za hlavu. S výdechem zvedáme pravou nohu a napínáme ji v kolenu. Špičku nohy přitom přitahujeme k holeni. Současně ke špičce nohy přibližujeme míč. Pokud nedosáhnete až ke špičce, nevadí. Dotkněte se nohy o holení či koleno. Pozor ! Nezaklánějte hlavu. Chvilí se zastavte a potom se s nádechem opatrně vracíte do výchozí pozice. Vyzkoušejte také s druhou nohou.

Opakujeme 8x na každou nohu.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána

3. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukcí částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

Czech Republic

servis@mastersport.cz

www.mastersport.cz





Gymnastická lopta MASTER® over ball - 26 cm - MAS4A050

Návod na použitie



Nosnosť 150 kg

Použitie: overbal môžete použiť pri rehabilitácii, pri posilňovaní alebo pretiahnutí. Loptu môžete nafúknuť podľa potreby a vďaka tomu je vhodná pre všetky vekové kategórie.

Využitie: Pri cvičení jogy, pre pilates, rehabilitačné cvičenia. Môžete použiť aj ako podložku za chrbát pri sedavom zamestnaní pri čiastočnom nafúknutí. Môžete loptu použiť ako balančnú a polohovacu pomôcku.

Údržba: Umývajte mydlovou vodou a nechajte uschnúť na vzduchu. Nepoužívajte rozpúšťadlá ani riedidlá. Skladujte pri izbovej teplote.

Skladovanie na slnku či zdrojoch tepla vedie k zníženiu odolnosti materiálu.

Nafukovanie:

1. vytiahnite overball z obalu
2. do nafukovacieho otvoru vložte priloženú plastovú trubičku
3. nafukujte, kým lopta nedosiahne požadovanú tvrdosť
4. uzavrite nafukovací otvor priloženou zátkou

Môžeme cvičiť s plne nafúkanou loptou, ale tiež využívať na cvičenie podhustené lopty. Lopta je nenáročná na údržbu a má dostatočnú nosnosť – 150 kg.

Cvičenie s overalom je veľmi zábavné – a to nielen pre deti. Ponúka množstvo variantov prevedenia pri jednotlivých cvikoch, pomôže pri precvičovaní partií, ktoré by sme bez neho pretahovali ťažko

Poznámka: lopta je citlivá na poškodenie ostrými predmetmi. Odporúčame preto /ako pri každom cvičení/ zložiť pred cvičením prstienky, hodinky a retiazky. Mohlo by dôjsť k poškodeniu lopty či šperkov.

Všeobecné zásady cvičenia: necvičíme švihovo! V každom cviku si plne uvedomujeme pozvoľnosť a ťaženie oblasti. Dýchame podľa návodu - pre lepšie pretiahnutie a bezpečnosť cviku.

Cvičenie:

CVIK 1

Ľahneme si na chrbát a rozpažíme pre väčšiu stabilitu. Pod šľapky nôh si podložíme nafúknutú loptu. Nohy aj šľapky máme pri sebe. Dávajte pozor, nech nezakláňate hlavu - môžete si ju aj podložiť malým vankúšikom. S výdychom stiahneme bruško, svaly panvového dna a zadoček a potom pomaly zdvíhame panvicu k stropu.

Zadoček zdvíhame iba tak vysoko, aby sme neodlepili od podložky lopatky. Zastavíme a potom s nádychom vraciame zadoček na zem.

Uvoľníme svaly zadočku, panvového dna aj bruška. Cvičenie je výborné na spevnenie zadočku, svalov panvového dna a cvičenia rovnováhy. Opakujeme 8x.

CVIK 2

Opäť ležíme na chrbte, rozpažíme si a medzi kolená vložíme nafúkanú loptu. S výdychom stiahneme bruško, svaly panvového dna a zadoček a potom pomaly zdvíhame panvicu k stropu. Zároveň vyvíjame tlak kolenami do lopty.

Zadoček zdvíhame iba tak vysoko, aby sme neodlepili od podložky lopatky. Zastavíme a potom s nádychom vraciame zadoček na zem.

Uvoľníme svaly zadočku, panvového dna, bruška aj stisk lopty. Cvičenie je výborné na spevnenie zadočku, svalov panvového dna a cvičenia rovnováhy. Posilňujeme tiež vnútornú stranu stehien. Opakujeme 8x.

CVIK 3

Opäť ležíme na chrbte, rozpažíme si a medzi kolená vložíme nafúkanú loptu. Rozpaženie je pri tomto cviku veľmi dôležité, budeme potrebovať stabilitu. Šľapky nôh máme tesne pri sebe.

S výdychom pomaly spúšťame kolená vpravo. Dbáme na to aby sa nám ramená neodlepili od podložky. Kolená sklápame len tak ďaleko, kým pohyb kontrolujeme a môžeme sa bezpečne, bez švihu vrátiť. Pokiaľ kolená položíte až na zem, zastavte sa na chvíľu a až potom sa s nádychom vracajte späť.

Počas celého cviku zostávajú chodidlá akoby prilepené k sebe – nohy sa teda po sebe nesunú, ale odvažujú sa tak, že šľapky oboch nôh odlepujeme od zeme. Po návrate do východiskovej polohy, opakujeme rovnaký cvik na druhú stranu. Opakujeme 5x na každú stranu.

CVIK 4

Ležíme na brušku, pod lonovou kosť umiestnime loptu. Zložíme si ruky na seba a položíme si na ne čelo. S výdychom stiahneme bruško a zadoček a zatlačíme panvicou do lopty, akoby sme ho chceli zatlačiť do zeme. Chvíľu tlak podržíme. S nádychom opatrne tlak povoľujeme. Na chvíľu si odpočinieme a potom cvik opakujeme. Počet opakovaní: 8-10x. POZOR! LOPTA NESMIE BYŤ NA MOČOVOM MECHÝRI.

CVIK 5

Tento cvik voľne nadväzuje na predchádzajúce. Upravte si loptu tak, aby bola pod lonovou košťou, nie pod močovým mechúrom. Ohneme pravú nohu v kolene, šľapku prepne na päť - ako by sme sa chceli oprieť do stropu. S výdychom zdvíhame nohu a tlačíme proti stropu. Zadoček je stiahnutý. Chvíľu vydržme a potom postupne uvoľňujeme napätie a pokladáme koleno späť na podložku. S výdychom opäť tlačíme proti stropu. Opakujeme 8x a potom vyskúšame ešte s ľavou nohou.

Pre zdatnejších vyskúšame tento cvik s oboma nohami. Ohneme ich v kolenách a s výdychom tlačíme pätami do stropu. Zadoček je pevne stiahnutý. Opatrne sa vraciame kolenami na podložku. Opakujeme 4x.

CVIK 6

Opäť ležíme na brušku, čelo položíme na spojené paže. Loptu máme umiestnenú medzi členky, nohy vedľa seba. S výdychom opatrne skláňame nohy vľavo na stranu. Pravé koleno sa odlepuje od zeme. Strážime si pohyb - do rotácie ideme len do tej miery, kedy pohyb kontrolujeme a nepadáme. Hrudník sa neodlepí od podložky! V krajnej polohe sa na chvíľu zastavíme a pomaly a plynule sa potom vraciame späť.

Opakujeme na druhú stranu. Počet opakovaní: 5x na každú stranu.

Ramená a hrudník sú po celú dobu cviku na podložke, nedvíhajú sa. Kolená sa odlepujú od zeme.

CVIK 7

Ľahneme si na chrbát, nohy pokrčíme v kolenách a postavíme šľapkami na zem. V tejto polohe si pod zadoček podložíme nafúkanú loptu. Mali by sme ho umiestniť do oblasti „pod opasok nohavíc“.

Nohy odlepíme od podložky a vyskúšame si stabilitu - môžeme si rozpažiť a prípadne aj ľahko uťúknuť loptu. Vyskúšajte prepnúť nohy k stropu za pätami - špičky priťahujeme k holeniu. Zatlačte akoby pätami proti stropu, chvíľu napätie držte a uvoľnite, pokrčte nohy - ale nevracajte ich na podložku. Opakujte 5x

SK CVIK 7

Ľahneme si na chrbát, nohy pokrčíme v kolenách a postavíme chodidlami na zem. V tejto polohe si pod zadoček podložíme nafúkaný míč. Mali by sme ho umiestniť do oblasti „pod pás nohavíc“.

Nohy odlepíme od podložky a vyskúšame si stabilitu - môžeme sa rozpažiť a prípadne aj ľahko odťúknuť loptu. Vyskúšajte natiahnuť nohy k stropu za pätami - špičky priťahujeme k lýtkam. Zatlačte ako keby pätami proti stropu, chvíľu napätie držte a uvoľnite, pokrčte nohy - ale nevracajte ich na podložku. Opakujte 5x.

CVIK 8

Cvik navazuje na predchádzajúci - natiahnite nohy opäť k stropu - toto je vychádzajúca poloha. Teraz s výdychom rozmnožíme - pomaly a plynule, kam to až pôjde. Zastavíme sa na chvíľu. S nádychom vrátíme nohy opäť k seba. Opakujeme 8x.

CVIK 9

Teraz sa prejdeme na bicykli - upravte si polohu lopty a potom pekne šľapame - predstavte si veľký bicykel - musíte robiť šľapkami veľké kolesá. Dbáme na prepínanie špičiek - vyskúšame si tiež jazdu pospiatky.

CVIK 10

Položíme sa na chrbát, nohy pokrčíme v kolenách postavíme šľapkami na podložku. Loptu uchopíme do rúk a položíme za hlavu. S výdychom zdvíhame pravú nohu a napínáme ju v kolene. Špičku nohy pritom priťahujeme k holeniu. Súčasne k špičke nohy približujeme loptu. Pokiaľ nedosiahnete až ku špičke, nevadí. Dotknite sa nohy o holoň či koleno. Pozor! Nezakláňajte hlavu. Chvíľu sa zastavte a potom sa s nádychom opatrne vracajte do východiskovej pozície. Vyskúšajte aj s druhou nohou.

Opakujeme 8x na každú nohu.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruku 2 roky

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
3. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



Piłka gimnastyczna MASTER® over ball - 26 cm MAS4A050

Instrukcje użytkowania

Nośność 150 kg

Zastosowanie: można używać overball podczas rehabilitacji, podczas wzmacniania lub rozciągania. W razie potrzeby możesz napompować piłkę, dzięki czemu jest odpowiednia dla osób w każdym wieku.

Zastosowanie: Podczas uprawiania jogi, do pilatesu, ćwiczeń rehabilitacyjnych. Po częściowym napompowaniu można go również używać jako podkładki pod plecy podczas pracy siedzącej. Możesz używać piłki jako pomocy w utrzymywaniu równowagi i ustawianiu.

Konserwacja: Umyć wodą z mydłem i pozostawić do wyschnięcia na powietrzu. Nie stosować rozpuszczalników ani rozcieńczalników. Przechowywać w temperaturze pokojowej. Przechowywanie na słońcu lub źródłach ciepła prowadzi do zmniejszenia wytrzymałości materiału.

Pompowanie:

1. Wyjmij kulę z opakowania
2. Włóż dołączoną plastikową rurkę do nadmuchiwanego otworu
3. Napompuj, aż piłka osiągnie pożądaną twardość
4. Zamknąć otwór do napełniania dołączoną zatyczką

Możemy ćwiczyć z całkowicie napompowaną piłką, ale do ćwiczeń możemy także używać piłek niedopompowanych. Piłka jest łatwa w utrzymaniu i ma wystarczającą nośność - 150 kg.

Ćwiczenia w kombinezonie to świetna zabawa – i to nie tylko dla dzieci. Oferuje szereg wariantów wykonania poszczególnych ćwiczeń, pomoże przy ćwiczeniu partii, które bez niego trudno byłoby rozciągnąć

Uwaga: piłka jest wrażliwa na uszkodzenia spowodowane ostrymi przedmiotami. Dlatego zalecamy /jak w przypadku każdego ćwiczenia/, aby przed ćwiczeniami zdjąć pierścionki, zegarki i łańcuszki. Piłka lub biżuteria mogą zostać uszkodzone.

Ogólne zasady ćwiczeń: nie ćwiczymy swingowania! W każdym ćwiczeniu jest w pełni świadomy stopniowości i rozciągniętego obszaru. Oddychamy zgodnie z instrukcją – dla lepszego rozciągania i bezpieczeństwa ćwiczeń.

Ćwiczenia:

ĆWICZENIE 1

Leżymy na plecach i rozciągamy się dla większej stabilności. Umieść napompowaną piłkę pod podeszwami stóp. Mamy ze sobą stopy i pięty. Uważaj, aby nie przechylić głowy – możesz ją także podeprzeć małą poduszką. Wraz z wydechem napinamy brzuch, mięśnie dna miednicy i pośladki, a następnie powoli unosimy miednicę w stronę sufitu.

Pośladek unosimy tylko tak wysoko, aby nie odłączyć łopatek od poduszki. Zatrzymujemy się i następnie z wdechem wracamy dnem na ziemię. Rozluźnimy mięśnie pośladków, dna miednicy i brzucha. Ćwiczenie doskonale nadaje się do wzmacniania pośladków, mięśni dna miednicy i ćwiczeń równowagi. Powtarzamy 8 razy.

ĆWICZENIE 2

Ponownie kładziemy się na plecach, rozciągamy i wkładamy napompowaną piłkę między kolana. Wraz z wydechem napinamy brzuch, mięśnie dna miednicy i pośladki, a następnie powoli unosimy miednicę w stronę sufitu. Jednocześnie wywieramy nacisk kolanem na piłkę.

Dół podnosimy tylko tak wysoko, aby nie odłączyć łopatek od poduszki. Zatrzymujemy się i następnie z wdechem wracamy dnem na ziemię. Rozluźnimy mięśnie pośladków, dna miednicy, brzucha i chwytu piłki. Ćwiczenie doskonale nadaje się do wzmacniania pośladków, mięśni dna miednicy i ćwiczeń równowagi. Wzmacniamy także wewnętrzną stronę ud. Powtarzamy 8 razy.

ĆWICZENIE 3

Ponownie kładziemy się na plecach, rozciągamy i wkładamy napompowaną piłkę między kolana. Rozciąganie jest bardzo ważne w tym ćwiczeniu, będziemy potrzebować stabilizacji. Podeszwy naszych stóp są blisko siebie.

Z wydechem powoli opuszczamy kolana w prawo. Dbamy o to, aby nasze ramiona nie odrywały się od maty. Zginamy kolana tylko na tyle, na ile kontrolujemy ruch i możemy bezpiecznie wrócić bez kołysania. Jeśli całkowicie opuścisz kolana do ziemi, zatrzymaj się na chwilę i dopiero wtedy wróć z oddechem.

Przez całe ćwiczenie stopy pozostają jakby sklejone ze sobą – dzięki czemu nogi nie zbliżają się do siebie, lecz stacają się w taki sposób, że podeszwy obu stóp odrywają się od podłoża. Po powrocie do pozycji wyjściowej powtarzamy to samo ćwiczenie na drugą stronę. Powtarzamy 5 razy z każdej strony.

ĆWICZENIE 4

Leżymy na brzuchu, podkładamy piłkę pod kość łonową. Składamy dłonie i opieramy na nich czoło. Na wydechu wciągamy brzuch i pośladki oraz wciskamy miednicę w kulę, jakbyśmy chcieli wbić ją w ziemię. Utrzymuj ciśnienie przez chwilę. Wdechem ostrożnie uwalniamy ciśnienie. Odpoczywamy chwilę i powtarzamy ćwiczenie. Liczba powtórzeń: 8-10x. UWAGA! PIŁKA NIE MOŻE ZNAJDOWAĆ SIĘ NA PĘCHERZU.

ĆWICZENIE 5

To ćwiczenie jest luźną kontynuacją poprzedniego. Wyreguluj piłkę tak, aby znajdowała się pod kością łonową, a nie pod pęcherzem. Zginamy prawą nogę w kolanie, piętę zakładamy za piętę – jakbyśmy chcieli oprzeć się o sufit. Z wydechem unosimy nogę i opieramy się o sufit. Tyłek jest cofnięty. Wytrzymujemy przez chwilę, po czym stopniowo rozluźniamy napięcie i ponownie kładziemy kolano na macie. Wydechając ponownie, przyciskamy się do sufitu. Powtarzamy 8 razy, a następnie próbujemy lewą nogą.

Dla bardziej zaawansowanych spróbujemy tego ćwiczenia na obie nogi. Zginamy je w kolanach i na wydechu wciskamy pięty w sufit. Dół jest mocno ściągnięty. Ostrożnie opuszczamy kolana na matę. Powtarzamy 4 razy.

ĆWICZENIE 6

Znów kładziemy się na brzuchu, opierając czoła na złączonych ramionach. Piłkę umieszczamy się pomiędzy kostkami, stopy obok siebie. Podczas wydechu ostrożnie zginamy nogi w lewą stronę. Prawe kolano odrywa się od ziemi. Obserwujemy nasz ruch – wchodzimy w rotację tylko na tyle, na ile kontrolujemy ruch i nie upadamy. Klatka piersiowa nie odrywa się od maty! W skrajnej pozycji zatrzymujemy się na chwilę i następnie powoli i płynnie wracamy. Powtarzamy po drugiej stronie. Liczba powtórzeń: 5x na każdą stronę.

Ramiona i klatka piersiowa przez całe ćwiczenie znajdują się na macie, nie unoszą się. Kolana odrywają się od ziemi.

ĆWICZENIE 7

Leżymy na plecach, nogi uginamy w kolanach, a pięty opieramy na podłożu. W tej pozycji pod pośladki umieszczamy napompowaną piłkę. Powinniśmy umieścić go w strefie „poniżej pasa”.

Odpinamy stopy od maty i sprawdzamy swoją stabilność - możemy rozłożyć i ewentualnie lekko dmuchać piłkę. Spróbuj przenieść nogi do sufitu za piętami - przyciągamy końcówki do goleni. Dociśnij pięty do sufitu, przytrzymaj przez chwilę napięcie i rozluźnij, ugnij nogi – ale nie kładź ich z powrotem na matę. Powtórz 5 razy

ĆWICZENIE SK 7

Leżymy na plecach, uginamy nogi w kolanach i kładziemy stopy na ziemi. W tej pozycji pod pośladki umieszczamy napompowaną piłkę. Powinniśmy umieścić go w obszarze „poniżej pasa”.

Odpinamy stopy od maty i testujemy swoją stabilność - potrafimy się rozprostować, a może nawet bez problemu wydymać piłkę. Spróbuj rozciągnąć nogi w kierunku sufitu za piętami - przyciągamy palce u nóg do tydek. Dociśnij piętami do sufitu, przytrzymaj przez chwilę napięcie i rozluźnij, ugnij nogi – ale nie kładź ich z powrotem na matę. Powtórz 5 razy.

ĆWICZENIE 8

Ćwiczenie jest kontynuacją poprzedniego – ponownie rozciągnij nogi w stronę sufitu – jest to pozycja wyjściowa. Teraz odtwarzamy na wydechu - powoli i płynnie, aż do skutku. Zatrzymajmy się na chwilę. Z wdechem ponownie łączymy nogi. Powtarzamy 8 razy.

ĆWICZENIE 9

A teraz chodźmy na przejażdżkę rowerem - dostosuj położenie piłki, a potem ładnie pedału - wyobraź sobie duże koło - musisz zrobić duże koła z pedałów. Dbamy o zamianę końcówek – spróbujemy też jechać tyłem.

ĆWICZENIE 10

Leżymy na plecach, uginamy nogi w kolanach i kładziemy pięty na macie. Bierzymy piłkę w dłonie i kładziemy ją za głowę. Z wydechem unosimy prawą nogę i rozciągamy ją w kolanie. Jednocześnie przyciągamy czubek stopy do goleni. Jednocześnie przybliżamy piłkę do czubka stopy. Jeśli nie dotrzesz na szczyt, wszystko będzie w porządku. Dotknij nogą goleni lub kolana. Uwaga! Nie przechylaj głowy. Zatrzymaj się na chwilę, a następnie ostrożnie powróć do pozycji wyjściowej z wdechem. Spróbuj także z drugą nogą.

Powtarzamy 8 razy dla każdej nogi.

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 24 miesięcy od dnia sprzedaży.

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych
6. Niefachowych interwencji
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty



MASTER® over ball - 26 cm MAS4A050

User's Instructions

Load capacity 150 kg

Use: You can use the over ball for rehabilitation, strength training or stretching. You can inflate the ball as needed, making it suitable for all ages.

Use: For yoga, pilates, rehabilitation exercises. You can also use it as a back support for sedentary work when partially inflated. You can use the ball as a balance and positioning aid.

Maintenance: Wash with soapy water and let it air dry. Do not use solvents or thinners. Store at room temperature. Storage in the sun or heat sources reduces the resistance of the material.

Inflation:

1. Remove the overball from the packaging
2. Insert the enclosed plastic tube into the inflation hole
3. Inflate until the ball reaches the desired hardness
4. Close the inflation hole with the enclosed plug

We can exercise with a fully inflated ball, but we can also use under-inflated balls for exercise. The ball is easy to maintain and has a sufficient load capacity - 150 kg.

Exercising with an overball is very fun - and not only for children. It offers many variations for individual exercises, it helps when practicing parts that we would have difficulty stretching without it

Note: the ball is sensitive to damage by sharp objects. Therefore, we recommend /as with every exercise/ to remove rings, watches and chains before exercising. The ball or jewelry could be damaged.

General principles of exercise: do not exercise with a swing! In each exercise, be fully aware of the slowness and the area being stretched.

Breathe according to the instructions – for better stretching and safety of the exercise.

Exercise:

EXERCISE 1

Lie on your back and spread your arms for greater stability. Place an inflated ball under the soles of your feet. Keep your legs and soles together. Be careful not to tilt your head back – you can also support it with a small pillow. As you exhale, tighten your stomach, pelvic floor muscles and buttocks and then slowly lift your pelvis towards the ceiling.

Lift your buttocks only so high that your shoulder blades do not come off the pad. Stop and then inhale and return your buttocks to the ground. Relax your buttocks, pelvic floor and stomach muscles. The exercise is excellent for strengthening your buttocks, pelvic floor muscles and exercising your balance. Repeat 8 times.

EXERCISE 2

Lie on your back again, spread your arms and place an inflated ball between your knees. As you exhale, pull in your stomach, pelvic floor muscles, and buttocks, and then slowly lift your pelvis toward the ceiling. At the same time, apply pressure with your knees into the ball.

Lift your buttocks only high enough to keep your shoulder blades from coming off the mat. Stop and then inhale as you return your buttocks to the ground. Relax your buttocks, pelvic floor, and abdominal muscles, as well as your grip on the ball. This exercise is great for strengthening your buttocks, pelvic floor muscles, and practicing balance. It also strengthens your inner thighs. Repeat 8 times.

EXERCISE 3

Lie on your back again, spread your arms, and place an inflated ball between your knees. Spreading your arms is very important for this exercise, as you will need stability. Keep your feet close together.

As you exhale, slowly lower your knees to the right. Make sure your shoulders do not come off the mat. We bend our knees only as far as we can control the movement and safely return without swinging. If you put your knees all the way to the ground, stop for a moment and only then return with an inhale.

Throughout the entire exercise, the feet remain as if glued together - the legs do not slide past each other, but roll so that the soles of both feet lift off the ground. After returning to the starting position, we repeat the same exercise on the other side. We repeat 5 times on each side.

EXERCISE 4

We lie on our stomach, place the ball under the pubic bone. We fold our hands together and place our forehead on them. With an exhalation, we pull our stomach and buttocks and press our pelvis into the ball, as if we wanted to push it into the ground. We hold the pressure for a moment. With an inhale, we carefully release the pressure. We rest for a moment and then repeat the exercise. Number of repetitions: 8-10 times. ATTENTION! THE BALL MUST NOT BE ON THE BLADDER.

EXERCISE 5

This exercise loosely follows on from the previous one. Adjust the ball so that it is under the pubic bone, not under the bladder. Bend your right leg at the knee, stretch your foot behind your heel – as if you wanted to lean against the ceiling. Exhale and lift your leg and press against the ceiling. Your buttocks are contracted. Hold for a moment and then gradually release the tension and place your knee back on the mat. Exhale and press against the ceiling again. Repeat 8 times and then try it with your left leg.

For more advanced users, try this exercise with both legs. Bend them at the knees and exhale and press your heels into the ceiling. Your buttocks are tightly contracted. Carefully return your knees to the mat. Repeat 4 times.

EXERCISE 6

Lie on your stomach again, resting your forehead on your joined arms. The ball is placed between your ankles, your legs are next to each other. As you exhale, carefully bend your legs to the left side. Your right knee lifts off the ground. Watch your movement – only rotate to the extent that you control the movement and don't fall. Your chest doesn't lift off the mat! In the extreme position, stop for a moment and then slowly and smoothly return back. Repeat on the other side. Number of repetitions: 5x on each side.

Your shoulders and chest are on the mat throughout the exercise, they don't lift. Your knees lift off the ground.

EXERCISE 7

Lie on your back, bend your knees and place your feet on the ground. In this position, place an inflated ball under your buttocks. It should be placed in the "under the waistband" area.

We will detach our feet from the mat and test our stability - we can spread out and possibly blow the ball slightly. Try to switch your legs to the ceiling behind the heels - we pull the tips to the shins. Push your heels against the ceiling, hold the tension for a moment and release, bend your legs - but do not return them to the mat. Repeat 5 times

SK EXERCISE 7

We lie on our backs, bend our legs at the knees and place our feet on the ground. In this position, we place an inflated ball under our buttocks. We should place it in the "below the waistband" area.

We detach our feet from the mat and test our stability - we can spread out and possibly even easily blow the ball away. Try to stretch your legs towards the ceiling behind your heels - we pull your toes towards your calves. Push as if with your heels against the ceiling, hold the tension for a while and release, bend your legs - but do not return them to the mat. Repeat 5 times.

EXERCISE 8

The exercise follows on from the previous one – stretch your legs again towards the ceiling – this is the starting position. Now we reproduce with exhalation - slowly and smoothly, as far as it goes. Let's stop for a moment. With a breath, we bring the legs back together again. We repeat 8 times.

EXERCISE 9

Now we're going to ride a bike - adjust the position of the ball and then we pedal nicely - imagine a big bike - you have to make big wheels with your pedals. We take care to switch the tips - we will also try driving backwards.

EXERCISE 10

We lie on our backs, bend our legs at the knees and place our heels on the mat. We take the ball in our hands and put it behind our head. As you exhale, lift your right leg and bend it at the knee. At the same time, pull the toe of your foot towards your shin. At the same time, bring the ball closer to your toe. If you don't reach your toe, it doesn't matter. Touch your foot to your shin or knee. Be careful! Don't tilt your head. Pause for a moment and then, while inhaling, carefully return to the starting position. Try the other leg as well.

Repeat 8 times for each leg.

WARRANTY

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply to:

- damage caused by the user
- damage caused by improper assembling or repair attempts
- damage caused by not using the product as instructed
- incorrect or irregular maintenance
- mechanical damage
- wearing caused by an overuse of the product
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- inadequate handling or placement, exposure to temperatures that are too high or too low, exposure to water, heat, pressure
- the design, shape or dimensions have been intentionally altered

This warranty is valid only to the original purchaser and under a normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise the warranty is not valid anymore.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this owner's manual. No text, details or illustrations from this manual may be reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:





Gymnastikball MASTER® over ball - 26 cm

MAS4A050

Gebrauchsanweisung

Tragfähigkeit 150 kg

Verwendung: Sie können Oververbal während der Rehabilitation, beim Kräftigen oder Dehnen verwenden. Sie können den Ball nach Bedarf aufblasen, sodass er für alle Altersgruppen geeignet ist.

Verwendung: Beim Yoga, bei Pilates, bei Rehabilitationsübungen. Sie können es im teilweise aufgeblasenen Zustand auch als Rückenpolster für sitzende Tätigkeiten verwenden. Sie können den Ball als Balance- und Positionierungshilfe verwenden.

Wartung: Mit Seifenwasser waschen und an der Luft trocknen lassen. Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder Verdünnern. Bei Raumtemperatur lagern. Die Lagerung in der Sonne oder an Wärmequellen führt zu einer Verringerung der Widerstandsfähigkeit des Materials.

Aufblasen:

1. Nehmen Sie den Overball aus der Verpackung
2. Stecken Sie den beiliegenden Kunststoffschlauch in das aufblasbare Loch
3. Aufpumpen, bis der Ball die gewünschte Härte erreicht
4. Verschließen Sie das Aufblasloch mit dem mitgelieferten Stopfen

Wir können mit einem vollständig aufgeblasenen Ball trainieren, aber auch zu wenig aufgeblasene Bälle zum Training verwenden. Der Ball ist pflegeleicht und hat eine ausreichende Tragfähigkeit von 150 kg.

Das Training im Overall macht nicht nur Kindern viel Spaß. Es bietet eine Reihe von Ausführungsvarianten für einzelne Übungen und hilft beim Üben von Teilen, die ohne es nur schwer zu dehnen wären

Hinweis: Der Ball ist empfindlich gegenüber Beschädigungen durch scharfe Gegenstände. Wir empfehlen daher, wie bei jeder Übung, vor dem Training Ringe, Uhren und Ketten abzulegen. Der Ball oder der Schmuck könnten beschädigt werden.

Allgemeine Übungsgrundsätze: Wir üben kein Schwingen aus! Bei jeder Übung ist es sich der Allmählichkeit und des gedehnten Bereichs voll bewusst. Wir atmen nach Anleitung – für bessere Dehnung und Übungssicherheit.

Übungen:

ÜBUNG 1

Wir liegen auf dem Rücken und strecken uns für mehr Stabilität. Legen Sie einen aufgeblasenen Ball unter Ihre Fußsohlen. Wir haben unsere Füße und Fersen dabei. Achten Sie darauf, den Kopf nicht zu neigen – Sie können ihn auch mit einem kleinen Kissen stützen. Beim Ausatmen spannen wir Bauch, Beckenbodenmuskulatur und Gesäß an und heben dann das Becken langsam Richtung Decke.

Wir heben das Gesäß nur so hoch an, dass sich die Schulterblätter nicht vom Polster lösen. Wir halten an und bringen den Boden dann mit einem Atemzug wieder auf den Boden. Wir entspannen die Gesäß-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Die Übung eignet sich hervorragend zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der Beckenbodenmuskulatur und für Gleichgewichtsübungen. Wir wiederholen 8 Mal.

ÜBUNG 2

Auch hier legen wir uns auf den Rücken, strecken uns aus und stecken einen aufgeblasenen Ball zwischen unsere Knie. Beim Ausatmen spannen wir Bauch, Beckenbodenmuskulatur und Gesäß an und heben dann das Becken langsam Richtung Decke. Gleichzeitig üben wir Kniedruck auf den Ball aus.

Wir heben das Gesäß nur so hoch an, dass sich die Schulterblätter nicht vom Polster lösen. Wir halten an und bringen den Boden dann mit einem Atemzug wieder auf den Boden. Wir entspannen die Gesäßmuskulatur, den Beckenboden, den Bauch und den Ballgriff. Die Übung eignet sich hervorragend zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der Beckenbodenmuskulatur und für Gleichgewichtsübungen. Wir stärken auch die Innenseiten der Oberschenkel. Wir wiederholen 8 Mal.

ÜBUNG 3

Auch hier legen wir uns auf den Rücken, strecken uns aus und stecken einen aufgeblasenen Ball zwischen unsere Knie. Dehnen ist bei dieser Übung sehr wichtig, wir brauchen Stabilität. Die Fußsohlen liegen eng beieinander.

Mit der Ausatmung senken wir die Knie langsam nach rechts. Wir achten darauf, dass sich unsere Schultern nicht von der Matte lösen. Wir beugen unsere Knie nur so weit, wie wir die Bewegung kontrollieren und ohne Schwingen sicher zurückkehren können. Wenn Sie Ihre Knie ganz auf den Boden legen, halten Sie kurz inne und atmen Sie erst dann wieder ein.

Während der gesamten Übung bleiben die Füße wie aneinander geklebt – die Beine bewegen sich also nicht aufeinander zu, sondern rollen so ab, dass sich die Fußsohlen beider Füße vom Boden lösen. Nachdem wir in die Ausgangsposition zurückgekehrt sind, wiederholen wir die gleiche Übung auf der anderen Seite. Wir wiederholen 5 Mal auf jeder Seite.

ÜBUNG 4

Wir liegen auf dem Bauch und legen einen Ball unter das Schambein. Wir falten unsere Hände und legen unsere Stirn darauf. Mit einer Ausatmung ziehen wir den Bauch und den Po ein und drücken das Becken in die Kugel, als wollten wir es in den Boden drücken. Halten Sie den Druck eine Weile aufrecht. Mit einem Atemzug lassen wir den Druck vorsichtig ab. Wir ruhen uns eine Weile aus und wiederholen dann die Übung. Anzahl der Wiederholungen: 8-10x. AUFMERKSAMKEIT! Der Ball darf sich nicht auf der Blase befinden.

ÜBUNG 5

Diese Übung knüpft lose an die vorherige an. Stellen Sie den Ball so ein, dass er sich unter dem Schambein und nicht unter der Blase befindet. Wir beugen das rechte Bein am Knie, stellen die Ferse hinter die Ferse – als wollten wir uns an die Decke lehnen. Beim Ausatmen heben wir unser Bein und drücken gegen die Decke. Der Kolben ist eingefahren. Wir halten eine Weile und lösen dann nach und nach die Spannung und legen das Knie wieder auf die Matte. Wieder ausatmend drücken wir uns gegen die Decke. Wir wiederholen es 8 Mal und versuchen es dann mit dem linken Bein.

Für Fortgeschrittene probieren wir diese Übung mit beiden Beinen aus. Wir beugen sie an den Knien und drücken beim Ausatmen unsere Fersen an die Decke. Der Boden ist festgezogen. Wir legen unsere Knie vorsichtig wieder auf die Matte. Wir wiederholen 4 Mal.

ÜBUNG 6

Wir legen uns wieder auf den Bauch und legen unsere Stirn auf die verschränkten Arme. Der Ball wird zwischen die Knöchel gelegt, die Füße nebeneinander. Beim Ausatmen beugen wir die Beine vorsichtig nach links. Das rechte Knie hebt den Boden ab. Wir achten auf unsere Bewegung – wir gehen nur so weit in Rotation, dass wir die Bewegung kontrollieren und nicht fallen. Die Brust löst sich nicht von der Matte! In der Extremposition halten wir eine Weile an und kommen dann langsam und sanft zurück. Wir wiederholen auf der anderen Seite. Anzahl der Wiederholungen: 5x auf jeder Seite.

Schultern und Brust bleiben während der gesamten Übung auf der Matte, sie heben sich nicht. Die Knie heben den Boden ab.

ÜBUNG 7

Wir liegen auf dem Rücken, beugen die Beine an den Knien und stellen die Fersen auf den Boden. In dieser Position platzieren wir einen aufgeblasenen Ball unter unserem Gesäß. Wir sollten es im Bereich „unter der Gürtellinie“ platzieren.

Wir lösen unsere Füße von der Matte und testen unsere Stabilität – wir können uns ausbreiten und den Ball eventuell leicht anblasen.

Versuchen Sie, Ihre Beine hinter den Fersen zur Decke zu bewegen – wir ziehen die Spitzen zu den Schienbeinen. Drücken Sie Ihre Fersen gegen die Decke, halten Sie die Spannung für einen Moment und lassen Sie sie los, beugen Sie Ihre Beine – aber bringen Sie sie nicht wieder auf die Matte. 5 Mal wiederholen

SK-ÜBUNG 7

Wir liegen auf dem Rücken, beugen die Beine an den Knien und stellen die Füße auf den Boden. In dieser Position platzieren wir einen aufgeblasenen Ball unter unserem Gesäß. Wir sollten es im Bereich „unter dem Hosenbund“ platzieren.

Wir lösen unsere Füße von der Matte und testen unsere Stabilität – wir können uns ausbreiten und den Ball möglicherweise sogar problemlos wegblasen. Versuchen Sie, Ihre Beine hinter Ihren Fersen zur Decke zu strecken – wir ziehen Ihre Zehen in Richtung Ihrer Waden. Drücken Sie wie mit den Fersen gegen die Decke, halten Sie die Spannung eine Weile und lassen Sie sie los, beugen Sie die Beine – aber bringen Sie sie nicht wieder auf die Matte. 5 Mal wiederholen.

ÜBUNG 8

Die Übung schließt an die vorherige an – strecken Sie Ihre Beine wieder Richtung Decke – dies ist die Ausgangsposition. Jetzt reproduzieren wir mit der Ausatmung – langsam und gleichmäßig, soweit es geht. Lassen Sie uns einen Moment innehalten. Mit einem Atemzug bringen wir die Beine wieder zusammen. Wir wiederholen 8 Mal.

ÜBUNG 9

Jetzt machen wir eine Radtour – stellen Sie die Position des Balls ein und treten Sie dann schön in die Pedale – stellen Sie sich ein großes Rad vor – Sie müssen mit Ihren Pedalen große Räder bauen. Wir achten darauf, die Spitzen zu wechseln – wir werden auch versuchen, rückwärts zu fahren.

ÜBUNG 10

Wir liegen auf dem Rücken, beugen die Beine an den Knien und stellen die Fersen auf die Matte. Wir nehmen den Ball in die Hand und legen ihn hinter unseren Kopf. Beim Ausatmen heben wir das rechte Bein an und strecken es am Knie. Gleichzeitig ziehen wir die Fußspitze zum Schienbein. Gleichzeitig bringen wir den Ball näher an die Fußspitze. Wenn Sie die Spitze nicht erreichen, ist es in Ordnung. Berühren Sie mit Ihrem Bein Ihr Schienbein oder Knie. Aufmerksamkeit! Neige deinen Kopf nicht. Halten Sie einen Moment inne und kehren Sie dann mit einem Einatmen vorsichtig in die Ausgangsposition zurück. Versuchen Sie es auch mit dem anderen Bein.

Wir wiederholen 8 Mal für jedes Bein.

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer **eine Garantie von 2 Jahren von dem Tag des Verkaufes.**

Garantie gilt nicht auf folgende Defekte:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde
- eine Beschädigung, die aufgrund einer falschen Montage verursacht wurde,
- unsachgemäße Reparaturversuche,
- Verwendung im Widerspruch mit dem Benutzermanual,
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen bei Überbelastung,
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck und Prallen,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals.

Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.

Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers:



MASTER® over ball - 26 cm

MAS4A050

Használati utasítás

Terhelhetőség 150 kg

Használata: használhatja az oververbalt rehabilitáció során, erősítés vagy nyújtás során. A labdát szükség szerint felfújhatod, így minden korosztály számára alkalmas.

Használata: Jóga gyakorlásakor, pilateshez, rehabilitációs gyakorlatokhoz. Részlegesen felfújt állapotban háttámlaként is használható ülőmunkához. A labdát használhatod egyensúlyozási és pozicionálási segédeszközként.

Karbantartás: Mossa le szappanos vízzel és hagyja levegőn megszáradni. Ne használjon oldószert vagy hígítót. Szobahőmérsékleten tárolandó.

A napon vagy hőforrásban való tárolás az anyag ellenállásának csökkenéséhez vezet.

Felfújás:

1. vegye ki a golyót a csomagolásból
2. helyezze be a mellékelt műanyag csövet a felfújható nyílásba
3. Fújja fel, amíg a golyó el nem éri a kívánt keménységet
4. zárja le a felfújó lyukat a mellékelt dugóval

Edzünk teljesen felfújt labdával, de alulfújt labdákat is használhatunk edzéshez. A labda könnyen karbantartható és megfelelő teherbírással rendelkezik – 150 kg.

Az overállal edzeni nagyon szórakoztató – és nem csak gyerekeknek. Számos kiviteli változatot kínál az egyéni gyakorlatokhoz, segít olyan részek gyakorlásában, amelyek nélküle nehezen nyújthatók

Megjegyzés: a labda érzékeny az éles tárgyak okozta sérülésekre. Ezért javasoljuk /mint minden gyakorlatnál/, hogy edzés előtt távolítsa el a gyűrűket, órákat és láncokat. A labda vagy az ékszer megsérülhet.

Általános gyakorlati elvek: hintázást nem gyakorolunk! Minden gyakorlatnál teljes mértékben tudatában van a fokozatosságnak és a nyújtott területnek. Az utasításoknak megfelelően lélegezzünk - a jobb nyújtás és a gyakorlatok biztonsága érdekében.

Gyakorlatok:

1. GYAKORLAT

Hanyatt fekszünk és nyújtózkodunk a nagyobb stabilitás érdekében. Helyezzen egy felfújt labdát a talpa alá. Velünk van a lábunk és a sarkunk. Ügyeljen arra, hogy ne döntse meg a fejét – egy kispárnával is megtámaszthatja. Kilégzéssel összehúzzuk a hasat, a medencefenék izmait és a fenéket, majd a medencét lassan a plafon felé emeljük.

Csak olyan magasra emeljük az alját, hogy a lapockák ne váljanak le a párnáról. Megállunk, majd egy lélegzettel visszatesszük az alját a földre. Lazítjuk a fenék, a medencefenék és a has izmait. A gyakorlat kiválóan alkalmas a fenék, a medencefenék izomzatának erősítésére és az egyensúlygyakorlatokra. 8-szor ismétéljük.

2. GYAKORLAT

Ismét hanyatt fekszünk, kinyújtózkodunk, és egy felfújt labdát helyezünk a térdünk közé. Kilégzéssel összehúzzuk a hasat, a medencefenék izmait és a fenéket, majd a medencét lassan a plafon felé emeljük. Ugyanakkor térdnyomást gyakorolunk a labdára.

Az alját csak olyan magasra emeljük, hogy a lapockák ne váljanak le a párnáról. Megállunk, majd egy lélegzettel visszatesszük az alját a földre. Lazítjuk a fenék, a medencefenék, a has és a labdafogás izmait. A gyakorlat kiválóan alkalmas a fenék, a medencefenék izomzatának erősítésére és az egyensúlygyakorlatokra. A belső combokat is erősítjük. 8-szor ismételjük.

3. GYAKORLAT

Ismét hanyatt fekszünk, kinyújtózunk, és egy felfújt labdát helyezünk a térdünk közé. A nyújtás nagyon fontos ennél a gyakorlatnál, szükségünk lesz a stabilitásra. Lábunk talpa közel van egymáshoz.

Kilégzéssel lassan engedjük le a térdünket jobbra. Ügyelünk arra, hogy a vállunk ne szálljon le a szőnyegről. Térdünket csak addig hajlítjuk be, amennyire irányítjuk a mozgást, és lendítés nélkül, biztonságosan vissza tudunk térni. Ha a térdeidet egészen a földre teszi, álljon meg egy pillanatra, és csak azután térjen vissza egy levegőt.

Az egész gyakorlat során a lábfejek mintha egymáshoz lennének ragadva - így a lábak nem egymás felé csúsznak, hanem úgy legurulnak, hogy mindkét láb talpa leválik a talajról. Miután visszatértünk a kiindulási helyzetbe, megismételjük ugyanazt a gyakorlatot a másik oldalon. Mindkét oldalon 5-ször ismételjük.

4. GYAKORLAT

Hasra fekszünk, a szeméremcsont alá labdát helyezünk. Összefonjuk a kezünket, és ráhelyezzük a homlokunkat. Egy kilégzéssel behúzzuk a hasat és a fenékét, és belenyomjuk a medencét a labdába, mintha a földbe akarnánk nyomni. Tartsa a nyomást egy ideig. Egy lélegzettel óvatosan engedjük el a nyomást. Pihenünk egy kicsit, majd ismételjük meg a gyakorlatot. Ismétlésszám: 8-10x. FIGYELEM! A GOLYÓ NEM LEHET A HÓLYAGON.

5. GYAKORLAT

Ez a gyakorlat lazán követi az előzőt. Állítsa be a labdát úgy, hogy a szeméremcsont alatt legyen, ne a hólyag alatt. A jobb lábat térdben hajlítjuk, a sarkat a sarok mögé tesszük - mintha a mennyezetnek akarnánk támaszkodni. Kilégzéssel felemeljük a lábunkat és a plafonnak nyomjuk. A fenék be van húzva. Kitartunk egy ideig, majd fokozatosan oldjuk a feszültséget, és visszahelyezzük a térdünket a szőnyegre. Kilégzéssel ismét a plafonnak nyomjuk. 8-szor ismételjük, majd a bal lábbal próbálkozunk.

Haladóknál ezt a gyakorlatot mindkét lábbal kipróbáljuk. Térdre hajlítjuk őket, és kilégzéssel a sarkunkat a plafonba nyomjuk. Az alja szorosan meg van húzva. Óvatosan visszatesszük térdünket a szőnyegre. 4-szer ismételjük.

6. GYAKORLAT

Ismét hason fekszünk, homlokunkat összefogott karunkra fektetjük. A labdát a bokák közé helyezzük, lábak egymás mellé. Kilégzéssel óvatosan hajlítjuk a lábakat a bal oldalra. A jobb térd leválik a talajról. Figyeljük a mozgásunkat - csak olyan mértékben megyünk forgásba, amennyire irányítjuk a mozgást, és nem esünk el. A mellkas nem jön le a szőnyegről! A szélső helyzetben megállunk egy kicsit, majd lassan és simán visszatérünk. Megismételjük a másik oldalon. Ismétlésszám: 5x mindkét oldalon.

A vállak és a mellkas a gyakorlat során végig a szőnyegen vannak, nem emelkednek fel. A térdek leszállnak a talajról.

7. GYAKORLAT

Hanyatt fekszünk, lábunkat térdre hajlítjuk, sarkunkat a talajra helyezzük. Ebben a helyzetben egy felfújt labdát helyezünk a fenékünk alá. Az öv alatti területre kell helyeznünk.

Leváltatjuk a lábunkat a szőnyegről, és teszteljük a stabilitásunkat – szétteríthetjük, esetleg kicsit fújhatjuk a labdát. Próbálja meg a lábát a mennyezetre fordítani a sarok mögött - a hegyeket a lábszárhoz húzzuk. Nyomja a sarkát a mennyezethez, tartsa egy pillanatra a feszültséget, majd engedje el, hajlítsa be a lábát - de ne tegye vissza a szőnyegre. Ismételve meg 5-ször

SK 7. GYAKORLAT

Hanyatt fekszünk, lábunkat térdre hajlítjuk és lábfejünket a talajra helyezzük. Ebben a helyzetben egy felfújt labdát helyezünk a fenékünk alá. A "derékpánt alatti" területre helyezzük.

Leváltatjuk a lábunkat a szőnyegről, és teszteljük a stabilitásunkat – szétteríthetjük, esetleg könnyen elfújhatjuk a labdát. Próbálja kinyújtani a lábát a mennyezet felé a sarka mögött - a lábujjait a vádli felé húzzuk. Nyomd úgy, mintha sarkaidal a mennyezetnek tennéd, tartsd egy ideig a feszültséget, majd engedd el, hajlítsd be a lábaidat – de ne tedd vissza a szőnyegre. Ismételve meg 5-ször.

8. GYAKORLAT

A gyakorlat az előzőt követi – nyújtsa újra a lábát a mennyezet felé – ez a kiindulási helyzet. Most kilégzéssel szaporodunk - lassan és simán, amennyire csak megy. Álljunk meg egy pillanatra. Egy levegővétellel ismét összehozzuk a lábakat. 8-szor ismételjük.

9. GYAKORLAT

Most menjünk biciklizni - állítsa be a labda helyzetét, majd szépen pedálozzon - képzelj el egy nagy kereket - nagy kerekeket kell készíteni a pedálokkal. Ügyelünk a hegyek cseréjére – megpróbáljuk hátrafelé is vezetni.

10. GYAKORLAT

Hanyatt fekszünk, lábunkat térdre hajlítjuk, sarkunkat a szőnyegre helyezzük. A labdát a kezünkbe vesszük és a fejünk mögé tesszük.

Kilégzéssel felemeljük a jobb lábunkat és térdben nyújtjuk. Ugyanakkor a lábfej hegyét a lábszárhoz húzzuk. Ugyanakkor közelebb hozzuk a labdát a lábfejhez. Ha nem éri el a csúcst, az rendben van. Érintse a lábát a lábszárhoz vagy a térdéhez. Figyelem! Ne döntse el a fejét. Álljon meg egy pillanatra, majd óvatosan térjen vissza a kiindulási helyzetbe egy belégzéssel. Próbáld meg a másik lábbal is.

Minden lábra 8-szor ismételjük.

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak 2 év jótállást nyújt, az eladás napjától számítva.

A jótállás feltételei:

- a jelen termék jótállási időtartama 24 hónap a vásárlás napjától
- a jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen
- a jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra: mechanikai sérülés, elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy magas hőmérséklet hatása, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek
- a reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum /másolatban/ bemutatásával
- a jótállás kizárólag a termék eladójánál érvényesíthető

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért



Minge de gimnastică MASTER® over ball - 26 cm

MAS4A050

Instructiuni de utilizare

Capacitate de incarcare 150 kg

Utilizare: puteți folosi oververbal în timpul reabilitării, în timpul întăririi sau întinderii. Puteți umfla mingea după cum este necesar, făcând-o potrivită pentru toate vârstele.

Utilizare: La practicarea yoga, pentru pilates, exerciții de reabilitare. De asemenea, îl puteți folosi ca suport pentru spate pentru munca sedentară, atunci când este parțial umflat. Puteți folosi mingea ca ajutor de echilibru și poziționare.

Întreținere: Se spală cu apă cu săpun și se lasă să se usuce la aer. Nu utilizați solvenți sau diluanți. A se pastra la temperatura camerei.

Depozitarea la soare sau la surse de caldura duce la scaderea rezistentei materialului.

Umflare:

1. scoateți supraballul din ambalaj
2. introduceți tubul de plastic inclus în deschiderea gonflabilă
3. Umflați până când mingea ajunge la duritatea dorită
4. închideți orificiul de umflare cu dopul inclus

Ne putem antrena cu o minge complet umflată, dar folosim și mingi subumflate pentru antrenament. Mingea este ușor de întreținut și are o capacitate de încărcare suficientă – 150 kg.

Exercițiul cu salopete este foarte distractiv - și nu doar pentru copii. Oferă o serie de variante de execuție pentru exerciții individuale, va ajuta la exersarea părților care ar fi greu de întins fără el

Notă: mingea este sensibilă la deteriorarea obiectelor ascuțite. Prin urmare, recomandăm /ca și în cazul oricărui exercițiu/ să îndepărtați inelele, ceasurile și lanțurile înainte de exercițiu. Bila sau bijuteriile pot fi deteriorate.

Principii generale de exercițiu: nu facem swinging! În fiecare exercițiu, el este pe deplin conștient de gradualitatea și zona întinsă. Respirăm conform instrucțiunilor - pentru o mai bună întindere și siguranță la exerciții.

Exerciții:

EXERCIȚIUL 1

Ne întindem pe spate și ne întindem pentru o mai mare stabilitate. Puneți o minge umflată sub tălpile picioarelor. Avem picioarele și călcâiele cu noi. Aveți grijă să nu vă înclinați capul - îl puteți sprijini și cu o pernă mică. Odată cu expirația, contractăm abdomenul, mușchii podelei pelvine și fesele, iar apoi ridicăm încet pelvisul spre tavan.

Ridicăm fundul doar la fel de sus pentru a nu desprinde omoplatii de pe suport. Ne oprim și apoi cu o răsuflare întoarcem fundul la pământ.

Vom relaxa mușchii feselor, podelei pelvine și abdomenului. Exercițiul este excelent pentru întărirea feselor, mușchilor podelei pelvine și exerciții de echilibru. Repetăm de 8 ori.

EXERCIȚIUL 2

Din nou, ne întindem pe spate, ne întindem și introducem o minge umflată între genunchi. Odată cu expirația, contractăm abdomenul, mușchii podelei pelvine și fesele, iar apoi ridicăm încet pelvisul spre tavan. În același timp, aplicăm presiunea genunchiului asupra mingii.

Ridicăm fundul doar la fel de sus pentru a nu desprinde omoplatii de pe suport. Ne oprim și apoi cu o răsuflare întoarcem fundul la pământ.

Vom relaxa mușchii feselor, podelei pelvine, abdomenului și prinderea mingii. Exercițiul este excelent pentru întărirea feselor, mușchilor podelei pelvine și exerciții de echilibru. Întărim și interiorul coapselor. Repetăm de 8 ori.

EXERCIȚIUL 3

Din nou, ne întindem pe spate, ne întindem și introducem o minge umflată între genunchi. Întinderea este foarte importantă pentru acest exercițiu, vom avea nevoie de stabilitate. Tălpile picioarelor noastre sunt apropiate.

Odată cu expirația, coborâm încet genunchii spre dreapta. Ne asigurăm că umerii noștri nu se desprind de pe covoraș. Ne îndoim genunchii doar în măsura în care controlăm mișcarea și ne putem întoarce în siguranță fără să ne balansăm. Dacă îți pui genunchii până la pământ, oprește-te o clipă și abia apoi revino cu aer în piept.

Pe parcursul întregului exercițiu, picioarele rămân parcă lipite unele de altele - astfel încât picioarele nu alunecă unul spre celălalt, ci se rostogolesc în așa fel încât tălpile ambelor picioare să fie desprinse de sol. După revenirea la poziția inițială, repetăm același exercițiu pe cealaltă parte. Repetăm de 5 ori pe fiecare parte.

EXERCIȚIUL 4

Ne întindem pe burtă, punem o minge sub osul pubian. Ne încrucișăm mâinile și ne punem frunțile pe ele. Cu o expirație, tragem burta și fundul și împingem pelvisul în minge, de parcă am vrea să o împingem în pământ. Țineți presiunea pentru un timp. Cu o respirație, eliberăm cu grijă presiunea. Ne odihnim puțin și apoi repetăm exercitiul. Număr de repetări: 8-10x. ATENȚIE! MINGEA NU TREBUIE SĂ FIE PE VEZICĂ.

EXERCIȚIUL 5

Acest exercițiu urmează în mod liber celui anterior. Reglați mingea astfel încât să fie sub osul pubian, nu sub vezică. Îndoim piciorul drept la genunchi, punem călcâiul în spatele călcâiului - de parcă am fi vrut să ne sprijinim de tavan. Odată cu expirația, ne ridicăm piciorul și ne împingem de tavan. Fundul este retras. Ținem puțin și apoi eliberăm treptat tensiunea și punem genunchiul înapoi pe covoraș. Odată cu expirația, apăsăm din nou pe tavan. Repetăm de 8 ori și apoi încercăm cu piciorul stâng.

Pentru cei mai avansați, vom încerca acest exercițiu cu ambele picioare. Le îndoim la genunchi și, expirând, ne împingem călcâiele în tavan. Fundul este tras strâns. Ne întoarcem cu grijă genunchii pe saltea. Repetăm de 4 ori.

EXERCIȚIUL 6

Ne întindem din nou pe burtă, așezându-ne frunțile pe brațele unite. Mingea este plasată între glezne, picioarele una lângă alta. Odată cu expirația, îndoim cu grijă picioarele spre partea stângă. Genunchiul drept iese de pe sol. Ne urmărim mișcarea - intrăm în rotație doar în măsura în care controlăm mișcarea și nu cădem. Pieptul nu se desprinde de pe saltea! În poziția extremă, ne oprim puțin și apoi revenim încet și lin. Repetăm pe cealaltă parte. Număr de repetări: 5x pe fiecare parte.

Umerii și pieptul sunt pe saltea pe tot parcursul exercițiului, nu se ridică. Genunchii ies de pe pământ.

EXERCIȚIUL 7

Ne întindem pe spate, ne îndoim picioarele la genunchi și ne punem călcâiele pe pământ. În această poziție, punem sub fese o minge umflată. Ar trebui să-l plasăm în zona „de sub centură”.

Ne desprindem picioarele de covoraș și ne testăm stabilitatea - ne putem întinde și eventual sufla ușor mingea. Încercați să vă mutați picioarele spre tavan în spatele călcâielor - tragem vârfurile spre tibie. Împingeți-vă călcâiele de tavan, mențineți tensiunea pentru un moment și eliberați-vă, îndoiți picioarele - dar nu le întoarceți pe covoraș. Repetați de 5 ori

EXERCIȚIUL SK 7

Ne întindem pe spate, ne îndoim picioarele la genunchi și ne punem picioarele pe pământ. În această poziție, punem sub fese o minge umflată. Ar trebui să-l plasăm în zona „de sub talie”.

Ne desprindem picioarele de covoraș și ne testăm stabilitatea - ne putem întinde și, eventual, chiar și cu ușurință să aruncăm mingea. Încercați să vă întindeți picioarele spre tavan în spatele călcâielor - vă tragem degetele de la picioare spre gambe. Împingeți parcă cu călcâiele pe tavan, mențineți tensiunea pentru un timp și eliberați, îndoiți picioarele - dar nu le întoarceți pe covoraș. Repetați de 5 ori.

EXERCIȚIUL 8

Exercițiul urmează celui precedent – întinde-ți picioarele din nou spre tavan – aceasta este poziția de pornire. Acum ne reproducem cu expirație - încet și fără probleme, cât de departe merge. Să ne oprim o clipă. Cu o respirație, readucem picioarele împreună. Repetăm de 8 ori.

EXERCIȚIUL 9

Acum haideți să facem o plimbare cu bicicleta - reglați poziția mîinii și apoi pedalați frumos - imaginați-vă o roată mare - trebuie să faceți roți mari cu pedalele. Avem grijă să comutăm vîrfurile - vom încerca și să conducem înapoi.

EXERCIȚIUL 10

Ne întindem pe spate, ne îndoim picioarele la genunchi și ne punem călcăiele pe saltea. Luăm mingea în mîini și o punem în spatele capului. Odată cu expirația, ridicăm piciorul drept și îl întindem la genunchi. În același timp, tragem vîrfurile piciorului spre tibie. În același timp, aducem mingea mai aproape de vîrfurile piciorului. Dacă nu ajungi în vîrf, e în regulă. Atingeți piciorul de tibie sau genunchi. Atenție! Nu înclina capul. Faceți o pauză și apoi reveniți cu atenție la poziția inițială cu o inspirație. Încearcă și cu celălalt picior. Repetăm de 8 ori pentru fiecare picior.

Vînzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 2 ani de la data vînzării.

Termeni de garanție:

- Produsul este garantat cumpărătorului pentru o perioadă de 24 de luni de la data achiziției.
- în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
- drepturile de garanție nu se aplică defectelor cauzate de: deteriorări mecanice, evenimente inevitabile, dezastre naturale, intervenții neprofesionale, manipulare sau amplasare necorespunzătoare, temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor
 - în principiu, reclamațiile trebuie să fie făcute în scris, cu menționarea defectului și o copie a bonului fiscal
 - garanția poate fi solicitată numai de la organizația de la care a fost achiziționat produsul

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără acordul expres al MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual





Gimnastična žoga MASTER® over ball - 26 cm

MAS4A050

Navodila za uporabo

Nosilnost 150 kg

Uporaba: oververbalno lahko uporabljate med rehabilitacijo, med krepitvijo ali raztezanjem. Žogo lahko po potrebi napihnete, zato je primerna za vse starosti.

Uporaba: Pri vadbi joge, za pilates, rehabilitacijske vadb. Delno napihnjenega ga lahko uporabljate tudi kot podlogo za hrbet pri sedečem delu. Žogo lahko uporabite kot pripomoček za ravnotežje in pozicioniranje.

Vzdrževanje: Operite z milnico in pustite, da se posuši na zraku. Ne uporabljajte topil ali razredčil. Hraniti pri sobni temperaturi. Skladiščenje na soncu ali virih toplote povzroči zmanjšanje odpornosti materiala.

Napihovanje:

1. vzemite overball iz embalaže
2. vstavite priloženo plastično cevko v napihljivo odprtino
3. Napihnite, dokler žoga ne doseže zelene trdote
4. zaprite odprtino za napihovanje s priloženim čepom

Treniramo lahko s popolnoma napihnjeno žogo, za vadbo pa uporabljamo tudi premalo napihnjene žoge. Žoga je enostavna za vzdrževanje in ima zadostno nosilnost – 150 kg.

Vadba s kombinezonom je zelo zabavna – pa ne le za otroke. Ponuja številne izvedbene različice za posamezne vaje, pomagal bo pri vadbi delov, ki bi jih brez nje težko raztegnili.

Opomba: žoga je občutljiva na poškodbe z ostrimi predmeti. Zato priporočamo /kot pri vsaki vadbi/, da pred vadbo odstranite prstane, ure in verižice. Žoga ali nakit se lahko poškodujeta.

Splošna načela vadbe: ne izvajamo nihanja! Pri vsaki vaji se popolnoma zaveda postopnosti in raztegnjenega področja. Dihamo po navodilih – za boljše raztezanje in varnost vadbe.

vaje:

VAJA 1

Uležemo se na hrbet in se za večjo stabilnost raztegnemo. Pod podplate položite napihnjeno žogo. S seboj imamo stopala in pete. Pazite, da ne nagibate glave – lahko jo podprete tudi z manjšo blazino. Z izdihom skrčimo trebuh, mišice medeničnega dna in zadnjico, nato pa medenico počasi dvignemo proti stropu.

Dno dvignemo le tako visoko, da ne odlepimo lopatic od blazinice. Ustavimo se in nato z vdihom vrnemo dno k tlor. Sprostili bomo mišice zadnjice, medeničnega dna in trebuha. Vaja je odlična za krepitev zadnjice, mišic medeničnega dna in vaje za ravnotežje. Ponovimo 8-krat.

VAJA 2

Spet se uležemo na hrbet, se iztegnemo in med kolena vstavimo napihnjeno žogo. Z izdihom skrčimo trebuh, mišice medeničnega dna in zadnjico, nato pa medenico počasi dvignemo proti stropu. Hkrati izvajamo pritisk s kolena na žogo.

Dno dvignemo le tako visoko, da ne odlepimo lopatic od blazinice. Ustavimo se in nato z vdihom vrnemo dno k tlom. Sprostili bomo mišice zadnjice, medeničnega dna, trebuha in prijem žoge. Vaja je odlična za krepitev zadnjice, mišic medeničnega dna in vaje za ravnotežje.

Utrjujemo tudi notranjo stran stegen. Ponovimo 8-krat.

VAJA 3

Spet se uležemo na hrbet, se iztegnemo in med kolena vstavimo napihnjeno žogo. Pri tej vaji je zelo pomembno raztezanje, potrebovali bomo stabilnost. Podplati naših stopal so tesno skupaj.

Z izdihom počasi spustimo kolena v desno. Pazimo, da se naša ramena ne umaknejo z blazine. Kolena pokrčimo le toliko, kolikor nadzorujemo gibanje in se lahko varno vrnemo brez zamaha. Če kolena pokleknete do tal, se za trenutek ustavite in se šele nato vrnite z vdihom.

Skozi celotno vadbo stopala ostanejo kot prilepljena eno na drugo – noge torej ne drsijo druga proti drugi, ampak se odkotalijo tako, da se podplati obeh stopal odlepijo od tal. Po vrnitvi v začetni položaj ponovimo isto vajo še na drugo stran. Ponovimo 5-krat na vsako stran.

VAJA 4

Uležemo se na trebuh, pod sramno kost položimo žogo. Roki sklenemo skupaj in nanje položimo čelo. Z izdihom potegnemo trebuh in zadnjico ter potisnemo medenico v žogo, kot bi jo želeli potisniti v tla. Zadržite pritisk nekaj časa. Z vdihom previdno sprostimo pritisk. Nekaj časa počivamo in nato vajo ponovimo. Število ponovitev: 8-10x. POZOR! ŽOGA NE SME BITI NA MEHURJU.

VAJA 5

Ta vaja ohlapno sledi prejšnji. Žogo nastavite tako, da bo pod sramno kostjo, ne pod mehurjem. Desno nogo pokrčimo v kolenu, peto postavimo za peto – kot bi se želeli nasloniti na strop. Z izdihom dvignemo nogo in se potisnemo ob strop. Zadnjica je uvlečena. Nekaj časa zadržimo in nato postopoma sprostimo napetost ter postavimo koleno nazaj na blazino. Z izdihom se ponovno pritismo ob strop. Ponovimo 8-krat in nato poskusimo z levo nogo.

Za bolj napredne bomo poskusili to vajo z obema nogama. Pokrčimo jih v kolenih in ob izdihu potisnemo pete v strop. Dno je tesno potegnjeno. Previdno vrnemo kolena na blazino. Ponovimo 4-krat.

VAJA 6

Ponovno ležimo na trebuhu, čelo položimo na sklenjeni roki. Žogo položimo med gležnje, stopala eno poleg drugega. Z izdihom previdno upognite noge na levo stran. Desno koleno se dvigne od tal. Pazimo na svoje gibanje – v rotacijo gremo le toliko, da obvladamo gibanje in ne pademo. Skrinja se ne dvigne z blazine! V skrajnem položaju se za nekaj časa ustavimo in se nato počasi in gladko vrnemo. Ponavljamo na drugi strani. Število ponovitev: 5-krat na vsako stran.

Ramena in prsni koš so ves čas vaje na blazini, ne dvigujejo se. Kolena se dvignejo od tal.

VAJA 7

Uležemo se na hrbet, noge pokrčimo v kolenih in s petami položimo na tla. V tem položaju si pod zadnjico položimo napihnjeno žogo. Postaviti ga moramo v predel "pod pasom".

Stopala odlepimo od podloge in preizkusimo svojo stabilnost – lahko se razširimo in po možnosti rahlo pihnemo žogo. Poskusite preklopiti noge na strop za petami - potegnemo konice do golenic. S petami potisnite ob strop, za trenutek zadržite napetost in sprostite, pokrčite noge – vendar jih ne vrnite nazaj na blazino. Ponovite 5-krat

SK VAJA 7

Uležemo se na hrbet, noge pokrčimo v kolenih in stopala položimo na tla. V tem položaju si pod zadnjico položimo napihnjeno žogo. Postaviti ga moramo v predel "pod pasom".

Stopala odlepimo od podloge in preizkusimo svojo stabilnost – lahko se razširimo in po možnosti celo zlahka odpihnemo žogo. Poskusite iztegniti noge proti stropu za petami - prste potegnemo proti teletom. Potisnite kot s petami proti stropu, nekaj časa zadržite napetost in sprostite, pokrčite noge – vendar jih ne vrnite nazaj na blazino. Ponovite 5-krat.

VAJA 8

Vaja je nadaljevanje prejšnje – noge ponovno iztegnite proti stropu – to je začetni položaj. Zdaj se reproduciramo z izdihom – počasi in gladko, kolikor gre. Ustavimo se za trenutek. Z vdihom spet dvignemo noge skupaj. Ponovimo 8-krat.

VAJA 9

Zdaj se bomo vozili s kolesom - prilagodimo položaj žoge in potem lepo poganjamo - predstavljajte si veliko kolo - s pedali morate narediti velika kolesa. Pazimo na menjavo konic – poskusili bomo tudi z vožnjo vzvratno.

VAJA 10

Uležemo se na hrbet, noge pokrčimo v kolenih in pete položimo na podlogo. Žogo vzamemo v roke in jo položimo za glavo. Z izdihom dvignemo desno nogo in jo iztegemo v kolenu. Istočasno potegnemo konico stopala do golenice. Istočasno žogo približamo konici stopala. Če ne dosežeš vrha, je v redu. Z nogo se dotaknite golenice ali kolena. Pozor! Ne nagibajte glave. Za trenutek se ustavite in se nato z vdihom previdno vrnite v začetni položaj. Poskusite tudi z drugo nogo.

Ponovimo 8-krat za vsako nogo.

Prodajalec daje garancijo za ta izdelek prvemu lastniku 2 leti od datuma prodaje.

Garancijski pogoji

- kupec ima za skuter garancijsko dobo 24 mesecev od dneva nakupa.
- med garancijskim obdobjem bodo vse okvare izdelka, ki so posledica proizvodne napake ali okvarjenega materiala izdelka, odstranjene, tako da bo artikel mogoče pravilno uporabljati.
- Garancijske pravice ne veljajo za napake, ki so posledica:
 - mehanske poškodbe
 - neizogiben dogodek, naravna nesreča
 - nestrokovni posegi
 - zaradi nepravilnega ravnanja ali neustrezne lokacije, delovanja nizke ali visoke temperature, vpliva vode, nesorazmernega pritiska in udarcev, namerno spremenjene konstrukcije, oblike ali dimenzij
- Reklamacije so praviloma pisne s podatki o okvari in potrjenim garancijskim listom.
- Garancija se lahko uveljavlja samo pri organizaciji, kjer je bil izdelek kupljen.

Avtorske pravice - Copyright

Podjetje MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega uporabniškega priročnika. Avtorska pravica prepoveduje reproduciranje delov tega priročnika ali celotnega s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja MASTER SPORT s.r.o.. Podjetje MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nobene odgovornosti za kakršen koli patent za uporabo informacij v tem uporabniškem priročniku.



