

## Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Массажный мяч изготовлен из эластичного материала высокой прочности. Массажный мяч подходит для занятий по системе Пилатес, а также для выполнения отдельных фитнес и силовых упражнений в домашних условиях. Комплекс упражнений с массажным мячом развивает различные аспекты физической формы: силу, гибкость, координацию, скорость, ловкость, выносливость, способствует улучшению кровообращения, формированию и поддержанию правильной осанки. Балансирование на массажном мяче включает в работу многочисленные мышцы «стабилизаторы», которые при выполнении обычных статических упражнений не получают достаточной нагрузки. Регулярное выполнение упражнений с массажным мячом улучшает баланс организма и работу внутренних органов, позволяет сфокусироваться на правильном дыхании, помогает в расслаблении и снятии напряжения. Занятия на массажном мяче рекомендуются женщинам для поддержания физической формы во время беременности, и после родового периода.

## Комплектация

---

- Массажный мяч
- Насос
- Руководство пользователя (список упражнений)

## Характеристики

---

- Высокопрочный материал
- Защита от разрыва мяча в результате прокола (система Anti-Burst)
- Максимальный вес пользователя – 200 кг.

## Предупреждение

---

- Перед началом выполнения той или иной программы упражнений с использованием массажного мяча необходимо проконсультироваться у врача.
- В случае возникновения какого-либо физического дискомфорта, следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться у врача о возможности дальнейших тренировок.
- Перед началом использования мяча убедитесь, что его поверхность не была повреждена во время хранения или транспортировки.
- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и загрязненных мест.

## Срок гарантии – 18 месяцев

---

## Список упражнений с Массажным мячом

Перед началом тренировки следует разогреть основные группы мышц в течение 5 -10 минут во избежание травм.

Каждое упражнение выполняется до тех пор, пока вы можете сохранять равномерное дыхание и правильную технику движений.

---

### Упражнение на укрепление мышц спины



#### Исходное положение:

Ноги согнуты в коленях, голени удобно лежат на мяче, задняя поверхность бедра касается мяча.

#### Упражнение:

Покатайте массажный мяч вправо и влево, ноги по-прежнему лежат на мяче. Вы также можете приподнять нижнюю часть корпуса до середины мяча. После возвращения в исходное положение, удостоверьтесь, что вся поверхность спины лежит на полу (не прогибайтесь в пояснице).

**Внимание:** Во время выполнения упражнения мяч должен оставаться неподвижным.

---

### Упражнение на укрепление мышц задней поверхности бедра



#### Исходное положение:

Лежа на спине, одна нога лежит на мяче, задняя поверхность бедра касается мяча. Другая нога согнута, стопа касается мяча.

#### Упражнение:

Нога, которая лежит на мяче, подтягивает мяч в сторону ягодиц. Другая нога сопротивляется этому движению. Мяч должен оставаться неподвижным. Следите за тем, чтобы вся поверхность спины лежала на полу.

**Внимание:** Во время выполнения упражнения приподнимайте только нижнюю часть туловища до уровня талии. Спина остается лежать на полу.

---

### Упражнение на укрепление мышц ног



#### Исходное положение:

Согните ноги в коленях, положите ступни ног на мяч.

#### Упражнение:

Упритесь ногами в мяч, приподнимите нижнюю часть туловища, округляя спину, до уровня лопаток. Затем медленно опускайте нижнюю часть туловища, по-прежнему округлив спину и медленно опуская ее на пол.

**Внимание:** Во время выполнения упражнения мяч должен оставаться неподвижным.

---

### Упражнение на укрепление мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц, мышц пресса



#### Исходное положение:

Ступня одной ноги лежит на мяче, другая нога вытянута вверх к потолку.

#### Упражнение:

Упираясь пяткой в мяч, приподнимите нижнюю часть туловища вверх, округляя спину, до уровня лопаток. Затем опуститесь в исходное положение, когда вся поверхность спины лежит на полу.

**Вариант 1:** когда ваше тело поднято над полом, двигайте мяч вперед и назад при помощи ступни.

**Вариант 2:** опустите поднятую ногу за голову, коснувшись пальцами ноги пола. Затем снова поднимите ее вверх к потолку.

---

### Упражнение на укрепление мышц ног и стоп, тренировку равновесия



#### Исходное положение:

Положите руки на пол, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, ступни ног упираются в мяч.

#### Упражнение:

Поднимите нижнюю часть туловища, округляя спину, поднимите ее вверх до уровня лопаток, напрягите мышцы бедер и ягодиц.

**Вариант упражнения:** Поочередно поднимайте ноги вверх.

**Внимание:** Во время выполнения упражнения мяч должен оставаться неподвижным.

---

### Упражнение на укрепление мышц спины, пресса и ног, растягивание мышц рук



#### Исходное положение:

Сядьте на мяч, держа спину прямой, ноги слегка расставлены, ступни ног упираются в пол. Округляя спину, опускайтесь вниз, пока ваши лопатки не будут лежать на мяче. Одновременно ваши ноги будут двигаться вперед.

#### Упражнение:

Вытяните ваши руки за головой и удерживайте это положение в течение короткого периода времени. Затем вернитесь в исходное положение.

**Вариант 1:** вытяните руки назад в форме буквы «V».

**Вариант 2:** вытяните руки в стороны на уровне плеч.

**Внимание:** Во время выполнения упражнения угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов.

---

### Упражнение на укрепление мышц спины



#### Исходное положение:

Мяч находится под бедрами и животом.

#### Упражнение:

Вытяните правую руку вперед и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь, большой палец смотрит вверх. Вытяните левую руку назад, ладонь смотрит вверх, большой палец также смотрит вверх.

**Вариант 1:** вытяните обе руки назад, ладони смотрят вверх, большие пальцы также смотрят вверх.

**Вариант 2:** вытяните обе руки вперед, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

### Упражнение на укрепление мышц рук, плеч и спины



#### Исходное положение:

Бедра и голени упираются в мяч. Ноги вместе. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами, упираются в пол.

#### Упражнение:

Удерживайте это положение и медленно перекачивайте мяч назад, отталкиваясь от пола руками.

**Вариант упражнения:** В исходном положении поочередно отрывайте от пола одну из ладоней.

**Внимание:** Во время выполнения упражнения лицо смотрит в пол, ноги прямые.

### Упражнение на укрепление мышц ног и спины



#### Исходное положение:

Бедра полностью лежат на мяче. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами, упираются в пол. Голова опущена, лицо смотрит в пол.

#### Упражнение:

Перекатитесь на мяче до тех пор, пока вся боковая поверхность бедра не окажется на мяче. Другую ногу выпрямите, и поднимите вверх и слегка вбок. По очереди меняйте ноги.

**Вариант упражнения:** В исходном положении поочередно отрывайте от пола одну из ладоней.

**Внимание:** Поворачивайте голову в сторону, куда смотрит ваша «верхняя» нога.