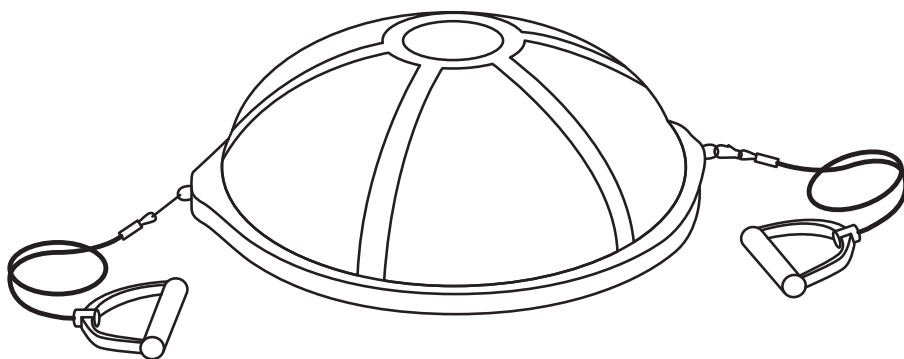




BALANCING PLATFORM

**БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПЛАТФОРМА
ТЕҢГЕРГІШ ПЛАТФОРМА**



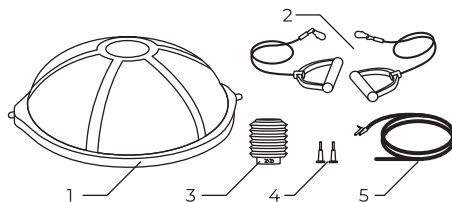
USER MANUAL

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ҚОЛДАНУ НҰСҚАУЛЫҒЫ**

The Athlex balance ball is ideal for warming up muscles and joints before a workout, and for your balance, coordination, and full-body exercises.

INCLUDES:

1. Inflatable half ball- 1 pc.
2. Bands - 2 pcs.
3. Pump - 1 pc.
4. Plugs - 2 pcs.
5. Pump hose - 1 pc.

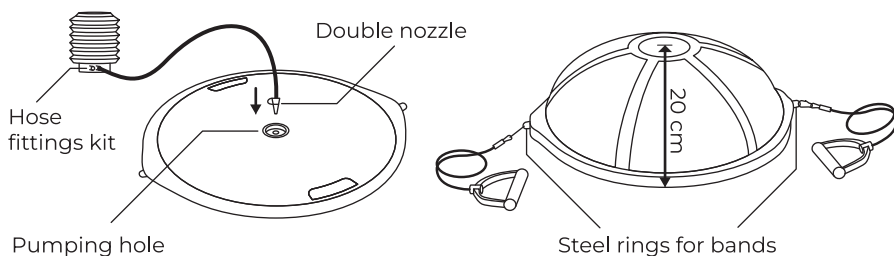


HOW TO INFLATE THE BALL

1. Attach the hose to the blue fitting on the pump. To extend the double nozzle on the other end of the hose, insert one its nozzle into another.
2. Turn the inflatable ball upside down. Insert the double nozzle into the hole and start pumping.

NOTE: use only the pump included to inflate the ball. Do not over-inflate the ball (more than 20 cm high).

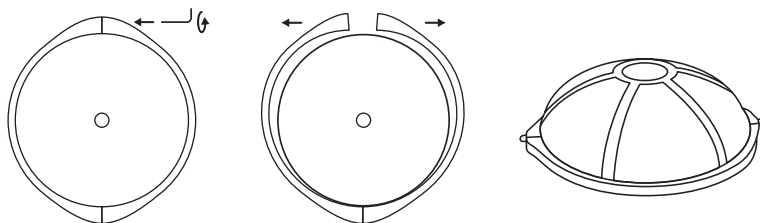
3. When the hose detaches from the pump fitting, stop pumping and insert the plug.



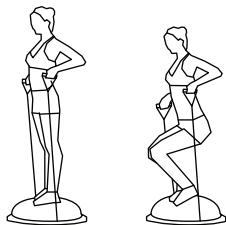
4. Turn the ball over. Attach the bands to the steel rings on both sides of the ball.

If the ball is over-inflated and has detached from the rim:

1. Loosen the rim joint with an appropriate tool. Remove the rim.
2. Place the ball on the support. Attach the rim and tighten the joint.

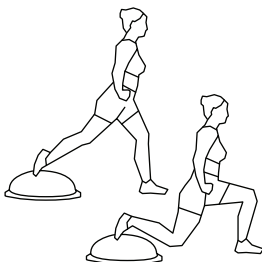


BALANCE BALL EXERCISES



SQUATS

This exercise engages the glutes and thigh muscles. Squats on the balance ball also improve coordination and engage the back and abdominal muscles.



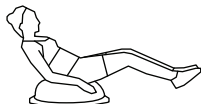
LUNGES

This exercise engages the thigh muscles, glutes, back, and abdominal muscles.



LEG RAISES

This exercise improves coordination and engages the thigh and calf muscles.



FOLDS

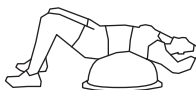
The exercise engages the abdominal and back muscles.

PUSH-UPS

Push-ups strengthen the arm, chest, and back muscles. The balance ball applies higher loads on your back and abdominal muscles.

ROCK CLIMBER

Crunches are great for exercising the rectus abdominis muscles and improving blood circulation.



GLUTE BRIDGE

This exercise engages various leg muscle groups: thighs, glutes, and calves. The core muscles providing torso stability are also targeted.

CRUNCHES

Crunches are great for exercising the rectus abdominis muscles and improving blood circulation.

SWALLOW STANCE

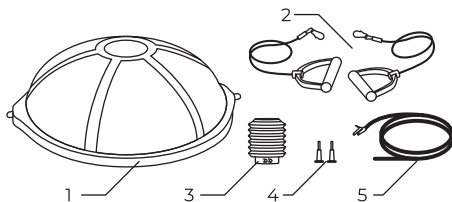
This exercise trains coordination, flexibility, and static strength. It engages leg, back and abdominal muscles.

Max user weight: 120 kg

Балансировочная платформа Athlex отлично подходит как для разогрева мышц и суставов перед тренировкой, так и для основных упражнений на баланс, координацию и работу мышц всего тела.

КОМПЛЕКТАЦИЯ ПЛАТФОРМЫ:

1. Полусфера - 1 шт.
2. Силовые тросы (эспандеры) - 2 шт.
3. Насос - 1 шт.
4. Пробки - 2 шт.
5. Шланг насоса - 1 шт.

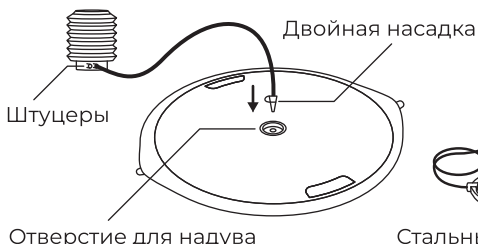


КАК НАДУТЬ ПЛАТФОРМУ?

1. Сначала нужно подготовить насос: надеть шланг на синий штуцер насоса, а с другой стороны шланга надеть двойную насадку, вставив один наконечник в другой.
2. После этого нужно перевернуть платформу вверх дном, вставить двойную насадку шланга в специальное отверстие для надува полусферы, и надувать, нажимая на насос.

ВАЖНО: надувайте платформу только насосом из комплекта, не используя другие устройства. Также во избежание передувания не надувайте платформу выше 20 см в высоту.

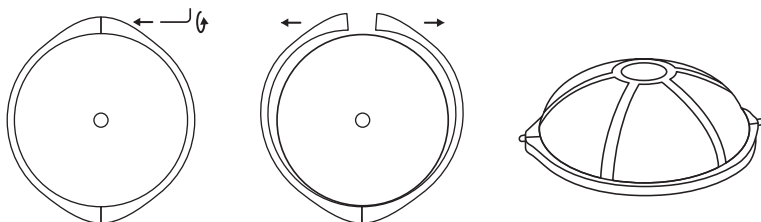
3. Когда шланг выпадет из штуцера, необходимо закончить надув и вставить пробку в отверстие.



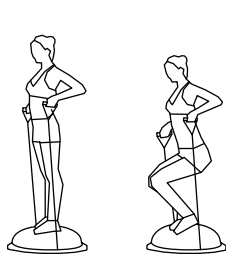
4. Затем нужно перевернуть платформу и прикрепить силовые тросы (эспандеры) к стальным кольцам по обе стороны платформы.

Если произошел передув, и полусфера выпала из соединительного обода, необходимо сделать следующее:

1. С помощью соответствующего ключа ослабить крепление и снять соединительный обод.
2. Положить полусферу на дно платформы, надеть соединительный обод и закрутить крепление обратно.

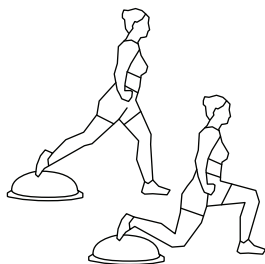


УПРАЖНЕНИЯ С БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПЛАТФОРМОЙ



ПРИСЕДАНИЯ

При выполнении упражнения задействованы мышцы ягодиц и бедра. Также приседания с платформой тренируют координацию и задействуют мышцы спины и живота.



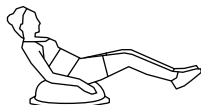
ВЫПАДЫ

Упражнение направлено на тренировку мышц бедра, ягодичных мышц, а также мышц спины и живота.



ПОДЪЕМ НОГИ

Упражнение развивает координацию движений, а также мышцы бедра и голени.



СКЛАДКА

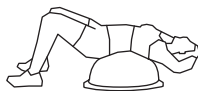
Упражнение направлено на развитие мышц пресса и спины.

ОТЖИМАНИЯ

Упражнение направлено на тренировку мышц бедра, ягодичных мышц, а также мышц спины и живота.

СКАЛОЛАЗ

Универсальное упражнение, которое укрепляет мышцы ног, рук, пресса и корпуса.



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

При помощи этого упражнения активизируются различные мышцы ног: бедра, ягодиц и икроножные. Также нагрузку получают и мышцы кора, задействованные в стабилизации корпуса.

СКРУЧИВАНИЯ

Скручивания отлично прорабатывают прямые мышцы живота и улучшают кровообращение.

ЛАСТОЧКА

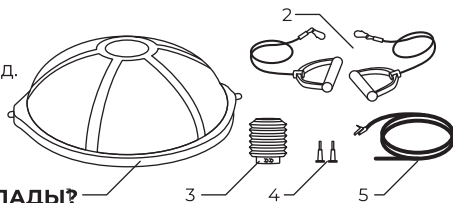
Упражнение развивает координацию, гибкость и силу в статике. Оно задействует мышцы ног, спины и живота.

Максимальная нагрузка 120 кг

Athlex теңгергіш платформасы жаттығу алдында бұлшықеттер мен буындарды қыздыру үшін, сондай-ақ дененің бүкіл бұлшықетінің балансы, үйлесімділігі мен жұмысына арналған негізгі жаттығулар үшін тамаша жарайды.

ПЛАТФОРМА ЖИЙНТЫҚТАМАСЫ:

1. Жартылай сфера - 1 д.
2. Күштік сымарқандар (эспандерлер) - 2 д.
3. Сорғы - 1 д.
4. Тығындар - 2 д.
5. Сорғы құбыршегі - 1 д.



ПЛАТФОРМАНЫ ҚАЛАЙ ҮРЛЕУГЕ БОЛАДЫ?

1. Алдымен сорғыны дайындау қажет: құбыршекті сорғының көк түсті штуцеріне кигізу керек, ал құбыршектің екінші жағынан бір ұштықты екіншісіне кіргізу арқылы қосарлы саптаманы ұзарту қажет.

2. Содан кейін платформаның түбін жоғары қаратып, төңкеріп қойып, құбыршектің қосарлы саптамасын жартылай сфераны үрлеуге арналған арнайы тесікке кіргізіп, сорғыға басып отырып, үрлеу керек.

МАҢЫЗДЫ: платформаны тек қана жиынтыққа кіретін сорғымен үрлеңіз, басқа құрылғыларды пайдаланбаңыз. Сонымен қатар артық үрлеп қоймас үшін платформа биіктігін 20 см-ден жоғары үрлемеңіз.

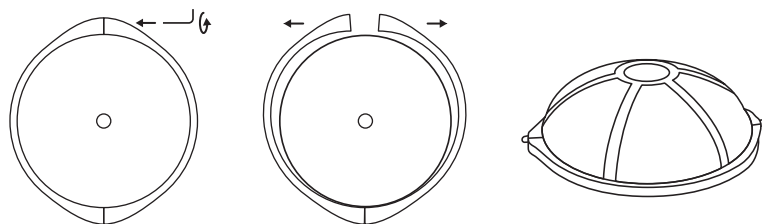
3. Құбыршек штуцерден шығып кеткенде үрлеуді аяқтап, тесікке тығынын салу керек.



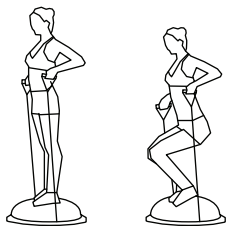
4. Содан кейін платформаны аударып, күштік сымарқандарды (эспандерлерді) платформаның екі жағындағы болат сақиналарға бекіту керек.

Егер тым қатты үрленген жартылай сфера жалғастырғыш құрсаудан түсіп қалған болса, келесіні жасау қажет:

1. Тиісті кілттің көмегімен бекітпені босатып, жалғастырғыш құрсауды шешіп алу керек.
2. Жартылай сфераны платформаның түбіне қойып, жалғастырғыш құрсауды кигізіп, бекітпені қайтадан бұрап бекіту керек.



ТЕҢГЕРГІШ ПЛАТФОРМАМЕН ЖАТТЫҒУЛАР



ОТЫРЫП-ТҮРУ

Жаттығуларды орындағанда бөксе мен сан бұлшықеттері іске қосылады. Сонымен қатар платформамен отырып тұру қимыл-қозғалыс үйлесімдігін жаттықтырады және арқа мен іш бұлшықеттерін іске қосады.



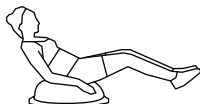
АТТАП ТҮСУ

Жаттығу сан бұлшықеттерін, бөксе бұлшықеттерін, сонымен қатар арқа мен іш бұлшықеттерін жаттықтыруға бағытталған.



АЯҚТЫ КӨТЕРУ

Жаттығу қимыл-қозғалыс үйлесімін, сонымен қатар сан мен балтыр бұлшықеттерін дамытады.



БҮГІЛУ

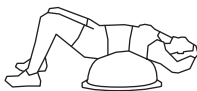
Жаттығу пресс пен арқа бұлшықеттерін дамытуға бағытталған.

КЕУДЕНІ ЖЕРДЕН КӨТЕРУ

Кеудені жерден көтерудің көмегімен қол, кеуде мен арқа бұлшықеттері нығаяды. Платформаны пайдалану арқа мен пресс бұлшықеттеріне жүктеме қосады.

ҚҰЗҒА ӨРМЕЛЕУШІ

Аяқ, қол, пресс пен корпус бұлшықеттерін нығайтатын әмбебап жаттығу.



БӨКСЕ КӨПІРІ

Осы жаттығудың көмегімен аяқтың түрлі бұлшықеттері іске қосылады: сан, бөксе және балтыр. Сонымен қатар корпуссты тұрақтандыруға қатысатын қор бұлшықеттері де жүктеме алады.

БҰРАЛУ

Бұралу іштің тік бұлшықеттерін жаттықтырады және қанайналымды жақсартады.

ҚАРЛЫҒАШ

Жаттығу статикадағы үйлесімдікті, иілгіштікті пен күшті дамытады. Ол аяқ, арқа мен іш бұлшықеттерін іске қосады.

Пайдаланушының максималды салмағы: 120 кг

Торговая марка: Athlex
Модель: 127265
Сделано в Китае
Импортер и Уполномоченная изготовителем
организация ООО Спортмастер
Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18,
корпус 2, ком. 102
Справочная служба: 8 495 777-777-1

