

SPOKEY

FITBALL

943624

5905339436245

943625

5905339436252

943626

5905339436269

945927

5905339459275

945929

5905339459299

945931

5905339459312



PL Piłka gimnastyczna
EN Gymnastic ball
CZ Gymnastický míč
SK Gymnastická lopta
DE Gymnastikball
LT Gimnastikos kamuolys
LV Gimnastikas bumba
EE Võimlemispall
RO Mingă gimnastică

HU Gimnasztikus labda
GR Μπάλα γυμναστικής
HR Gimnastička lopta
ES Pelota de gimnasia
PT Bola de ginástica
FI Jumpppapallo
BG Гимнастическа топка
UA Гімнастичний м'яч

www.spokey.com

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

WAŻNE

Przed użyciem tego produktu przeczytaj uważnie wszystkie zalecenia. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości. Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
2. Z bezpośredniego sąsiedztwa miejsca ćwiczeń należy usunąć wszystkie ostre przedmioty.
3. Trening można rozpocząć tylko, jeżeli piłka jest całkowicie sprawna.
4. Piłka powinna być regularnie sprawdzana pod względem zużycia i uszkodzeń. Tylko wtedy będzie ona spełniała warunki bezpieczeństwa. Nie wolno stosować uszkodzonego sprzętu.
5. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu.
6. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
7. **OSTRZEŻENIE:** Przed użyciem przeczytaj instrukcję. Nie ponosimy odpowiedzialności za kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu.

SPECYFIKACJA

System ANTI-Burst

Materiał: PVC

Maksymalny ciężar użytkownika: 120 kg

Średnica: 55-75 cm

Rozmiar piłki	Wielkość po napompowaniu	Wzrost ćwiczącego
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

ZALECENIA PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA

1. Przed rozpoczęciem treningów należy skontaktować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie istnieją żadne przeciwwskazania zdrowotne. Spokey nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i szkody materialne wynikające z użytkowania piłki.
2. Jeśli po rozpoczęciu treningu wystąpią jakiekolwiek niepokojące objawy – bóle i zawroty głowy, czy ból w klatce piersiowej – należy natychmiast zaprzestać ćwiczeń i skonsultować się z lekarzem.

3. Dzieci powinny korzystać ze sprzętu sportowego pod nadzorem osób dorosłych.
4. Osoby niepełnosprawne powinny dla swojego bezpieczeństwa korzystać z piłki w obecności instruktora lub osoby przeszkolonej w zakresie przeprowadzania ćwiczeń z piłką z osobami niepełnosprawnymi.
5. Nie wolno pozostawiać dzieci ani zwierząt samych w pomieszczeniu, w którym znajduje się piłka.
6. Piłka nie powinna być użytkowana przez dzieci poniżej 3 roku życia.

UŻYTKOWANIE

1. Piłkę należy wyjąć z pudełka i położyć na czystej i suchej powierzchni.
2. Jeśli piłka była przechowywana w niskiej temperaturze pozostaw ją na 2 godziny w temperaturze pokojowej przed rozpoczęciem pompowania.
3. Przed przystąpieniem do pompowania należy wyciągnąć zatyczkę. Po zakończeniu pompowania – włożyć zatyczkę z powrotem.
4. Piłkę można pompować za pomocą pompki lub kompresora. Jeśli używany jest kompresor, należy pompować piłkę powoli, tak aby nie napelniała się powietrzem w sposób gwałtowny.
5. Aby osiągnąć optymalny poziom elastyczności, należy napompować piłkę o 10% ponad jej ustaloną średnicę. Potem należy spuścić nadmiar powietrza o tą samą wartość.

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

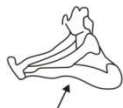
FAZA ROZGRZEWKI

Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund. Nie należy nadwyręzać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakiegokolwiek ból, należy natychmiast przestać.

Rozciąganie mięśni ud i pośladków.

Podperz się dłońmi o podłoże. Jedną nogę wysuń wyprostowaną do tyłu, drugą, ugiętą w kolanie umieść pomiędzy dłońmi, tak aby pomiędzy nogami powstał możliwie najszerszy kąt.





Rozciąganie mięśni ud i kolan.

Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie. Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.



Rozciąganie mięśni łydek.

Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę. Jedną nogę, lekko ugiętą w kolanie, umieść przy ścianie. Drugą nogę wysuń do tyłu, wyprostuj i staraj się postawić ją na całej stopie w celu rozciągnięcia mięśni nóg.



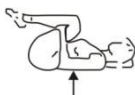
Rozciąganie mięśni ud.

Podeprzyj się prawą ręką o ścianę, a lewą ręką złap się za lewą kostkę. Pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz napięcie w udzie. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



Rozciąganie górnych partii ciała.

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce nad głową (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion.



Rozciąganie mięśni nóg.

Połóż się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

ĆWICZENIA

Piłka gimnastyczna umożliwia wykonywanie różnych ćwiczeń wzmacniających zdrowie oraz relaksujących. Ćwiczenia z piłką gimnastyczną wzmacniają mięśnie, zmniejszają napięcie i aktywują stawy. Piłkę można także wykorzystać do siedzenia. Z przyczyn terapeutycznych nie zaleca się jednak siedzieć na niej przez dłuższy okres czasu. Jeśli cierpisz na przewlekły ból jakiegokolwiek ciała, lub poczułeś nagły, ostry ból, zaleca się konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń z piłką gimnastyczną.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Uwaga! Każdy trening należy rozpocząć od rozgrzewki. Po wykonaniu ćwiczeń należy rozciągnąć mięśnie, a potem je rozluźnić.



Napinanie miednicy.

Podczas ruchów w przód i w tył postaraj się utrzymywać kręgosłup w pozycji wyprostowanej. To samo ćwiczenie powtórz wykonując ruchy w prawo oraz w lewo.



Trening mięśni brzucha.

Położ się plecami na piłce, nogi oprzyj na ziemi. Unos tułów spinając mięśnie brzucha. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy. Należy ciągnąć do góry łopatki i lędźwie – nie głowę.



Usiądź na brzegu piłki. Oprzyj nogi o podłogę. Ręce skrzyżuj na barkach i wykonuj powolne skłony w przód ćwicząc w ten sposób mięśnie brzucha.



Chwyc piłkę między kostkami i ściśnij mocno nogi, tak aby piłka nie wypadła. Unieś nogi do góry. Jednocześnie spróbuj chwycić się rękami za łydki i pozostań w tej pozycji kilka sekund.



Położ się bokiem na piłce. Oprzyj ciężar ciała na rękę, drugą połóż na tułowiu starając się utrzymać równowagę. Trzymaj jedną nogę wyprostowaną i opartą na podłożu. Drugą wykonuj wymachy w górę.



Położ się na plecach, oprzyj łydki na piłce. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Unos biodra tak, aby tułów i nogi tworzyły linię prostą.



Położ się na plecach i oprzyj obie nogi na piłce. Unieś biodra i wytrzymaj w tej pozycji. Naprzemiennie unos nogi do góry. Zwróć uwagę na stałe napięcie mięśni brzucha, ud i pośladków.



Ćwiczenia na pośladki.

Położ się na podłodze. Ręce wyciągnij wzdłuż tułowia. Oprzyj stopy na piłce. Unos biodra w górę i w dół aż do momentu ustawienia sylwetki w linii prostej.



Położ się plecami na piłce i opuść swobodnie głowę. Trzymaj nogi prosto i powoli unos biodra w górę i w dół, tak aby pracowały pośladki.



Oprzyj biodra na piłce. Oprzyj ręce tak aby utrzymywać ciało w stabilnej pozycji. Odegnij tułów do tyłu tak, aby pracowały mięśnie grzbietu. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

KONSERWACJA

Piłkę powinna być utrzymywana w czystości. Piłkę można myć używając do tego wilgotnej ściereczki zmoczonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego (np. mydła lub płynu do mycia naczyń). Nie należy używać środków żrących lub innych, mogących uszkodzić powłokę piłki. Po umyciu piłki należy ją delikatnie osuszyć. Piłka przeznaczona jest do użytku domowego. Przeprowadzanie samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z niniejszą instrukcją może spowodować utratę gwarancji.

OSTRZEŻENIE

Producent nie bierze odpowiedzialności za uszkodzenia które były wynikiem nieprawidłowego stosowania w/w sprzętu. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

EN USER MANUAL

NOTES

Before using this product, carefully read all instructions. Keep this user manual for future reference. This product is intended for home use only.

SAFETY INFORMATION

1. Before starting your exercise program, always perform a warm-up.
2. Remove all sharp objects from the immediate vicinity of the place where you do your exercises.
3. You can start your training only if the exercise ball is fully functional.
4. The product should be accurately checked for wear and damage on a regular basis. Only then it will meet the safety requirements. Do not use any damaged equipment.
5. During your training, wear comfortable exercise clothes and sports shoes.
6. This product is intended for adults only. Children can use it only under adult supervision and at their sole responsibility.
7. **WARNING:** Before using the exercise ball, please read these instructions. We do not accept any liability arising from any injury or damage to any items that have been caused by misuse of this product.

TECHNICAL SPECIFICATION

System ANTI-Burst

Material: PVC

Maximum user weight: 120 kg

Diameter: 55-75 cm

Exercise ball size	Size of an inflated ball	Person's height
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

INSTRUCTIONS BEFORE USE

1. Before beginning your training, consult with your doctor to determine whether there are any mental or physical conditions which could pose a risk to your health and safety. Spokey shall not be liable for any personal injury or property damage that might have been caused by misuse of this exercise ball.
2. In case you experience any of the following symptoms: headache and dizziness or chest pain - you should stop exercising and contact your doctor immediately.
3. Children are not allowed to use exercise equipment without adult supervision.
4. For their own safety, people with disabilities should exercise with the ball in the presence of an instructor or a person trained to carry out such exercises with the disabled people.
5. Do not leave children or pets alone in a room where the ball is.
6. The exercise ball should not be used by children under 3 years of age.

HOW TO USE THE BALL

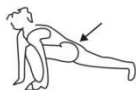
1. The ball should be removed from the box and put on a clean, dry surface.
2. If the ball was at low temperatures, let it rest for 2 hours at room temperature before you start inflating it.
3. Prior to inflating the ball, pull out the plug. After having inflated the exercise ball, put the plug back.
4. The ball may be inflated using a pump or compressor. If you use a compressor, inflate the ball slowly, so that the ball is not being filled with air in a violent manner.
5. To achieve the optimal level of flexibility, the ball must be inflated by 10% more than its specified diameter. Then the excess air should be removed using the same value.

TRAINING MANUAL

Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

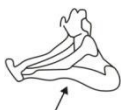
WARM-UP STAGE

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.



Stretching the muscles of your thighs and buttock.

Support yourself with your hands on the ground. Extend one leg straight back, and place the other leg, bent at the knee, between your hands, creating the widest possible angle between your legs.



Stretching the muscles of your thighs and knees.

Sit on the floor. Pull the legs forward. Then bend forward to touch the feet with your hands.



Stretching the muscles of your calves.

Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately and try to place the entire foot flat on the ground to stretch the leg muscles.



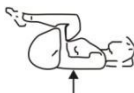
Stretching the muscles of your thighs.

Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Pull it toward your glutes until you feel tension in your thigh. Hold the position for 10–15 seconds. Repeat the exercise three times for each leg.



Stretching the muscles of your upper body

Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



Stretching the muscles of your legs.

Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

EXERCISES

The exercise ball allows you to perform various exercises that strengthen your health, as well as relaxation exercises. While exercising with the gym ball, you reduce the tension of the body, strengthen the abdominal muscles and back muscles and activate your joints. You can use it as a piece of furniture designed for sitting. It is not recommended, however, to sit on the exercise ball for a longer period of time due to therapeutic reasons. If you suffer from chronic minor ailments (e.g. pain in certain body parts) or if you experience sudden sharp pains, it is recommended that you consult a doctor before you begin any exercise on the exercise ball.

SAMPLE EXERCISES

Warning! Each workout session should begin with a warm-up. After having done your exercises, you should stretch your muscles and then relax them.



Stretching your pelvis muscles.

When you move back and forth, try to keep your spine upright. Repeat the same exercise making moves to the right and left.



Exercising your abdominal muscles.

Lie on your back on the ball and put your legs on the ground. Lift your upper body up until you can feel that your abdominal muscles start to work. Repeat this exercise several times. You should pull up the shoulder and the loin - not the head.



Sit on the edge of the ball. Place your feet on the floor. Cross your hands on the shoulders and start to perform slow forward bends, exercising your abdominal muscles.



Hold the ball between your ankles and squeeze your legs tight, so that the ball will not drop out. Lift your legs up. At the same time, try to grab hold of your calves and stay in this position for a few seconds.



Lie sideways on the ball. Lean your body weight onto your hand, the other hand place on your torso trying to maintain balance. Keep one leg straight and based on the floor. Swing your other leg up.



Lie on your back and put your calves on the ball. Place the hands at your sides. Lift your hips up, so that your torso and legs form a straight line.



Lie on your back and place both feet on the ball. Lift your hips up and hold on in this position. Lift your legs up alternately. Pay attention to the constant tension of your abdominal, thigh, and butt muscles.



Exercising your butt muscles.

Lie on the floor. Pull your hands at your sides. Place your feet on the ball. Lift the hips up and down, until your body forms a straight line.



Lie on your back on the ball and lower your head freely. Keep your legs straight and slowly lift the hips up and down, so that you can feel your butt muscles work.



Place your hips on the ball. Lean your hands against the ball in a way to maintain a stable body position. Bend the trunk backwards, so that you can feel your back muscles work. Repeat this exercise several times.

MAINTENANCE

The ball should be kept clean. Wash the exercise ball using a damp cloth and a mild detergent (such as soap or washing-up liquid). Do not use any corrosive or other detergents which may damage the shell of the ball. Dry thoroughly before storing. The exercise ball is designed for home use only. Carrying out any repairs and the use inconsistent with these instructions may void your warranty.

WARNING

The manufacturer assumes no responsibility or liability for damages caused by improper use of this exercise equipment. Health injuries may result from incorrect or intensive training.

CZ NÁVOD K POUŽITÍ

DŮLEŽITÉ

Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtěte všechny pokyny. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

1. Před zahájením cvičení se vždy rozcvičte.
2. Z bezprostřední blízkosti místa cvičení odstraňte všechny ostré předměty.
3. Trénink lze zahájit pouze tehdy, je-li míč zcela funkční.
4. Míč by měl být pravidelně kontrolován z hlediska opotřebení a poškození. Pouze tak bude splňovat bezpečnostní podmínky. Nepoužívejte poškozené vybavení.
5. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi.
6. Výrobek je určen výhradně pro dospělé. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělých a na jejich výhradní odpovědnost.
7. **UPOZORNĚNÍ:** Před použitím si přečtěte návod k použití. Neneseme odpovědnost za zranění nebo poškození předmětů, které byly způsobeny nesprávným používáním tohoto výrobku.

PARAMETRY

Systém Anti-Burst

Materiál: PVC

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Průměr: 55-75 cm

Průměr míče	Průměr po nafouknutí	Výška cvičícího
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

DOPORUČENÍ PŘED ZAČÁTKEM POUŽÍVÁNÍ

1. Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, abyste zjistili, zda neexistují žádné zdravotní kontraindikace. Společnost Spokey nenese odpovědnost za zranění a materiální škody vyplývající z používání míče.
2. Pokud se po zahájení tréninku objeví jakékoli znepokojivé příznaky – bolesti hlavy a závratě nebo bolest na hrudi – okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.

3. Děti by měly sportovní vybavení používat pod dohledem dospělých.
4. Osoby se zdravotním postižením by měly pro svou bezpečnost používat míč za přítomnosti instruktora nebo osoby vyškolené v oblasti cvičení s míčem pro osoby se zdravotním postižením.
5. Nenechávejte děti ani zvířata samotné v místnosti, kde se nachází míč.
6. Míč by neměl být používán dětmi mladšími 3 let.

PŘÍPRAVA K POUŽITÍ

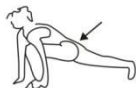
1. Vyjměte míč z krabice a položte jej na čistý a suchý povrch.
2. Pokud byl míč skladován při nízké teplotě, nechte jej 2 hodiny při pokojové teplotě před zahájením nafukování.
3. Před nafukováním vytáhněte zátku. Po dokončení nafukování zátku vraťte zpět.
4. Míč lze nafukovat pomocí pumpičky nebo kompresoru. Pokud používáte kompresor, nafukujte míč pomalu, aby se nenaplnil vzduchem prudce.
5. Pro dosažení optimální úrovně pružnosti nafoukněte míč o 10 % nad jeho stanovený průměr. Poté vypustěte přebytečný vzduch o stejnou hodnotu.

NÁVOD K TRÉNINKU

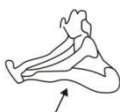
Dodržování tréninkového cyklu přináší mnoho zdravotních výhod, jako jsou: fyzická kondice, tvarování svalů a v kombinaci s kontrolou přijatých kalorií – úbytek hmotnosti.

FÁZE ROZCVIČENÍ

Tato fáze zaručuje správný průtok krve tělem a zajišťuje správnou funkci svalů. Rozcvička snižuje riziko křečí a poškození svalů. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení podle obrázků uvedených níže. V každé poloze by se mělo vydržet přibližně 10-15 sekund. Během cvičení svaly nepřepínajte. Pokud pocítíte jakoukoli bolest, okamžitě přestaňte.



Protahení stehenních a hýžděových svalů. Opřete se dlaněmi o podlahu. Jednu nohu natáhněte rovně dozadu, druhou, pokrčenou v kolenní, umístěte mezi dlaně tak, aby mezi nohama vznikl co nejširší úhel.



Protahení stehenních a kolenních svalů. Posadte se na podlahu. Natáhněte nohy před sebe. Poté se předkloníte a snažte se dotknout dlaněmi chodidel.



Protahení lýtkových svalů.

Postavte se ke zdi na šířku ramen. Opřete se dlaněmi o zeď. Jednu nohu, mírně pokrčenou v kolenní, umístěte ke zdi. Druhou nohu natáhněte dozadu a narovnejte. Patu se snažte držet na zemi, abyste protáhli lýtkové svaly.



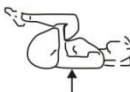
Protahení stehenních svalů.

Opřete se pravou rukou o zeď a levou rukou se chytte za levý kotník. Táhněte jej směrem k hýždím, dokud nepocítíte napětí ve stehně. Vydržte v této poloze 10-15 sekund. Cvičení opakujte třikrát na každou nohu.



Protahení horní části těla.

Postavte se na podlahu na šířku ramen, obě ruce dejte nad hlavu (jako na obrázku) a poté protáhněte svaly paží.



Protahení svalů nohou.

Lehněte si na zem. Pokrčte nohy v kolenní a přitáhněte je k hrudníku.

CVIČENÍ

Gymnastický míč umožňuje provádět různá zdravá i prospěšná, posilovací a relaxační cvičení. Cvičení s gymnastickým míčem posilují svaly, snižují napětí a aktivují klouby. Míč lze také použít k sezení. Z terapeutických důvodů se však nedoporučuje sedět na něm delší dobu. Pokud trpíte chronickou bolestí některé části těla nebo jste pocítili náhlou, ostrou bolest, doporučuje se před zahájením cvičení s gymnastickým míčem konzultace s lékařem.

UKÁZKOVÁ CVIČENÍ

Pozor! Každý trénink by měl začít rozcvičkou. Po cvičení protáhněte svaly a poté je uvolněte.



Napínání pánve.

Při pohybech vpřed a vzad se snažte udržívat páteř v rovině. Stejně cvičení opakujte při pohybech doprava a doleva.



Trénink břišních svalů.

Lehněte si zády na míč, chodidla opřete o zem. Zvedejte trup a napínejte břišní svaly. Cvičení opakujte několikrát. Táhněte nahoru lopatky a bedra – nikoliv hlavu



Posadte se na okraj míče. Nohy opřete o podlahu. Ruce zkřížte na ramenech a provádějte pomalé předklony, čímž procvičujete břišní svaly.



Chyťte míč mezi kotníky a pevně stiskněte nohy k sobě, aby míč nevpadl. Zvedněte nohy nahoru. Současně se zkuste rukama chytit za lýtko a setrvejte v této poloze několik sekund.



Lehněte si bokem na míč. Opřete váhu těla o ruku, druhou položte na břicho a snažte se udržet rovnováhu. Jednu nohu držte nataženou a opřenou o podlahu. Druhou provádějte švihy nahoru.



Lehněte si na záda, lýtko opřete o míč. Ruce položte podél těla. Zvedejte boky tak, aby trup a nohy tvořily přímku.



Lehněte si na záda a obě nohy opřete o míč. Zvedněte boky a vydržte v této poloze. Střídavě zvedejte nohy nahoru. Všimněte si neustálého napětí v břišních, stehenních a hýžděových svalectech.



Cviky na hýždě.

Lehněte si na podlahu. Ruce natáhněte podél těla. Chodidla opřete o míč. Zvedejte boky nahoru a dolů až do momentu, kdy tělo tvoří přímku.



Lehněte si zády na míč a nechte hlavu volně viset dolů. Nohy držte rovně a pomalu zvedejte a spouštějte boky tak, aby pracovaly hýždě.



Opřete se boky o míč. Ruce opřete tak, abyste udrželi tělo ve stabilní poloze. Zakloňte trup dozadu tak, aby pracovaly zádové svaly. Cvičení několikrát opakujte.

PÉČE O MÍČ

Míč by měl být udržován v čistotě. Míč lze očistit vlhkým hadříkem namočeným v roztoku jemného čistícího prostředku (např. mýdla nebo saponátu). Nepoužívejte žíravé látky ani jiné, které by mohly poškodit povrch míče. Po umytí míč jemně osušte.

Míč je určen pro domácí použití. Provádění samostatných oprav nebo používání produktu v rozporu s tímto návodem může vést ke ztrátě záruky.

UPOZORNĚNÍ

Výrobce nenese odpovědnost za škody, které vznikly v důsledku nesprávného používání výše uvedeného vybavení. Nesprávný nebo příliš intenzivní trénink může vést ke zdravotním problémům.

SK NÁVOD NA POUŽITIE

DŮLEŽITÉ

Před použitím tohoto výrobku si starostlivo a pozorně přečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na použitie pre budúce použitie. Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie.

BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

1. Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
2. Z bezprostrednej blízkosti miesta cvičenia odstráňte všetky ostré predmety.
3. Tréning je možné začať iba vtedy, ak je lopta úplne funkčná.
4. Lopta by mala byť pravidelne kontrolovaná z hľadiska opotrebovania a poškodenia. Iba tak bude spĺňať

bezpečnostné podmienky. Nepoužívajte poškodené vybavenie.

5. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi.
6. Výrobok je určený výhradne pre dospelých. Deti ho môžu používať iba pod dohľadom dospelých a na ich výhradnú zodpovednosť.
7. UPOZORNENIE: Pred použitím si přečítajte návod na použitie. Nenesieme zodpovednosť za zranenie alebo poškodenie predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku.

PARAMETRE

Systém Anti-Burst

Materiál: PVC

Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg

Priemer: 55-75 cm

Priemer lopty	Priemer po nafúknutí	Výška cvičiaceho
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

ODPORÚČANIA PRED ZAČIATKOM POUŽÍVANIA

1. Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby ste zistili, či neexistujú žiadne zdravotné kontraindikácie. Spoločnosť Spokey nenesie zodpovednosť za zranenie a materiálne škody vyplývajúce z používania lopty.
2. Ak sa po začatí tréningu objavia akékoľvek znepokojujúce príznaky – bolesti hlavy a závraty alebo bolesti na hrudi – okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
3. Deti by mali športové vybavenie používať pod dohľadom dospelých.
4. Osoby so zdravotným postihnutím by mali pre svoju bezpečnosť používať loptu za prítomnosti inštruktora alebo osoby vyškolené v oblasti cvičenia s loptou pre osoby so zdravotným postihnutím.
5. Nenechávajte deti ani zvieratá samotné v miestnosti, kde sa nachádza lopta.
6. Lopta by nemala byť používaná deťmi mladšími ako 3 roky.

PRÍPRAVA NA POUŽITIE

1. Vyberte loptu z krabice a položte ju na čistý a suchý povrch.
2. Ak bola lopta skladovaná pri nízkej teplote, nechajte ju 2 hodiny pri izbovej teplote pred zahájením nafukovania.
3. Pred nafukovaním vytiahnite zátku. Po dokončení nafukovania zátku vráťte späť.
4. Loptu je možné nafukovať pomocou pumpičky alebo kompresora. Pokiaľ používate kompresor, nafukujte loptu pomaly, aby sa nenaplnila vzduchom prudko.
5. Na dosiahnutie optimálnej úrovne pružnosti nafúknite loptu o 10 % nad jej stanovený priemer. Potom vypustíte prebytočný vzduch o rovnakú hodnotu.

NÁVOD K TRÉNINGU

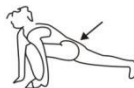
Dodržiavanie tréningového cyklu prináša mnoho zdravotných výhod, ako sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v kombinácii s kontrolou prijatých kalórií - úbytok hmotnosti.

FÁZA ROZCVIČENIA

Táto fáza zaručuje správny prietok krvi telom a zaisťuje správnu funkciu svalov. Rozcvička znižuje riziko kŕčov a poškodenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko natáhovacích cvičení podľa obrázkov uvedených nižšie. V každej polohe by sa malo vydržať približne 10-15 sekúnd. Počas cvičenia svaly neprepínajte. Ak pocítite akúkoľvek bolesť, okamžite prestaňte.

Pretiahnutie stehenných a sedacích svalov.

Oprite sa dlaniami o podlahu. Jednu nohu natiahnite rovno dozadu, druhú, pokrčenú v kolene, umiestnite medzi dlane tak, aby medzi nohami vznikol čo najširší uhol.



Pretiahnutie stehenných a kolenných svalov.

Sadnite si na podlahu. Natiahnite nohy pred seba. Potom sa predkloňte a snažte sa dotknúť dlaniami chodidiel.



Pretiahnutie lýtkových svalov.

Postavte sa k stene na šírku ramien. Oprite sa dlaniami o stenu. Jednu nohu, mierne pokrčenú v kolene, umiestnite k stene. Druhú nohu natiahnite dozadu a narovnajzte. Pätu sa snažte držať na zemi, aby ste pretiahli lýtkové svaly.



Pretiahnutie stehenných svalov.

Oprite sa pravou rukou o stenu a ľavou rukou sa chyťte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, až kým nepocítite napätie v stehne. Vydržte v tejto polohe 10-15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát na každu nohu.



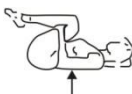
Pretiahnutie hornej časti tela.

Postavte sa na podlahu na šírku ramien, obe ruky dajte nad hlavu (ako na obrázku) a potom pretiahnite svaly paží.



Pretiahnutie svalov nôh.

Lahnite si na zem. Pokrčte nohy v kolénach a pritiahnite ich k hrudníku.



CVIČENIE

Gymnastická lopta umožňuje vykonávať rôzne zdraviu prospešné, posilňovacie a relaxačné cvičenia. Cvičenie s gymnastickou loptou posilňuje svaly, znižujú napätie a aktivujú kĺby. Lopta možno tiež použiť na sedenie. Z terapeutických dôvodov sa však neodporúča sedieť na nej dlhšiu dobu. Pokiaľ trpíte chronickou bolesťou niektorej časti tela alebo ste pocítili náhlu, ostrú bolesť, odporúča sa pred začatím cvičenia s gymnastickou loptou konzultácia s lekárom.

UKÁŽKOVÉ CVIČENIA

Pozor! Každý tréning by mal začať rozcvičkou. Po cvičení pretiahnite svaly a potom ich uvoľnite.



Napínanie panvy.

Pri pohyboch vpred a vzad sa snažte udržiavať chrbticu v rovine. Rovnaké cvičenie opakujte pri pohyboch doprava a doľava.



Tréning brušných svalov.

Lahnite si chrbtom na loptu, chodidlá oprite o zem. Zdvíhajte trup a napínajte brušné svaly. Cvičenie opakujte niekoľkokrát. Ťahajte hore lopatky a bedrá – nie hlavu.



Posaďte sa na okraj lopty. Nohy oprite o podlahu. Ruky skrížte na ramenách a robte pomalé predklony, čím precvičujete brušné svaly.



Chyťte loptu medzi členky a pevne stlačte nohy k sebe, aby lopta nevypadla. Zdvíhajte nohy hore. Súčasne sa skúste rukami chytiť za lýtka a zotrvať v tejto polohe niekoľko sekúnd.



Lahnite si bokom na loptu. Oprite váhu tela o ruku, druhú položte na brucho a snažte sa udržať rovnováhu. Jednu nohu držte natiahnutú a openú o podlahu. Druhú robte švihy hore.



Lahnite si na chrbát, lýtka oprite o loptu. Ruky položte pozdĺž tela. Zdvíhajte boky tak, aby trup a nohy tvorili priamku.



Lahnite si na chrbát a obe nohy oprite o loptu. Zdvíhajte boky a vydržte v tejto polohe. Striedavo zdvíhajte nohy hore. Všímajte si neustále napätie v brušných, stehenných a sedacích svaloch.



Cviky na zadok.

Lahnite si na podlahu. Ruky natiahnite pozdĺž tela. Chodidlá oprite o loptu. Zdvíhajte boky hore a dole až do momentu, keď telo tvorí priamku.



Lahnite si chrbtom na loptu a nechajte hlavu voľne visieť dole. Nohy držte rovno a pomaly zdvíhajte a spúšťajte boky tak, aby pracovali zadok.



Oprite sa bokmi o loptu. Ruky oprite tak, aby ste udržali telo v stabilnej polohe. Zakloňte trup dozadu tak, aby pracovali chrbtové svaly. Cvičenie niekoľkokrát opakujte.

STAROSTLIVOSŤ O LOPTU

Lopta by mala byť udržiavaná v čistote. Loptu je možné očistiť vlhkou handričkou namočenou v roztoku jemného čistiacieho prostriedku (napr. mydla alebo saponátu). Nepoužívajte žieravé látky ani iné, ktoré by mohli poškodiť povrch lopty. Po umytí lopty jemne osušte. Lopta je určená na domáce použitie. Vykonávanie samostatných opráv alebo používanie produktu v rozpore s týmto návodom môže viesť k strate záruky.

UPOZORNENIE

Výrobca nenesie zodpovednosť za škody, ktoré boli výsledkom nesprávneho používania vyššie uvedeného vybavenia. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

DE BEDIENTUNGSANLEITUNG

WICHTIG: Lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle Anweisungen sorgfältig und aufmerksam durch. Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Verwendung auf. Dieses Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Führen Sie vor Beginn der Übung immer ein Aufwärmtraining durch.
2. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände aus dem unmittelbaren Bereich der Übung.
3. Das Training darf nur begonnen werden, wenn der Ball voll funktionsfähig ist.
4. Der Ball sollte regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden. Nur so erfüllt er die Sicherheitsanforderungen. Verwenden Sie keine beschädigte Ausrüstung.
5. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen.
6. Das Produkt ist ausschließlich für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht von Erwachsenen und auf deren alleinige Verantwortung verwenden.
7. **ACHTUNG:** Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanweisung. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verursacht wurden.

PARAMETER

Anti-Burst-System

Material: PVC

Maximales Benutzergewicht: 120 kg

Durchmesser: 55-75 cm

Ball durchmesser	Durchmesser nach dem Aufblasen	Körpergröße des Benutzers
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

EMPFEHLUNGEN VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

1. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, um festzustellen, ob gesundheitliche Kontraindikationen vorliegen. Das Unternehmen Spokey haftet nicht für Verletzungen oder Sachschäden, die aus der Verwendung des Balls resultieren.
2. Wenn nach dem Beginn des Trainings beunruhigende Symptome auftreten – Kopfschmerzen und

Schwindel oder Brustschmerzen – beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.

3. Kinder sollten Sportgeräte unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
4. Personen mit Behinderungen sollten den Ball zu ihrer Sicherheit in Anwesenheit eines Ausbilders oder einer Person verwenden, die im Umgang mit dem Ball für Menschen mit Behinderungen geschult ist.
5. Lassen Sie Kinder oder Tiere nicht allein in dem Raum, in dem sich der Ball befindet.
6. Der Ball sollte nicht von Kindern unter 3 Jahren verwendet werden.

VORBEREITUNG ZUR VERWENDUNG

1. Nehmen Sie den Ball aus dem Karton und legen Sie ihn auf eine saubere und trockene Oberfläche.
2. Wenn der Ball bei niedriger Temperatur gelagert wurde, lassen Sie ihn 2 Stunden bei Raumtemperatur, bevor Sie ihn aufblasen.
3. Ziehen Sie vor dem Aufblasen den Stopfen heraus. Setzen Sie nach dem Aufblasen den Stopfen wieder ein.
4. Der Ball kann mit einer Pumpe oder einem Kompressor aufgeblasen werden. Wenn Sie einen Kompressor verwenden, blasen Sie den Ball langsam auf, um ihn nicht zu schnell mit Luft zu füllen.
5. Um eine optimale Elastizität zu erreichen, blasen Sie den Ball 10 % über seinen angegebenen Durchmesser hinaus auf. Lassen Sie dann die überschüssige Luft um denselben Wert ab.

TRAININGSANLEITUNG

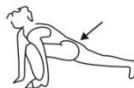
Ein Trainingszyklus bietet viele gesundheitliche Vorteile wie körperliche Fitness, Muskelformung und, in Kombination mit einer Kontrolle der Kalorienaufnahme, Gewichtsverlust.

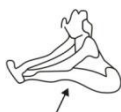
AUFWÄRMPHASE

Diese Phase gewährleistet eine ordnungsgemäße Durchblutung des Körpers und eine korrekte Muskelfunktion. Das Aufwärmen reduziert das Risiko von Krämpfen und Muskelschäden. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen gemäß den unten stehenden Bildern durchzuführen. Jede Position sollte für etwa 10-15 Sekunden gehalten werden. Überdehnen Sie die Muskeln während der Übungen nicht. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf.

Dehnung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Stützen Sie sich mit den Handflächen auf dem Boden ab. Strecken Sie ein Bein gerade nach hinten, das andere, im Knie gebeugte, Bein platzieren Sie zwischen den Handflächen, so dass ein möglichst weiter Winkel zwischen den Beinen entsteht.





Dehnung der Oberschenkel- und Kniemuskulatur.

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie die Beine vor sich aus. Beugen Sie dann den Oberkörper nach vorne und versuchen Sie, mit den Handflächen Ihre Füße zu berühren.



Dehnung der Wadenmuskulatur.

Stellen Sie sich schulterbreit vor eine Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Platzieren Sie ein Bein leicht gebeugt an der Wand. Strecken Sie das andere Bein nach hinten und halten Sie es gerade. Versuchen Sie, die Ferse auf dem Boden zu halten, um die Wadenmuskulatur zu dehnen.



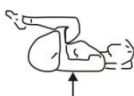
Dehnung der Oberschenkelmuskulatur.

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und greifen Sie mit der linken Hand Ihren linken Knöchel. Ziehen Sie ihn in Richtung Gesäß, bis Sie eine Dehnung im Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein.



Dehnung des Oberkörpers.

Stellen Sie sich schulterbreit hin, heben Sie beide Hände über den Kopf (wie auf dem Bild) und dehnen Sie dann die Armmuskulatur.



Dehnung der Beinmuskulatur.

Legen Sie sich auf den Boden. Beugen Sie die Knie und ziehen Sie sie zur Brust.



Beckenkipfung.

Versuchen Sie, die Wirbelsäule bei Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen gerade zu halten. Wiederholen Sie dieselbe Übung bei Bewegungen nach rechts und links.



Bauchmuskeltraining.

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Ball, die Füße auf dem Boden. Heben Sie den Oberkörper an und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Ziehen Sie die Schulterblätter und den unteren Rücken nach oben – nicht den Kopf.



Setzen Sie sich auf den Rand des Balls. Stützen Sie die Füße auf dem Boden ab. Kreuzen Sie die Hände über den Schultern und führen Sie langsame Vorbeugen durch, um die Bauchmuskeln zu trainieren..



Klemmen Sie den Ball zwischen Ihre Knöchel und drücken Sie die Beine fest zusammen, damit der Ball nicht herausfällt. Heben Sie die Beine an. Versuchen Sie gleichzeitig, mit den Händen Ihre Waden zu fassen und halten Sie diese Position für einige Sekunden.



Legen Sie sich seitlich auf den Ball. Stützen Sie Ihr Körpergewicht mit einem Arm ab, den anderen legen Sie auf den Bauch und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten. Halten Sie ein Bein gestreckt auf dem Boden. Mit dem anderen Bein führen Sie Schwungbewegungen nach oben aus.



Legen Sie sich auf den Rücken, die Waden auf den Ball. Legen Sie die Arme entlang des Körpers ab. Heben Sie das Becken an, so dass der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden.



Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie beide Beine auf dem Ball ab. Heben Sie das Becken an und halten Sie diese Position. Heben Sie abwechselnd die Beine an. Beachten Sie die ständige Anspannung der Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

ÜBUNGEN

Der Gymnastikball ermöglicht verschiedene gesundheitsfördernde, kräftigende und entspannende Übungen. Übungen mit dem Gymnastikball stärken die Muskeln, reduzieren Verspannungen und aktivieren die Gelenke. Der Ball kann auch zum Sitzen verwendet werden. Aus therapeutischen Gründen wird jedoch nicht empfohlen, über einen längeren Zeitraum darauf zu sitzen. Wenn Sie unter chronischen Schmerzen in einem Körperteil leiden oder plötzliche, starke Schmerzen verspüren, wird empfohlen, vor Beginn des Trainings mit dem Gymnastikball einen Arzt zu konsultieren.

BEISPIELÜBUNGEN

Jedes Training sollte mit einem Aufwärmen beginnen. Dehnen Sie nach dem Training die Muskeln und lockern Sie sie dann.



Gesäßübungen.

Legen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie die Arme entlang des Körpers. Stützen Sie die Füße auf dem Ball ab. Heben und senken Sie das Becken, bis der Körper eine gerade Linie bildet.



Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Ball und lassen Sie den Kopf frei nach unten hängen. Halten Sie die Beine gerade und heben und senken Sie das Becken langsam, so dass die Gesäßmuskulatur arbeitet.



Stützen Sie das Becken auf dem Ball ab. Stützen Sie die Hände so ab, dass Sie den Körper in einer stabilen Position halten können. Beugen Sie den Oberkörper nach hinten, so dass die Rückenmuskulatur arbeitet. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

PFLEGE DES BALLS

Der Ball sollte sauber gehalten werden. Er kann mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus einem milden Reinigungsmittel (z. B. Seife oder Spülmittel) gereinigt werden. Verwenden Sie keine ätzenden oder anderen Substanzen, die die Oberfläche des Balls beschädigen könnten. Trocknen Sie den Ball nach dem Waschen vorsichtig ab.

Der Ball ist für den Heimgebrauch bestimmt. Die Durchführung von eigenständigen Reparaturen oder die Verwendung des Produkts entgegen dieser Anleitung kann zum Verlust der Garantie führen.

ACHTUNG

Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung der oben genannten Ausrüstung entstehen. Falsches oder zu intensives Training kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

LT NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

SVARBU

Prieš naudodami šį gaminį, atidžiai perskaitykite visus nurodymus. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją, kad galėtumėte ja pasinaudoti ateityje. Šis gaminy s skirtas naudoti tik namų sąlygomis.

SAUGOS INFORMACIJA

1. Prieš pradėdami mankštą visada atlikite apšilimą.
2. Iš tiesioginės mankštos vietos aplinkos pašalinkite visus aštrius daiktus.
3. Treniruotė galima pradėti tik tuo atveju, jei kamuolys yra visiškai tvarkingas.
4. Kamuolį reikia reguliariai tikrinti dėl susidėvėjimo ir pažeidimų. Tik tokiu atveju jis atitiks saugos reikalavimus. Draudžiama naudoti pažeistą inventorių.
5. Mankštinkitės vilkėdami patogią aprangą ir avėdami sportinę avalynę.
6. Gaminy s skirtas tik suaugusiems. Vaikai gali juo naudotis tik prižiūrimi suaugusiųjų ir tik jų atsakomybe.
7. ĮSPĖJIMAS: Prieš naudojimą perskaitykite instrukciją. Mes neatsakome už traumas ar daiktų pažeidimus, kurie atsirado dėl netinkamo šio gaminio naudojimo.

SPECIFIKACIJA

Anti Burst sistema
Medžiaga: PVC
Didžiausia naudotojo kūno masė: 120 kg
Skersmuo: 55–75 cm

Kamuolio dydis	Dydis pripūtus	Sportuojančiojo ūgis
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

REKOMENDACIJOS PRIEŠ PRADĖDANT NAUDOTI

1. Prieš pradėdami treniruotes būtina pasikonsultuoti su gydytoju, ar nėra sveikatos būklės kontraindikacijų. Spokey neatsako už traumas ir materialinę žalą, atsiradusią naudojant kamuolį.
2. Jei pradėjus treniruotę pajusite bet kokius nerimą keliančius simptomus – galvos skausmą ar svaigimą, krūtinės skausmą – nedelsdami nutraukite pratimus ir pasikonsultuokite su gydytoju.
3. Vaikai turi naudotis sportine įranga tik prižiūrimi suaugusiųjų.
4. Neįgalūs asmenys dėl savo saugumo turėtų naudotis kamuoliu instruktoriaus arba asmens, apmokyto atlikti pratimus su kamuoliu neįgaliesiems, akivaizdoje.
5. Draudžiama palikti vaikus ar gyvūnus vienus patalpoje, kurioje yra kamuolys.
6. Kamuolys neturi būti naudojamas vaikų, jaunesnių nei 3 metų.

NAUDOJIMAS

1. Išimkite kamuolį iš dėžės ir padėkite ant švaraus, sauso paviršiaus.
2. Jei kamuolys buvo laikomas žemoje temperatūroje, prieš pradėdami pumpuoti, palikite jį 2 valandoms kambario temperatūroje.
3. Prieš pradėdami pumpuoti, ištraukite kamštelį. Baigę pumpuoti, kamštelį vėl įstatykite.
4. Kamuolį galima pripūsti pompa arba kompresoriumi. Jei naudojamas kompresorius, kamuolį reikia pildyti lėtai, kad jis nebūtų užpildomas oru staiga.
5. Norėdami pasiekti optimalų elastingumo lygį, pripūskite kamuolį 10 % daugiau nei jo nustatytas skersmuo. Tuomet išleiskite tokį pat oro kiekį.

TRENIRUOTĖS INSTRUKCIJA

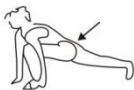
Laikantis TRENIRUOTĖS CIKLO, gaunama daug sveikatos naudos, tokios kaip fizinė ištvermė, raumenų formavimas ir – derinant su suvartojamų kalorijų kontrole – kūno masės mažėjimas.

APŠILIMO FAZĖ

Šis etapas užtikrina tinkamą kraujų cirkuliaciją visame kūne ir taisyklingą raumenų darbą. Apšilimas mažina spazmų ir raumenų pažeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal žemiau pateiktus paveikslus. Kiekvieną padėtį reikėtų išlaikyti apie 10–15 sekundžių. Atliekant pratimus nereikia per daug įtempti raumenų. Jei pajusite bet kokią skausmą, nedelsdami liaukitės.

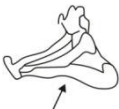
Šlaunų ir sėdmenų raumenų tempimas.

Rankomis pasirėmkite į grindis. Vieną koją ištieskite atgal, kitą – sulenkę per kelį – padėkite tarp delnų taip, kad tarp kojų susidarytų kuo platesnis kampas.



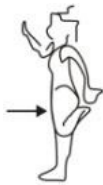
Šlaunų ir kelių raumenų tempimas.

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas prieš save. Tuomet lenkitės į priekį stengdamiesi rankomis pasiekti pėdas.



Blauzdų raumenų tempimas.

Atsistokite plačiau prie sienos. Delnais pasirėmkite į sieną. Vieną koją, lengvai sulenkę per kelį, pastatykite prie sienos. Kitą koją ištieskite atgal ir stenkitės ją pilnai remti visa pėda į grindis, kad būtų ištempti kojų raumenys.



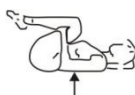
Šlaunų raumenų tempimas.

Dešinę ranką pasirėmkite į sieną, o kairę ranką suimkite kairę čiurną. Tempkite ją sėdmenų link, kol pajusite šlaunies įtempimą. Laikykite padėtį 10–15 sekundžių. Pakartokite pratimą po tris kartus kiekvienai kojai.



Viršutinės kūno dalies tempimas.

Atsistokite ant grindų, lengvai prasiškę kojomis, abi rankas pakelkite virš galvos (kaip parodyta paveiksle) ir ištempkite rankų raumenis.



Kojų raumenų tempimas.

Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas per kelius ir pritraukite jas prie krūtinės..

PRATIMAI

Gimnastikos kamuolys leidžia atlikti įvairius pratimus, stiprinančius sveikatą ir padedančius atsipalaiduoti. Pratimai su gimnastikos kamuoliu stiprina raumenis, mažina įtampą ir aktyvina sąnarius. Kamuolį taip pat galima naudoti sėdėjimui. Tačiau dėl terapinių priežasčių nerekomenduojama ant jo sėdėti ilgesnį laiką. Jei jus vargina lėtinis kurios nors kūno dalies skausmas arba pajutote staigų, aštrų skausmą, prieš pradėdami pratimus su gimnastikos kamuoliu pasikonsultuokite su gydytoju.

PAVYZDINIAI PRATIMAI

Dėmesio! Kiekvieną treniruotę pradėkite nuo apšilimo. Atlikę pratimus, išstumpkite raumenis ir tuomet juos atpalaiduokite.

Dubens įtempimas.

Atliekant judesius pirmyn ir atgal stenkitės išlaikyti tiesią stuburo padėtį. Tą patį pratimą pakartokite atlikdami judesius į dešinę ir į kairę.



Pilvo raumenų treniruotė.

Atsigulkite ant kamuolio nugarą, kojas pastatykite ant grindų. Kelkite liemenį į viršų įtempdami pilvo raumenis. Kartokite pratimą keliolika kartų. Reikia kelti į viršų mentes ir juosmeninę dalį, o ne galvą.





Atsisėskite ant kamuolio krašto. Pėdas pastatykite ant grindų. Rankas sukryžiuokite ant pečių ir atlikite lėtus lenkimus į priekį, taip treniruodami pilvo raumenis.



Stipriai suimkite kamuolį tarp čiumų ir suspauskite kojas taip, kad kamuolys neiškristų. Pakelkite kojas į viršų. Tuo pat metu pabandykite rankomis suimti blauzdas ir kelias sekundes išbūkite šioje padėtyje.



Atsigulkite šonu ant kamuolio. Kūno svorį perkelkite ant vienos rankos, kitą uždėkite ant liemens ir stenkitės išlaikyti pusiausvyrą. Vieną koją laikykite ištiesę ir rėmę į grindis. Kita koja atlikite mostus į viršų.



Atsigulkite ant nugaros, blauzdas uždėkite ant kamuolio. Rankas ištieskite išilgai liemens. Kelkitės klubus taip, kad liemu ir kojos sudarytų tiesią liniją.



Atsigulkite ant nugaros ir abi kojas uždėkite ant kamuolio. Pakelkite klubus ir išlikite šioje padėtyje. Pakaitomis kelkite kojas į viršų. Atkreipkite dėmesį į nuolatinę pilvo, šlaunų ir sėdmenų raumenų įtampą.



Pratimai sėdmenims.

Atsigulkite ant grindų. Rankas ištieskite išilgai liemens. Pėdas padėkite ant kamuolio. Kelkitės klubus aukštyn ir žemyn, kol kūno padėtis taps tiesi.



Atsigulkite ant kamuolio nugarą ir laisvai nuleiskite galvą. Laikykite kojas tiesiai ir lėtai kelkite klubus aukštyn ir žemyn taip, kad dirbtų sėdmenų raumenys.



Klubus atremkite į kamuolį. Rankas padėkite taip, kad užtikrintumėte stabilų kūno padėtį. Išlenkite liemenį atgal taip, kad dirbtų nugaros raumenys. Kartokite pratimą kelis kartus.

PRIEŽIŪRA

Kamuolį reikia laikyti švarų. Kamuolį galima plauti drėgna šluoste, sudrėkinta švelnaus valiklio tirpale (pvz., muilo ar indų ploviklio). Nenaudokite šveitinčių ar kitų priemonių, galinčių pažeisti kamuolio paviršių. Nuplautą kamuolį reikia išdžiovinti sausai. Kamuolys skirtas naudoti namų sąlygomis. Savarankiškas taisymas ir naudojimas nesilaikant šios instrukcijos gali panaikinti garantiją.

ĮSPĖJIMAS

Gamintojas neatsako už pažeidimus, kurie atsirado dėl neteisingo aukščiau nurodytos įrangos naudojimo. Sveikatos sutrikimai gali kilti dėl netaisyklingos arba pernelyg intensyvios treniruotės.

LV LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

SVARIGI

Pirms šį išstrādājuma lietošanas rūpīgi izlasiet visus norādījumus. Saglabājiet šo lietošanas instrukciju turpmākai izmantošanai. Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās apstākļos.

DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

1. Pirms treniņa uzsākšanas vienmēr veiciet iesildīšanos.
2. No vingrošanas vietas tiešas apkārtnes jāizvāc visi asi priekšmeti.
3. Treniņu drīkst uzsākt tikai tad, ja bumba ir pilnībā darba kārtībā.
4. Bumba regulāri jāpārbauda, vai nav nodiluma un bojājumu pazīmju. Tikai šādā gadījumā tiek nodrošināta atbilstība drošības prasībām. Bojātu aprīkojumu lietot aizliegts.

5. Vingrojiet ērtā apģērbā un sporta apavos.

6. Izstrādājums ir paredzēts tikai pieaugušajiem. Bērni drīkst lietot tikai pieaugušo uzraudzībā un uz viņu pilnu atbildību.

7. BRĪDINĀJUMS: Pirms lietošanas izlasiet instrukciju. Mēs neuzņemamies atbildību par traumām vai mantas bojājumiem, kas radušies šī izstrādājuma nepareizas lietošanas rezultātā.

SPECIFIKĀCIJA

ANTI Burst sistēma

Materiāls: PVC

Maksimālais lietotāja svars: 120 kg

Diametrs: 55–75 cm

Bumbas izmērs	Izmērs pēc uzpūšanas	Vingrotāja augums
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

IETEIKUMI PIRMS LIETOŠANAS UZSĀKŠANAS

1. Pirms treniņu uzsākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai pārliecinātos, ka nepastāv veselības stāvokļa radīti ierobežojumi. Spokey neuzņemas atbildību par traumām un materiāliem zaudējumiem, kas radušies bumbas lietošanas rezultātā.
2. Ja pēc treniņa uzsākšanas parādās jebkādi satraucoši simptomi – sāpes vai reibonis, sāpes krūtīs –, nekavējoties jāpārtrauc vingrojumi un jākonsultējas ar ārstu.
3. Bērniem sporta inventārs jālieto pieaugušo uzraudzībā.
4. Personas ar invaliditāti savai drošībai bumbu drīkst lietot instruktora vai personas, kas apmācīta vingrojumu ar bumbu veikšanā personām ar invaliditāti, klātbūtnē.
5. Nedrīkst atstāt bērnus vai dzīvniekus bez uzraudzības telpā, kurā atrodas bumba.
6. Bumba nav paredzēta lietošanai bērniem, kas jaunāki par 3 gadiem.

LIETOŠANA

1. Izņemiet bumbu no kastes un novietojiet to uz tīras un sausas virsmas.
2. Ja bumba glabāta zemā temperatūrā, pirms pumpēšanas atstāji to 2 stundas istabas temperatūrā.
3. Pirms pumpēšanas izņemiet aizbāzni. Pēc pumpēšanas pabeigšanas aizbāzni ievietojiet atpakaļ.
4. Bumbu var piepumpēt ar pumpi vai kompresoru. Ja tiek izmantots kompresors, bumba jāpilda lēni, lai tā nepildītos ar gaisu pārāk strauji.
5. Lai sasniegtu optimālu elastības līmeni, bumba jāpumpē par 10 % virs noteiktā diametra. Pēc tam šis liekais gaisa daudzums jāizlaiž.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

Treniņa CIKLA ievērošana sniedz daudz ieguvumu veselībai, piemēram, uzlabo fizisko sagatavotību, stiprina muskulus un, apvienojumā ar uzņemtu kaloriju daudzuma kontroli, veicina svara zudumu.

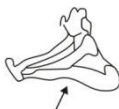
IESILDĪŠANĀS FĀZE

Šis posms nodrošina pareizu asinsriti organismā un muskuļu pareizu darbību. Iesildīšanās samazina muskuļu krampju un bojājumu risku. Ieteicams veikt vairākus stiepšanās vingrojumus atbilstoši zemāk redzamajiem attēliem. Katra poza jātur apmēram 10–15 sekundes. Vingrojumu laikā nevajadzētu pārslogot muskulus. Ja sajūtat jebkādas sāpes, nekavējoties pārtrauciet vingrojumus.



Stiepšanās augšstilbu un sēžamvietas muskuļiem.

Atbalstiet plaukstu pret grīdu. Vienu kāju izstiepiet taisni atpakaļ, saliektu ceļi, novietojiet starp plaukstām tā, lai starp kājām izveidotos pēc iespējas platais leņķis.



Stiepšanās augšstilbu un ceļgalu muskuļiem.

Apsēdieties uz grīdas. Izstiepiet kājas sev priekšā. Pēc tam noliecieties uz priekšu, cenšoties ar rokām aizsniegt pēdas.



Stiepšanās ikrū muskuļiem.

Nostājieties pie sienas izklupienā. Atbalstiet plaukstu pret sienu. Vienu kāju, nedaudz saliektu ceļi, novietojiet pie sienas. Otru kāju izstiepiet atpakaļ, iztaisnojiet un centieties novietot uz visas pēdas, lai izstaiptu kāju muskulus.



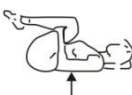
Stiepšanās augšstilbu muskuļiem.

Atbalstieties ar labo roku pret sienu, bet ar kreiso roku satveriet kreiso potīti. Pavelciet to sēžamvietas virzienā, līdz sajūtat sasprindzinājumu augšstilbā. Uzturiet pozu 10–15 sekundes. Atkārtojiet vingrojumu trīs reizes katrai kājai.



Stiepšanās ķermeņa augšdaļai.

Nostājieties uz grīdas nelielā atstumā starp kājām, abas rokas paceliet virs galvas (kā attēlā) un izstiepiet plecu muskulus.



Stiepšanās kāju muskuļiem.

Apgulieties uz grīdas. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tās pie krūtīm.

Vingrojumi

Gimnastikas bumba ļauj veikt dažādus vingrojumus, kas stiprina veselību un palīdz atslābināties. Vingrojumi ar gimnastikas bumbu stiprina muskuļus, mazina sasprindzinājumu un aktivizē ločītavas. Bumbu var izmantot arī sēdēšanai. Tomēr terapeitisku apsvērumu dēļ nav ieteicams uz tās sēdēt ilgstoši. Ja ciešat no hroniskām sāpēm kādā ķermeņa daļā vai pēkšņi rodas asas sāpes, pirms vingrojumu ar gimnastikas bumbu uzsākšanas ieteicams konsultēties ar ārstu.

Piemēri vingrojumiem

Uzmanību! Katrs treniņš jāsāk ar iesildīšanos. Pēc vingrojumu veikšanas muskuļi jāizstiep un pēc tam jāatbrīvo.



Iegurņa sasprindzināšana.

Veicot kustības uz priekšu un atpakaļ, centieties uzturēt mugurkaulu taisnā stāvoklī. To pašu vingrojumu atkārtojiet, veicot kustības pa labi un pa kreisi.



Vēdera muskuļu treniņš.

Apgulieties ar muguru uz bumbas, kājas atbalstiet pret grīdu. Paceliet ķermeņa augšdaļu, sasprindzinot vēdera muskuļus. Atkārtojiet vingrojumu vairākas reizes. Jāpaceļ lāpstiņas un jostas daļa, nevis galva.



Apsēdieties uz bumbas malas. Kājas stingri atbalstiet pret grīdu. Rokas sakrustojiet uz pleciem un lēni nolieciniet uz priekšu, vingrinot vēdera muskuļus.



Saspiediet bumbu starp potītiem un stingri savelciet kājas, lai bumba neizkristu. Paceliet kājas uz augšu. Tajā pašā laikā mēģiniet ar rokām satvert ikrus un palieciniet šajā pozā dažas sekundes.



Apgulieties sānis uz bumbas. Atbalstiet ķermeņa svaru uz vienas rokas, otru roku novietojiet uz ķermeņa, cenšoties saglabāt līdzsvaru. Vienu kāju turiet iztaisnotu un atbalstītu pret grīdu. Otru kāju cilājiet uz augšu.



Apgulieties uz muguras, novietojiet ikrus uz bumbas. Rokas izstiepiet gar sāniem. Paceliet gurnus tā, lai ķermeņa augšdaļa un kājas veidotu taisnu līniju.



Apgulieties uz muguras un atbalstiet abas kājas uz bumbas. Paceliet gurnus un noturiet šo pozīciju. Pēc kārtas paceliet kājas uz augšu. Pievērsiet uzmanību pastāvīgam vēdera, augšstilbu un sēžamvietas muskuļu sasprindzinājumam.



Vingrojumi sēžamvietai.

Apgulieties uz grīdas. Rokas izstiepiet gar ķermeni. Pēdas atbalstiet uz bumbas. Paceliet gurnus uz augšu un nolaidiet tos atpakaļ, līdz ķermenis izveido taisnu līniju.



Apgulieties ar muguru uz bumbas un nolaidiet galvu brīvi lejup. Turiet kājas taisnas un lēni paceliet un nolaidiet gurnus, lai darbotos sēžamvietas muskuļi.



Atbalstiet gurnus uz bumbas. Atbalstiet rokas tā, lai ķermenis būtu stabili stāvoklī. Atlieciniet ķermeņa augšdaļu atpakaļ, lai darbotos muguras muskuļi. Atkārtojiet vingrojumu vairākas reizes.

APKOPE

Bumbai jābūt tīrai. Bumbu drīkst mazgāt ar mitru drānu, kas samitrināta viegla tīrīšanas līdzekļa šķīdumā (piemēram, ziepes vai trauku mazgāšanas līdzeklis). Nedrīkst lietot kodīgus vai citus līdzekļus, kas varētu sabojāt bumbas virsmu. Pēc mazgāšanas bumba rūpīgi jānosusina. Bumba ir paredzēta lietošanai mājas apstākļos. Pašrocīgas remonta darbības un lietošana, kas neatbilst šai instrukcijai, var izraisīt garantijas zaudēšanu.

BRĪDINĀJUMS

Ražotājs neuzņemas atbildību par bojājumiem, kas radušies šī aprīkojuma nepareizas lietošanas rezultātā. Veselībai kaitējumu var radīt nepareizs vai pārlieku intensīvs treniņš.

EE KASUTUSJUHE

TÄHTIS

Enne toote kasutamist lugege hoolikalt läbi kõik soovitusel. Hoidke see kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks alles. See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks.

OHUTUSJUHE

1. Enne harjutuste alustamist tehke alati soojendus.
2. Eemaldage treeningala vahetust lähedusest kõik teavad esemed.
3. Treeningut tohib alustada ainult siis, kui pall on täiesti töökorras.
4. Palli tuleb regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes. Ainult nii vastab see ohutusnõuetele. Kahjustatud varustust ei tohi kasutada.
5. Treenige mugavates riietes ja spordijalatsites.
6. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Lapsed võivad seda kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all ja nende ainuvastutusel.
7. HOIATUS: Enne kasutamist lugege juhendit. Me ei vastuta vigastuste või esemete kahjustuste eest, mis on põhjustatud toote ebaõigest kasutamisest.

TEHNILISED ANDMED

ANTI-Burst süsteem

Materjal: PVC

Maksimaalne kasutaja kaal: 120 kg

Läbimõõt: 55-75 cm

Palli suurus	Suurus täispuhutult	Treenija pikkus
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

SOOVITUSED ENNE KASUTAMISE ALUSTAMIST

1. Enne treeningute alustamist tuleb konsulteerida arstiga, et teha kindlaks tervisealaste vastunäidustuste puudumine. Spokey ei vastuta palli kasutamisest tulenevate vigastuste ja materiaalse kahju eest.
2. Kui pärast treeningu alustamist ilmnevad muretekitavad sümptomid – peavalu ja pearinglus või valu rinnus – tuleb harjutused koheselt lõpetada ja konsulteerida arstiga.
3. Lapsed peaksid spordivarustust kasutama täiskasvanute järelevalve all.
4. Puuetega inimesed peaksid oma ohutuse huvides kasutama palli instruktori või puuetega inimeste pal-

litreeringu alal koolitatud isiku juuresolekul.

5. Ärge jätke lapsi ega loomi üksi ruumi, kus pall asub.
6. Palli ei tohiks kasutada alla 3-aastased lapsed.

KASUTAMINE

1. Võtke pall karbist välja ja asetage puhtale ning kuivale pinnale.
2. Kui palli on hoitud madalal temperatuuril, jätke see enne pumpamist alustamist 2 tunniks toatemperatuurile.
3. Enne pumpamist eemaldage kork. Pärast pumpamise lõpetamist pange kork tagasi.
4. Palli võib pumbata pumba või kompressoriga. Kompressori kasutamisel tuleb palli pumbata aeglaselt, et see ei täituks õhuga liiga järsult.
5. Optimaalse elastsuse saavutamiseks pumbake pall 10% üle selle ettenähtud läbimõõdu. Seejärel laske liigne õhk sama väärtuse võrra välja.

TREENINGJUHE

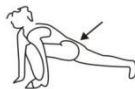
TREENINGTSÜKLI järgimine toob tervisele palju kasu, nagu: füüsiline vorm, lihaste vormimine ja koos tarbitavate kalorite kontrolliga – kaalulangus.

SOOJENDUSFAAS

See etapp tagab õige vereringe kehas ja lihaste nõuetekohase töö. Soojendus vähendab krampide ja lihaste vigastuste riski. Soovitatav on teha mõned venitusharjutused vastavalt allpool toodud joonistele. Iga asendit tuleks hoida umbes 10-15 sekundit. Harjutuste sooritamisel ei tohi lihaseid üle pingutada. Kui tunnete valu, tuleb koheselt lõpetada.

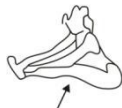
Reie- ja tuharalihaste venitamine.

Toetuge kätega maha. Sirutage üks jalg taha, teine jalg, mis on põlvest kõverdatud, asetage käte vahele nii, et jalgade vahel tekiks võimalikult lai nurk.



Reie- ja põlveliikaste venitamine.

Istuge põrandale. Sirutage jalad ette. Seejärel tehke kummardus, püüdes kätega jalalabasid puudutada.



Säärelihaste venitamine.

Seiske seina ääres harkisjalu. Toetage käed vastu seina. Üks jalg, kergelt põlvest kõverdatud, asetage seina lähedale. Teine jalg sirutage taha, sirgestage ja püüdke asetada see täistallale, et venitada jalalihaseid.





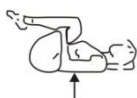
Reielihaste venitamine.

Toetuge parema käega vastu seina ja haarake vasaku käega vasakust hüppeliigesest. Tõmmake seda tuharate suunas, kuni tunnete reies pinget. Hoidke asendit 10–15 sekundit. Korrake harjutust kolm korda kummagi jalaga.



Ülakeha venitamine.

Seiske põrandal kerges harkseisus, tõstke mõlemad käed pea kohale (nagu joonisel) ja seejärel venitage käelihaseid.



Jalalihaste venitamine.

Heitke pikali. Kõverdage jalad põlvedest ja tõmmake need rinnale.

HARJUTUSED

Võimlemispall võimaldab sooritada erinevaid tervistugevdavaid ja lõõgastavaid harjutusi. Harjutused võimlemispalliga tugevdavad lihaseid, vähendavad pinget ja aktiveerivad liigeseid. Palli võib kasutada ka istumiseks. Terapeutidelistel põhjustel ei ole siiski soovitatav istuda sellel pikemat aega. Kui kannatate mõne kehaosa kroonilise valu all või tundsite äkilist teravat valu, on soovitatav enne võimlemispalliga harjutuste alustamist konsulteerida arstiga.

NÄIDISHARJUTUSED

Tähelepanu! Iga treeningut tuleb alustada soojendusega. Pärast harjutuste sooritamist tuleb lihaseid venitada ja seejärel lõdvestada.



Vaagna pingutamine.

Edasi-tagasi liigutuste ajal püüdke hoida selgroogu sirges asendis. Korrake sama harjutust, tehes liigutusi paremale ja vasakule.



Kõhulihastrate treening.

Heitke selili pallile, toetage jalad maha. Tõstke keret, pingutades kõhulihastrate. Korrake harjutust mõniteist korda. Üles tuleb tõmmata abaluud ja nimmepiirkond – mitte pead.



Istuge palli servale. Toetage jalad maha. Ristake käed õlgadel ja tehke aeglaseid kummardusi ette, trennides sel viisil kõhulihastrate.



Haarake pall hüppeliigeste vahele ja suruge jalad tugevalt kokku, et pall välja ei kukuks. Tõstke jalad üles. Samal ajal proovige haarata kätega sääreosast ja püsige selles asendis mõni sekund.



Heitke küllili pallile. Toetage kehaskus käele, teine käsi asetage kerele, püüdes hoida tasakaalu. Hoidke ühte jalga sirgena ja toetatuna maha. Teise jalaga tehke viibutusit üles.



Heitke selili, toetage sääred pallile. Asetage käed piki keha. Tõstke puusi nii, et kere ja jalad moodustaksid sirgjoone.



Heitke selili ja toetage mõlemad jalad pallile. Tõstke puusad üles ja hoidke seda asendit. Tõstke vaheldumisi jalgu üles. Pöörake tähelepanu kõhu-, reie- ja tuharalihaste pidevale pingele.



Tuharaharjutused.

Heitke põrandale. Sirutage käed piki keha. Toetage jalad pallile. Tõstke puusi üles ja alla, kuni keha on sirgjooneline.



Heitke selili pallile ja laske pea vabalt alla. Hoidke jalad sirged ja tõstke puusi aeglaselt üles ja alla nii, et tuharad töötaksid.



Toetage puusad pallile. Toetage käed nii, et hoida keha stabiilses asendis. Painutage keret taha nii, et seljalihastrate töötaksid. Korrake harjutust mitu korda.

HOOLDUS

Palli tuleb hoida puhtana. Palli võib pesta, kasutades selleks pehmes puhastusvahendis (nt seebi või nõudepesuvahendi) lahuses niisutatud lappi. Ärge kasutage söövitavaid ega muid vahendeid, mis võivad palli pinda kahjustada. Pärast pesemist tuleb pall õrnalt kuivatada. Pall on mõeldud koduseks kasutamiseks. Ise tehtud parandused ja käesolevale juhendile mittevastav kasutamine võib põhjustada garantii katkemise.

HOIATUS

Tootja ei vastuta kahjustuste eest, mis on tekkinud ülalnimetatud varustuse ebaõige kasutamise tagajärjel. Tervisekahjustused võivad tuleneda ebaõigest või liiga intensiivsest treeningust.

RO INSTRUȚIUNI DE UTILIZARE

IMPORTANT

Înainte de a utiliza acest produs, citiți cu atenție toate recomandările. Păstrați prezentele instrucțiuni de utilizare pentru consultări ulterioare. Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic.

INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA

1. Efectuați întotdeauna o încălzire înainte de începerea exercițiilor.
2. Îndepărtați toate obiectele ascuțite din imediata apropiere a zonei de antrenament.
3. Antrenamentul poate fi început numai dacă mingea este în perfectă stare de funcționare.
4. Mingea trebuie verificată în mod regulat din punct de vedere al uzurii și al eventualelor deteriorări. Numai în aceste condiții vor fi îndeplinite cerințele de siguranță. Este interzisă utilizarea echipamentului deteriorat.
5. Efectuați exercițiile îmbrăcați în haine comode și încălțăminte sport.
6. Produsul este destinat exclusiv persoanelor adulte. Copiii îl pot utiliza numai sub supravegherea adulților și pe răspunderea exclusivă a acestora.
7. **AVERTISMENT:** Citiți instrucțiunile înainte de utilizare. Nu ne asumăm responsabilitatea pentru accidentările sau deteriorarea obiectelor cauzate de utilizarea necorespunzătoare a acestui produs.

SPECIFICAȚII

Sistem ANTI-Burst

Material: PVC

Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg

Diametru: 55–75 cm

Dimensiunea mingii	Dimensiune după umflare	Înălțimea persoanei care se antrenează
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

RECOMANDĂRI ÎNAINTE DE ÎNCEPEREA UTILIZĂRII

1. Înainte de a începe antrenamentele, consultați un medic pentru a stabili dacă nu există contraindicații de natură medicală. Spokey nu își asumă răspunderea pentru accidentările și pagubele materiale rezultate din utilizarea mingii.
2. Dacă, după începerea antrenamentului, apar orice simptome îngrijorătoare – dureri sau amețeli, ori dureri în piept – trebuie să întrerupeți imediat exercițiile și să consultați un medic.

3. Copiii trebuie să utilizeze echipamentul sportiv numai sub supravegherea adulților.
4. Persoanele cu dizabilități trebuie, pentru siguranța lor, să utilizeze mingea în prezența unui instructor sau a unei persoane instruite în efectuarea exercițiilor cu mingea împreună cu persoane cu dizabilități.
5. Nu lăsați copiii sau animalele nesupravegheate în încăperea în care se află mingea.
6. Mingea nu trebuie utilizată de copii cu vârsta sub 3 ani.

UTILIZARE

1. Scoateți mingea din cutie și așezați-o pe o suprafață curată și uscată.
2. Dacă mingea a fost depozitată la temperatură joasă, lăsați-o timp de 2 ore la temperatura camerei înainte de a începe umflarea.
3. Înainte de a începe umflarea, scoateți dopul. După finalizarea umflării, introduceți dopul la loc.
4. Mingea poate fi umflată cu ajutorul unei pompe sau al unui compresor. Dacă se utilizează un compresor, mingea trebuie umflată lent, astfel încât să nu se umple brusc cu aer.
5. Pentru a obține un nivel optim de elasticitate, mingea trebuie umflată cu 10% peste diametrul ei nominal. Apoi trebuie eliberat surplusul de aer în aceeași măsură.

INSTRUȚIUNI DE ANTRENAMENT

Respectarea CICLULUI DE ANTRENAMENT aduce numeroase beneficii pentru sănătate, cum ar fi: îmbunătățirea condiției fizice, tonifierea musculaturii și, în combinație cu controlul aportului caloric, pierderea în greutate.

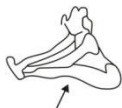
FAZA DE ÎNCĂLZIRE

Această etapă asigură o circulație corectă a sângelui în întregul corp și o funcționare adecvată a mușchilor. Încălzirea reduce riscul apariției crampelor și al leziunilor musculare. Se recomandă efectuarea câtorva exerciții de stretching, conform ilustrațiilor prezentate mai jos. Fiecare poziție trebuie menținută aproximativ 10–15 secunde. Nu suprasolicitați mușchii în timpul efectuării exercițiilor. Dacă simțiți orice fel de durere, opriți-vă imediat.

Întinderea mușchilor coapselor și feselor.

Sprîjiți-vă în palme pe podea. Întindeți un picior drept înapoi, iar pe celălalt, îndoiți din genunchi, poziționați-l între palme, astfel încât să rezulte un unghi cât mai deschis între picioare.





Întinderea mușchilor coapselor și genunchilor.

Așezați-vă pe podea. Întindeți picioarele în față. Apoi aplecați-vă în față, încercând să atingeți cu mâinile tălpile.



Întinderea mușchilor gambelor.

Așezați-vă în fața unui perete, cu picioarele depărtate. Sprijiniți palmele de perete. Poziționați un picior, ușor îndoit din genunchi, aproape de perele. Întindeți celălalt picior înapoi, menținându-l drept și încercând să așezați talpa complet pe podea, pentru a întinde mușchii picioarelor.



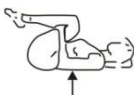
Întinderea mușchilor coapselor.

Sprijiniți-vă cu mâna dreaptă de perete, iar cu mâna stângă prindeți glezna stângă. Trageți călcâiul în direcția feselor până când simțiți tensiune în coapsă. Mențineți poziția timp de 10–15 secunde. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.



Întinderea părții superioare a corpului

Stați în picioare, cu picioarele ușor depărtate, ridicați ambele brațe deasupra capului (așa cum este prezentat în desen), apoi întindeți mușchii umerilor.



Întinderea mușchilor picioarelor.

Așezați-vă pe podea. Îndoiti picioarele din genunchi și trageți-le spre piept.

EXERCIȚII

Mingea gimnastică permite efectuarea diverselor exerciții de întărire a sănătății și de relaxare. Exercițiile cu mingea gimnastică întăresc musculatura, reduc tensiunea și mobilizează articulațiile. Mingea poate fi utilizată și ca scaun. Din motive terapeutice, totuși, nu se recomandă să stați așezat pe ea pentru perioade îndelungate. Dacă suferiți de dureri cronice într-o anumită zonă a corpului sau dacă a apărut brusc o durere ascuțită, este recomandată consultarea unui medic înainte de a începe exercițiile cu mingea gimnastică.

EXEMPLE DE EXERCIȚII

Atenție! Fiecare antrenament trebuie început cu încălzirea. După efectuarea exercițiilor, mușchii trebuie întinși, apoi relaxați.



Încordarea bazinului.

În timpul mișcărilor înainte și înapoi, încercați să mențineți coloana vertebrală în poziție dreaptă. Repetați această exercițiu efectuând mișcări spre dreapta și spre stânga.



Antrenarea mușchilor abdominali.

Întindeți-vă cu spatele pe minge, cu picioarele sprijinite pe podea. Ridicați trunchiul, contractând mușchii abdominali. Repetați exercițiul de mai multe ori. Trebuie ridicate omoplații și zona lombară – nu capul.



Așezați-vă pe marginea mingii. Sprijiniți picioarele pe podea. Încrucișați brațele pe umeri și efectuați aplecări lente înainte, antrenând astfel mușchii abdominali.



Prindeți mingea între glezne și strângeți puternic picioarele, astfel încât mingea să nu cadă. Ridicați picioarele în sus. În același timp, încercați să vă prindeți cu mâinile de gambe și mențineți această poziție câteva secunde.



Întindeți-vă lateral pe minge. Sprijiniți greutatea corpului pe un braț, iar celălalt braț așezați-l pe trunchi, încercând să vă mențineți echilibrul. Un picior trebuie să fie întins și sprijinit pe podea. Cu celălalt picior efectuați ridicări în sus.



Întindeți-vă pe spate și sprijiniți gambele pe minge. Așezați brațele pe lângă corp. Ridicați bazinul astfel încât trunchiul și picioarele să formeze o linie dreaptă.



Întindeți-vă pe spate și sprijiniți ambele picioare pe minge. Ridicați bazinul și mențineți această poziție. Ridicați alternativ picioarele în sus și în jos până în momentul în care alinierea corpului formează o linie dreaptă.



Exerciții pentru fese.

Întindeți-vă pe podea. Așezați brațele pe lângă corp. Sprijiniți tălpile pe minge. Ridicați bazinul în sus și în jos până în momentul în care alinierea corpului formează o linie dreaptă.



Întindeți-vă cu spatele pe minge și lăsați capul să cadă liber în spate. Mențineți picioarele drepte și ridicați încet bazinul în sus și în jos, astfel încât să lucreze mușchii fesieri.



Sprijiniți bazinul pe minge. Sprijiniți-vă în brațe astfel încât să mențineți corpul într-o poziție stabilă. Aplecați trunchiul înapoi, astfel încât să lucreze mușchii spatelui. Repetați exercițiul de mai multe ori.

ÎNTREȚINERE

Mingea trebuie menținută curată. Poate fi curățată cu o cârpă umedă, înmuiată într-o soluție de detergent ușor (de exemplu, săpun sau detergent de vase). Nu utilizați substanțe corozive sau alte produse care ar putea deteriora stratul exterior al mingii. După spălare, mingea trebuie ștearsă delicat. Mingea este destinată uzului casnic. Efectuarea reparațiilor pe cont propriu și utilizarea neconformă cu prezentele instrucțiuni pot conduce la pierderea garanției.

HU HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

FONTOS

A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az összes előírást. Őrizze meg a jelen használati útmutatót a későbbi felhasználás céljából. Ez a termék kizárólag otthoni használatra szolgál.

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

1. Az edzés megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
2. Az edzés helyszíne közvetlen közeléből minden éles tárgyat el kell távolítani.
3. Az edzést csak akkor szabad megkezdeni, ha a labda kifogástalan állapotban van.
4. A labdát rendszeresen ellenőrizni kell kopás és sérülés szempontjából. Csak így biztosítható a biztonságos használat. Sérült eszköz használata tilos.
5. Kényelmes ruházatban és sportcipőben eddzen.
6. A termék kizárólag felnőttek számára készült. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett és kizárólag a felügyelő felelősségére használhatják.
7. FIGYELMEZTETÉS: Használat előtt olvassa el a használati útmutatót. Nem vállalunk felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból

MŰSZAKI ADATOK

ANTI-Burst rendszer

Anyag: PVC

Maximális felhasználói testsúly: 120 kg

Átmérő: 55–75 cm

Lab-daméret	Méret felfújva	Felhasználó testmagassága
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

AVERTISMENT

Producătorul nu își asumă responsabilitatea pentru deteriorările care au rezultat din utilizarea necorespunzătoare a echipamentului sus-menționat. Leziunile de sănătate pot rezulta dintr-un antrenament necorespunzător sau excesiv de intens.

AJÁNLÁSOK A HASZNÁLAT MEGKEZDÉSE ELŐTT

1. Az edzések megkezdése előtt konzultáljon orvosával annak megállapítására, hogy nem áll-e fenn semmilyen egészségügyi ellenjavallat. A Spokej nem vállal felelősséget a labda használatából eredő sérülésekért és anyagi károkért.
2. Ha az edzés megkezdése után bármilyen aggasztó tünet – fájdalom, szédülés vagy mellkasi fájdalom – jelentkezik, az edzést azonnal abba kell hagyni, és orvoshoz kell fordulni.
3. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a sporteszközt.
4. Fogytékossággal élő személyek saját biztonságuk érdekében a labdát oktató vagy a labdával végzett gyakorlatok vezetésére kiképzett személy jelenlétében használják.
5. Gyermekeket és állatokat nem szabad felügyelet nélkül hagyni abban a helyiségben, ahol a labda található.
6. A labdát 3 év alatti gyermekek nem használhatják.

HASZNÁLAT

1. Vegye ki a labdát a dobozból, és helyezze tiszta, száraz felületre.
2. Ha a labdát alacsony hőmérsékleten tárolták, felfújás előtt hagyja szobahőmérsékleten 2 órán át.
3. A felfújás megkezdése előtt távolítsa el a szelepszűkítőt. A felfújás befejezése után helyezze vissza a szelepszűkítőt.
4. A labda pumpával vagy kompresszorral fújható fel. Kompresszor használata esetén a labdát lassan kell felfújni, hogy a levegő ne áramoljon bele hirtelen, nagy nyomással.
5. Az optimális rugalmasság elérése érdekében a labdát a névleges átmérőjénél 10%-kal nagyobbra kell felfújni, majd ugyanilyen mértékben kiengedni belőle a felesleges levegőt.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

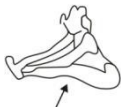
Az EDZÉSCIKLUS betartása számos egészségügyi előnnyel jár, úgymint a fizikai kondíció javulása, az izmok erősítése, valamint – a kalóriabevitel kontrolljával kombinálva – testsúlycsökkenés.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Ez a szakasz biztosítja a vér megfelelő áramlását a testben, és előkészíti az izmokat a terhelésre. A bemelegítés csökkenti a görcs és az izomsérülés kockázatát. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlat elvégzése az alábbi ábráknak megfelelően. Minden testhelyzetet kb. 10–15 másodpercig tartson. Ne erőltesse túl az izmokat a gyakorlatok során. Ha bármilyen fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.



Nyújtás a comb és farizmok számára. Támaszkodjon tenyérrel a talajra. Az egyik lábát nyújtsa hátra, a másikat, térdben behajlítva, helyezze a tenyerek közé úgy, hogy a lábak között a lehető legnagyobb szög alakuljon ki.



Nyújtás a comb és térdizmok számára. Üljön a padlóra. Nyújtsa ki a lábait maga elé. Ezután hajoljon előre, és próbálja megérinteni a lábfejeket a kezével.



Vádli nyújtás.

Álljon terpeszben a fal mellett. Támaszkodjon tenyérrel a falra. Az egyik lábát, enyhén behajlítva térdben, helyezze a falhoz közel. A másik lábát nyújtsa hátra, tartsa egyenesen, és próbálja teljes talppal a talajon tartani, hogy a láb izmai megnyúljanak.



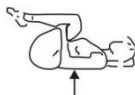
Combfesztető izmok nyújtása.

Támaszkodjon jobb kézzel a falra, bal kezével fogja meg a bal bokáját. Húzza a sarkát a farizom felé, amíg feszülést nem érez a combban. Tartsa a testhelyzetet 10–15 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot mindkét lábbal háromszor.



A felsőtest izmainak nyújtása.

Álljon enyhe terpeszben a padlón, emelje mindkét karját a feje fölé (az ábrának megfelelően), majd nyújtsa meg a karizmokat.



Lábizmok nyújtása.

Feküdjön a földre. Hajlítsa be a lábait térdben, majd húzza a mellkasához.

GYAKORLATOK

A gimnasztikus labda különböző, egészségmegőrző és relaxáló gyakorlatok végrehajtását teszi lehetővé. A labdával végzett gyakorlatok erősítik az izmokat, csökkentik a feszültséget és aktiválják az ízületeket. A labda ülésre is használható. Terápiás okokból azonban nem ajánlott rajta hosszabb ideig ülni. Ha valamely testrészében krónikus fájdalmat érez, vagy hirtelen, éles fájdalom lép fel, a labdával végzett gyakorlatok megkezdése előtt javasolt orvossal konzultálni.

PÉLDAGYAKORLATOK

Figyelem! Minden edzést bemelegítéssel kell kezdeni. A gyakorlatok elvégzése után az izmokat előbb meg kell nyújtani, majd ellazítani.

Medencebillentés.

Előre hátra történő mozgás közben igyekezzon a gerincet egyenes helyzetben tartani. Ismételje meg ugyanazt a gyakorlatot jobbra és balra irányuló mozdulatokkal.



Hasizom edzés.

Feküdjön hanyatt a labdára, lábait támassza a talajra. Emelje a törzsét a hasizmok megfeszítésével. Ismételje meg a gyakorlatot több alkalommal. A lapockát és a deréktáját kell felfelé húzni – nem a fejet.



Üljön a labda szélére. Támassza a lábait a talajra. Karjait keresztben helyezze a vállaira, és lassan hajoljon előre, így dolgoztatva a hasizmokat.



Fogja a labdát a bokái közé, és szorítsa össze a lábait úgy, hogy a labda ne csússzon ki. Emelje fel a lábait. Ugyanakkor próbálja meg a kezével megragadni a lábszárát, és maradjon ebben a testhelyzetben néhány másodpercig.



Feküdjön oldalra a labdán. Súlyát az egyik karjára helyezve támaszkodjon, a másik karját helyezze a törzsére, miközben igyekszik megtartani az egyensúlyt. Az egyik lábát tartsa nyújtva, a talajon megtámasztva. A másik lábával végezzen felfelé irányuló lendítéseket.



Feküdjön hanyatt, és támassza a lábszárait a labdára. Karjait nyújtsa a törzs mellett. Emelje a csípőt úgy, hogy a törzs és a lábak egyenes vonalat alkossanak.



Feküdjön hanyatt, és helyezze mindkét lábát a labdára. Emelje fel a csípőt, és tartsa meg ezt a testhelyzetet. Felváltva emelje fel a lábakat. Ügyeljen a has, comb és farizmok folyamatos feszítésére.



Farizom gyakorlatok

Feküdjön a padlóra. Karjait nyújtsa a törzs mellett. Támassza a talpait a labdára. Emelje a csípőt fel és le, amíg a test egyenes vonalba nem kerül.



Feküdjön hanyatt a labdán, a fejét engedje szabadon le. Tartsa a lábakat egyenesen, és lassan emelje a csípőt fel és le, hogy a farizmok dolgozzanak.



Támaszkodjon a csípővel a labdára. Kezeit helyezze úgy, hogy a test stabil helyzetben maradjon. Hajlítsa hátra a törzset úgy, hogy a hátizmok dolgozzanak. Ismételje meg a gyakorlatot többször.

KARBANTARTÁS

A labdát tisztán kell tartani. A labda enyhe tisztítószerez (pl. szappan vagy mosogatószeres) oldatba mártott, nedves ruhával tisztítható. Maró vagy a labda felületét károsító szereket nem szabad használni. Tisztítás után a labdát óvatosan szárazra kell törölni. A labda otthoni használatra készült. Az önálló javítás, illetve a jelen útmutatóban foglaltaktól eltérő használat a jóállás elvesztését okozhatja.

FIGYELMEZTETÉS

A gyártó nem vállal felelősséget az olyan károkért, amelyek a fenti eszköz nem rendeltetésszerű használatából erednek. Egészségkárosodás származhat a nem megfelelő vagy túlzottan intenzív edzésből.

GR ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Πριν από τη χρήση του προϊόντος διαβάστε προσεκτικά όλες τις συστάσεις. Φυλάξτε τις παρούσες οδηγίες χρήσης για μελλοντική αναφορά. Το προϊόν αυτό προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Πριν από την έναρξη των ασκήσεων, εκτελείτε πάντα προθέρμανση.
2. Από τον άμεσο χώρο άσκησης πρέπει να απομακρύνονται όλα τα αιχμηρά αντικείμενα.
3. Η προπόνηση μπορεί να ξεκινήσει μόνο εφόσον η μπάλα είναι σε πλήρως καλή κατάσταση.
4. Η μπάλα πρέπει να ελέγχεται τακτικά ως προς τη φθορά και τυχόν ζημιές. Μόνο τότε πληροί τις απαιτήσεις ασφαλείας. Δεν επιτρέπεται η χρήση φθαρμένου ή κατεστραμμένου εξοπλισμού.
5. Γυμναστείτε με άνετα ρούχα και αθλητικά υποδήματα.
6. Το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για ενήλικες. Τα παιδιά μπορούν να το χρησιμοποιούν μόνο υπό την επίβλεψη ενηλίκων και με αποκλειστική ευθύνη αυτών.

7. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν από τη χρήση διαβάστε τις οδηγίες. Δεν φέρουμε ευθύνη για τραυματισμούς ή ζημιές σε αντικείμενα που προκλήθηκαν από εσφαλμένη χρήση του προϊόντος.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Σύστημα ANTI Burst

Υλικό: PVC

Μέγιστο βάρος χρήστη: 120 kg

Διάμετρος: 55–75 cm

Μέγεθος μπάλας	Διάμετρος μετά το φούσκωμα	Ύψος ασκούμενου
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

1. Πριν από την έναρξη ενός προγράμματος προπόνησης, συμβουλευτείτε ιατρό προκειμένου να διαπιστωθεί αν υπάρχουν τυχόν αντενδείξεις για την υγεία σας. Η Sprokey δεν φέρει ευθύνη για τραυματισμούς ή υλικές ζημιές που τυχόν προκύψουν από τη χρήση της μπάλας.
2. Εάν μετά την έναρξη της προπόνησης εμφανιστούν οποιαδήποτε ανησυχητικά συμπτώματα – πόνος ή ζάλη, ή πόνος στο στήθος – διακόψτε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ιατρό.
3. Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν τον αθλητικό εξοπλισμό υπό την επίβλεψη ενηλίκων.
4. Άτομα με αναπηρία, για τη δική τους ασφάλεια, πρέπει να χρησιμοποιούν τη μπάλα παρουσία γυμναστή ή ατόμου εκπαιδευμένου στη διεξαγωγή ασκήσεων με μπάλα για άτομα με αναπηρία.
5. Δεν επιτρέπεται να αφήνεται παιδιά ή ζώα μόνα τους στο χώρο όπου βρίσκεται η μπάλα.
6. Η μπάλα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά κάτω των 3 ετών.

ΧΡΗΣΗ

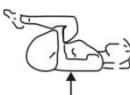
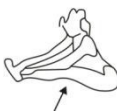
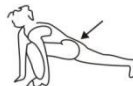
1. Βγάλτε τη μπάλα από το κουτί και τοποθετήστε την σε καθαρή και στεγνή επιφάνεια.
2. Αν η μπάλα έχει αποθηκευτεί σε χαμηλή θερμοκρασία, αφήστε την για 2 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου πριν από την έναρξη του φουσκώματος.
3. Πριν από το φούσκωμα αφαιρέστε το πώμα. Μετά το τέλος του φουσκώματος τοποθετήστε ξανά το πώμα.
4. Η μπάλα μπορεί να φουσκωθεί με αντλία ή με κομπρεσέρ. Εάν χρησιμοποιείται κομπρεσέρ, η μπάλα πρέπει να φουσκώνεται αργά ώστε να αποφεύγεται ο απότομος γεμισμός με αέρα.
5. Για να επιτευχθεί το βέλτιστο επίπεδο ελαστικότητας, η μπάλα πρέπει να φουσκωθεί κατά 10% πέρα από τη δηλωμένη διάμετρό της. Στη συνέχεια αφαιρέστε ποσότητα αέρα ίση με την ίδια τιμή.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Η τήρηση του ΚΥΚΛΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία, όπως βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση των μυών και – σε συνδυασμό με έλεγχο της πρόσληψης θερμίδων – απώλεια βάρους.

ΦΑΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Το στάδιο αυτό εξασφαλίζει σωστή κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και ορθή λειτουργία των μυών. Η προθέρμανση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης μυϊκών σπασμών και τραυματισμών. Συνιστάται η εκτέλεση ορισμένων διατάσεων σύμφωνα με τα παρακάτω σχήματα (εικόνες). Κάθε θέση πρέπει να διατηρείται για περίπου 10–15 δευτερόλεπτα. Μην καταπονείτε τους μύες κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Εάν αισθανθείτε οποιοδήποτε πόνο, σταματήστε αμέσως.



Διάταση μυών μηρών και γλουτών.
Στηριχθείτε με τις παλάμες στο πάτωμα. Τεντώστε το ένα πόδι προς τα πίσω, ενώ το άλλο πόδι, λυγισμένο στο γόνατο, τοποθετήστε το ανάμεσα στις παλάμες, έτσι ώστε η γωνία μεταξύ των ποδιών να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερη.

Διάταση μυών μηρών και γονάτων.

Καθίστε στο πάτωμα. Τεντώστε τα πόδια μπροστά σας. Στη συνέχεια σκύψτε προς τα εμπρός προσπαθώντας να αγγίξετε τα τέλματα με τα χέρια.

Διάταση μυών γαστροκνημίας (γαστροκνήμιων).

Σταθείτε μπροστά σε έναν τοίχο με τα πόδια σε διάσταση. Τοποθετήστε τις παλάμες στον τοίχο. Το ένα πόδι, ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο, τοποθετήστε το κοντά στον τοίχο. Το άλλο πόδι τεντώστε το προς τα πίσω και προσπαθήστε να πατάτε ολόκληρο το πέλμα στο πάτωμα, ώστε να διαταθούν οι μύες των ποδιών.

Διάταση μυών μηρών.

Στηριχθείτε με το δεξί χέρι στον τοίχο και με το αριστερό χέρι πιάστε τον αριστερό αστράγαλο. Τραβήξτε τον προς τους γλουτούς μέχρι να αισθανθείτε τάση στον μηρό. Κρατήστε τη θέση για 10–15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές για κάθε πόδι.

Διάταση άνω τμημάτων του σώματος.

Σταθείτε όρθιοι στο πάτωμα με τα πόδια ελαφρά ανοιχτά, σηκώστε και τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι (όπως στο σχήμα) και στη συνέχεια διατείνετε τους μύες των ώμων.

Διάταση μυών ποδιών.

Ξαπλώστε στο πάτωμα. Λυγίστε τα πόδια στα γόνατα και φέρτε τα προς το στήθος.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Η μπάλα γυμναστικής επιτρέπει την εκτέλεση διαφόρων ασκήσεων ενδυνάμωσης και χαλάρωσης. Οι ασκήσεις με τη μπάλα γυμναστικής ενισχύουν τους μύες, μειώνουν την ένταση και ενεργοποιούν τις αρθρώσεις. Η μπάλα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για κάθισμα. Ωστόσο, για θεραπευτικούς λόγους, δεν συνιστάται να κάθεται πάνω για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Εάν υποφέρετε από χρόνιο πόνο σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος ή εμφανιστεί ξαφνικός, οξύς πόνος, συνιστάται να συμβουλευτείτε ιατρό πριν από την έναρξη ασκήσεων με τη μπάλα γυμναστικής.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Προσοχή! Κάθε προπόνηση πρέπει να ξεκινά με προθέρμανση. Μετά την ολοκλήρωση των ασκήσεων πρέπει να διαταθούν οι μύες και στη συνέχεια να χαλαρώσουν.



Σύσφιξη λεκάνης.

Κατά τις κινήσεις προς τα εμπρός και προς τα πίσω προσπαθήστε να διατηρείτε τη σπονδυλική στήλη σε ευθεία θέση. Επαναλάβετε την ίδια άσκηση εκτελώντας κινήσεις προς τα δεξιά και προς τα αριστερά.



Προπόνηση κοιλιακών μυών.

Ξαπλώστε με την πλάτη πάνω στη μπάλα, τα πόδια στηρίζονται στο πάτωμα. Ανασηκώστε τον κορμό σφίγγοντας τους κοιλιακούς. Επαναλάβετε την άσκηση αρκετές φορές. Πρέπει να ανασηκώνονται οι ωμοπλάτες και η οσφυϊκή μοίρα – όχι το κεφάλι.



Καθίστε στην άκρη της μπάλας. Στηρίξτε τα πόδια στο πάτωμα. Σταυρώστε τα χέρια πάνω στους ώμους και εκτελέστε αργές κάμψεις προς τα εμπρός, γυμνάζοντας έτσι τους κοιλιακούς μύς.



Πιάστε τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους και σφίξτε δυνατά τα πόδια ώστε η μπάλα να μην γλιστρήσει. Ανασηκώστε τα πόδια προς τα πάνω. Ταυτόχρονα προσπαθήστε να πιάσετε τις γάμπες με τα χέρια και παραμείνετε σε αυτή τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα.



Ξαπλώστε στο πλάι πάνω στη μπάλα. Στηριχθείτε με το ένα χέρι ώστε να φέρετε το σώμα σε σταθερή θέση, ενώ το άλλο χέρι τοποθετήστε το στον κορμό προσπαθώντας να διατηρήσετε την ισορροπία. Κρατήστε το ένα πόδι τεντωμένο και στηριγμένο στο πάτωμα. Με το άλλο πόδι εκτελέστε άρσεις προς τα πάνω.



Ξαπλώστε ανάσκελα και στηρίξτε τις γάμπες πάνω στη μπάλα. Τοποθετήστε τα χέρια κατά μήκος του κορμού. Ανασηκώστε τη λεκάνη έτσι ώστε ο κορμός και τα πόδια να σχηματίζουν ευθεία γραμμή.



Ξαπλώστε ανάσκελα και στηρίξτε και τα δύο πόδια πάνω στη μπάλα. Ανασηκώστε τη λεκάνη και διατηρήστε τη θέση. Στη συνέχεια σηκώστε εναλλάξ το κάθε πόδι προς τα πάνω. Δώστε προσοχή στη διαρκή σύσπαση των κοιλιακών, των μυών των μηρών και των γλουτών.

Ασκήσεις για τους γλουτούς.

Ξαπλώστε στο πάτωμα. Τεντώστε τα χέρια κατά μήκος του σώματος. Στηρίξτε τα πέλματα πάνω στη μπάλα. Ανασηκώστε τη λεκάνη προς τα πάνω και προς τα κάτω έως ότου το σώμα ευθυγραμμιστεί σε ευθεία γραμμή.



Ξαπλώστε με την πλάτη πάνω στη μπάλα και αφήστε το κεφάλι να κρέμεται χαλαρά προς τα πίσω. Κρατήστε τα πόδια ίσια και ανασηκώστε αργά τη λεκάνη προς τα πάνω και προς τα κάτω, έτσι ώστε να δουλεύουν οι γλουτοί.



Στηρίξτε τη λεκάνη πάνω στη μπάλα. Στηριχθείτε στα χέρια ώστε να διατηρείτε το σώμα σε σταθερή θέση. Λυγίστε τον κορμό προς τα πίσω έτσι ώστε να εργάζονται οι ραχιαίοι μύες. Επαναλάβετε την άσκηση αρκετές φορές.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η μπάλα πρέπει να διατηρείται καθαρή. Μπορεί να καθαρίζεται με υγρό πανί βρεγμένο σε διάλυμα ήπιου απορρυπαντικού (π.χ. σαπουνι ή υγρό πιάτων). Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται καυστικά ή άλλα χημικά προϊόντα που ενδέχεται να καταστρέψουν την επιφάνεια της μπάλας. Μετά τον καθαρισμό, η μπάλα πρέπει να σκουπίζεται απαλά.

Η μπάλα προορίζεται για οικιακή χρήση. Η πραγματοποίηση ανεξάρτητων επισκευών καθώς και η χρήση αντίθετη με τις παρούσες οδηγίες μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της εγγύησης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ο κατασκευαστής δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που προέκυψαν από εσφαλμένη χρήση του ανωτέρω εξοπλισμού. Τραυματισμοί στην υγεία μπορεί να προκληθούν από λανθασμένη ή υπερβολικά εντατική προπόνηση.

HR UPUTA ZA UPORABU

VAŽNO

Prije uporabe ovog proizvoda pažljivo pročitajte sve upute. Sačuvajte ovu uputu za buduću uporabu. Ovaj je proizvod namijenjen isključivo za kućnu uporabu.

SIGURNOSNE INFORMACIJE

1. Prije početka vježbanja uvijek napravite zagrijavanje.
2. Iz neposredne blizine mjesta vježbanja uklonite sve oštre predmete.
3. Trening se smije započeti samo ako je lopta potpuno ispravna.
4. Loptu je potrebno redovito provjeravati na znakove trošenja i oštećenja. Samo će pod tim uvjetima ispunjavati sigurnosne zahtjeve. Oštećenu opremu nije dopušteno koristiti.
5. Vježbajte u udobnoj odjeći i sportskoj obući.
6. Proizvod je namijenjen isključivo odraslim osobama. Djeca ga smiju koristiti samo pod nadzorom odraslih osoba i na njihovu isključivu odgovornost.
7. **UPOZORENJE:** Prije uporabe pročitajte uputu. Ne preuzimamo odgovornost za ozljede ili oštećenja stvari koja su nastala uslijed nepravilne uporabe ovog proizvoda.

SPECIFIKACIJA

Sustav ANTI Burst

Materijal: PVC

Maksimalna težina korisnika: 120 kg

Promjer: 55–75 cm

Veličina lopte	Veličina nakon napuhavanja	Visina vježbača
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

PREPORUKE PRIJE POČETKA UPORABE

1. Prije početka treninga potrebno je konzultirati se s liječnikom kako bi se utvrdilo postoje li zdravstvene kontraindikacije. Spokey ne preuzima odgovornost za ozljede i materijalnu štetu nastalu uporabom lopte.
2. Ako se nakon početka treninga pojave bilo kakvi zabrinjavajući simptomi – bolovi i vrtoglavica ili bol u prsnom košu – odmah prekinite vježbanje i obratite se liječniku.

3. Djeca bi trebala koristiti sportsku opremu samo pod nadzorom odraslih osoba.
4. Osobe s invaliditetom, radi vlastite sigurnosti, trebale bi koristiti loptu u prisutnosti instruktora ili osobe osposobljene za provođenje vježbi s loptom s osobama s invaliditetom.
5. Ne ostavljajte djecu niti životinje same u prostoriji u kojoj se nalazi lopta.
6. Loptu ne bi trebala koristiti djeca mlađa od 3 godine.

UPORABA

1. Loptu izvadite iz kutije i stavite je na čistu i suhu podlogu.
2. Ako je lopta bila pohranjena na niskoj temperaturi, ostavite je 2 sata na sobnoj temperaturi prije početka napuhavanja.
3. Prije napuhavanja potrebno je izvaditi čep. Nakon završetka napuhavanja čep ponovno čvrsto utaknite.
4. Loptu je moguće napuhati pumpom ili kompresorom. Ako se koristi kompresor, loptu treba napuhavati polako, kako se ne bi naglo punila zrakom.
5. Kako bi se postigla optimalna razina elastičnosti, loptu je potrebno napuhati 10 % iznad njezina propisanog promjera. Zatim ispustite višak zraka u istoj vrijednosti.

UPUTA ZA TRENING

Poštivanje TRENAŽNOG CIKLUSA donosi brojne zdravstvene koristi, kao što su: poboljšanje fizičke kondicije, oblikovanje mišića te – u kombinaciji s kontrolom unosa kalorija – gubitak tjelesne težine.

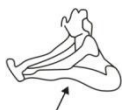
FAZA ZAGRIJAVANJA

Ova faza osigurava pravilan protok krvi kroz tijelo i pravilan rad mišića. Zagrijavanje smanjuje rizik od grčeva i oštećenja mišića. Preporučuje se izvesti nekoliko vježbi istezanja prema crtežima prikazanim u nastavku. Svaki položaj treba zadržati oko 10–15 sekundi. Ne smijete prenaprezati mišiće tijekom izvođenja vježbi. Ako osjetite bilo kakvu bol, odmah prekinite vježbu.



Istezanje mišića bedara i stražnjice.

Oslonite se dlanovima o podlogu. Jednu nogu ispružite unatrag, a drugu, savijenu u koljenu, postavite između dlanova tako da kut između nogu bude što je moguće veći.



Istezanje mišića bedara i koljena.

Sjednite na pod. Ispružite noge ispred sebe. Zatim se nagnite prema naprijed pokušavajući dlanovima dotaknuti stopala.



Istezanje mišića listova.

Stanite u raskorak uz zid. Oslonite dlanove o zid. Jednu nogu, blago savijenu u koljenu, postavite bliže zidu. Drugu nogu ispružite unatrag i nastojte je cijelim stopalom osloniti na pod kako biste istegnuli mišiće nogu.



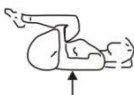
Istezanje mišića bedara.

Oslonite se desnom rukom o zid, a lijevom uhvatite lijevi gležanj. Povucite stopalo prema stražnjici dok ne osjetite napetost u bedru. Zadržite položaj 10–15 sekundi. Ponovite vježbu tri puta za svaku nogu.



Istezanje gornjeg dijela tijela.

Stanite na pod u laganom raskoraku, podignite obje ruke iznad glave (kao na slici) i istegnite mišiće ruku.



Istezanje mišića nogu.

Legnite na pod. Savijte noge u koljenima i privucite ih prema prsnom košu.

VJEŽBE

Gimnastička lopta omogućuje izvođenje različitih vježbi za jačanje zdravlja i opuštanje. Vježbe s gimnastičkom loptom jačaju mišiće, smanjuju napetost i aktiviraju zglobove. Loptu je moguće koristiti i za sjedenje. Međutim, iz terapijskih razloga ne preporučuje se sjediti na njoj dulje vrijeme. Ako patite od kronične boli nekog dijela tijela ili ste osjetili iznenadnu, oštru bol, preporučuje se konzultacija s liječnikom prije početka vježbanja s gimnastičkom loptom.

PRIMJER VJEŽBI

Pažnja! Svaki trening potrebno je započeti zagrijavanjem. Nakon izvođenja vježbi potrebno je istegnuti mišiće, a zatim ih opustiti.



Napinjanje zdjelice.

Tijekom pokreta naprijed natrag nastoje održavati kralježnicu u uspravnom položaju. Istu vježbu ponovite izvedeći pokrete udesno i ulijevo.



Trening trbušnih mišića.

Legnite leđima na loptu, a noge oslonite na pod. Podignite gornji dio tijela stežući trbušne mišiće. Ponovite vježbu nekoliko puta. Potrebno je podizati lopatice i lumbalni dio – ne glavu.



Sjednite na rub lopte. Noge čvrsto oslonite na podlogu. Ruke prekržite na ramenima i polako se nagnite prema naprijed vježbajući na taj način trbušne mišiće.



Uhvatite loptu između gležnjeva i snažno stisnite noge kako lopta ne bi ispala. Podignite noge prema gore. Istodobno pokušajte rukama uhvatiti potkoljenice i ostanite u tom položaju nekoliko sekundi.



Legnite bočno na loptu. Oslonite težinu tijela na jednu ruku, drugu stavite na trup i nastojte održati ravnotežu. Jednu nogu držite ispruženu i oslonjenu na tlo. Drugom nogom izvodite podizanja prema gore.



Legnite na leđa i oslonite potkoljenice na loptu. Ruke ispružite uz tijelo. Podignite kukove tako da trup i noge tvore ravnu liniju.



Legnite na leđa i oslonite obje noge na loptu. Podignite kukove i zadržite taj položaj. Naizmjenično podižite noge prema gore. Obratite pozornost na stalnu napetost mišića trbuha, bedara i stražnjice.



Vježbe za stražnjicu.

Legnite na pod. Ruke ispružite uz tijelo. Stopala oslonite na loptu. Podignite kukove gore dolje sve dok tijelo ne bude u ravnoj liniji.



Legnite leđima na loptu i opustite glavu prema dolje. Držite noge ravno i polako podižite kukove gore i dolje tako da rade mišići stražnjice.



Oslonite kukove na loptu. Rukama se oslonite tako da tijelo bude u stabilnom položaju. Savijte trup unatrag tako da rade mišići leđa. Ponovite vježbu nekoliko puta.

ODRŽAVANJE

Loptu je potrebno održavati čistom. Može se čistiti vlažnom krpom namočenom u otopinu blagoga sredstva za čišćenje (npr. sapuna ili deterdženta za pranje posuđa). Ne smiju se koristiti nagrizajuća sredstva ili druga sredstva koja mogu oštetiti površinu lopte. Nakon pranja loptu treba nježno osušiti. Lopta je namijenjena za kućnu uporabu. Samostalni popravci i uporaba koja nije u skladu s ovom uputom mogu dovesti do gubitka jamstva.

UPOZORENJE

Proizvodač ne preuzima odgovornost za oštećenja nastala nepravilnom uporabom navedene opreme. Zdravstvene ozljede mogu proizići iz nepravilnog ili preintenzivnog treninga.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

IMPORTANTE

Lea atentamente todas las recomendaciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas. Este producto está destinado exclusivamente para uso doméstico.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

1. Realice siempre un calentamiento antes de comenzar los ejercicios.
2. Se deben retirar todos los objetos afilados o punzantes de las inmediaciones del lugar donde se realice el ejercicio.
3. El entrenamiento solo puede iniciarse si la pelota se encuentra en perfectas condiciones de funcionamiento.
4. La pelota debe ser revisada regularmente en busca de desgaste y daños. Solo así cumplirá con las condiciones de seguridad. No está permitido utilizar un equipo dañado.
5. Haga ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo.
6. El producto está destinado exclusivamente a personas adultas. Los niños pueden utilizarlo únicamente bajo la supervisión de adultos y bajo su exclusiva responsabilidad.
7. ADVERTENCIA: Lea las instrucciones antes de su uso. No nos hacemos responsables de las lesiones o daños a objetos causados por el uso inadecuado de este producto.

ESPECIFICACIONES

Sistema ANTI-Burst
Material: PVC
Peso máximo del usuario: 120 kg
Diámetro: 55-75 cm

Tamaño de la pelota	Tamaño tras el inflado	Altura del usuario
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

RECOMENDACIONES ANTES DE COMENZAR EL USO

1. Antes de iniciar el entrenamiento, debe contactar con un médico para determinar si existen contraindicaciones de salud. Spokey no se hace responsable de las lesiones y daños materiales resultantes del uso de la pelota.
2. Si tras comenzar el entrenamiento aparecen síntomas preocupantes —dolores de cabeza, mareos o dolor en el pecho—, debe interrumpir inmediatamente el ejercicio y consultar a un médico.
3. Los niños deben utilizar el equipo deportivo bajo la supervisión de adultos.
4. Por su seguridad, las personas con discapacidad deben utilizar la pelota en presencia de un instructor o de una persona capacitada para realizar ejercicios con pelota con personas con discapacidad.
5. No se debe dejar a niños ni animales solos en la habitación donde se encuentre la pelota.
6. La pelota no debe ser utilizada por niños menores de 3 años.

USO

1. Saque la pelota de la caja y colóquela sobre una superficie limpia y seca.
2. Si la pelota ha sido almacenada a baja temperatura, déjela durante 2 horas a temperatura ambiente antes de comenzar a inflarla.

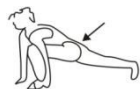
3. Antes de proceder al inflado, retire el tapón. Una vez finalizado el inflado, vuelva a colocar el tapón.
4. La pelota se puede inflar con una bomba o un compresor. Si se utiliza un compresor, infle la pelota lentamente para que no se llene de aire de forma brusca.
5. Para alcanzar el nivel óptimo de elasticidad, debe inflar la pelota un 10% por encima de su diámetro establecido. Después, debe dejar salir el exceso de aire en esa misma proporción.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

El cumplimiento del CICLO DE ENTRENAMIENTO aporta muchos beneficios para la salud, tales como: condición física, tonificación muscular y, en combinación con el control de las calorías consumidas, pérdida de peso.

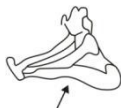
FASE DE CALENTAMIENTO

Esta etapa garantiza el flujo correcto de sangre por el cuerpo y asegura el trabajo adecuado de los músculos. El calentamiento reduce el riesgo de sufrir calambres y lesiones musculares. Se recomienda realizar varios ejercicios de estiramiento conforme a los dibujos presentados a continuación. Cada posición debe mantenerse durante unos 10-15 segundos. No se deben forzar los músculos durante la realización de los ejercicios. Si siente cualquier dolor, debe parar inmediatamente.



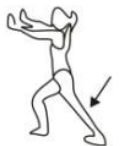
Estiramiento de los músculos de los muslos y glúteos.

Apóyese con las manos en el suelo. Estire una pierna hacia atrás y coloque la otra, flexionada por la rodilla, entre las manos, de modo que se forme el ángulo más amplio posible entre las piernas.



Estiramiento de los músculos de los muslos y rodillas.

Siéntese en el suelo. Estire las piernas hacia delante. A continuación, inclínese tratando de tocar los pies con las manos.



Estiramiento de los músculos de las pantorrillas.

Colóquese de pie frente a la pared con las piernas separadas. Apoye las manos en la pared. Coloque una pierna, ligeramente flexionada por la rodilla, cerca de la pared. Lleve la otra pierna hacia atrás, estírela e intente apoyar toda la planta del pie para estirar los músculos de las piernas.



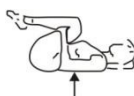
Estiramiento de los músculos de los muslos.

Apóyese con la mano derecha en la pared y con la mano izquierda sujete el tobillo izquierdo. Tire de él hacia los glúteos hasta que sienta tensión en el muslo. Mantenga la posición durante 10 - 15 segundos. Repita el ejercicio tres veces con cada pierna.



Estiramiento de la parte superior del cuerpo.

Colóquese de pie en el suelo con las piernas ligeramente separadas, coloque ambas manos sobre la cabeza (tal como se muestra en el dibujo) y, a continuación, estire los músculos de los brazos.



Estiramiento de los músculos de las piernas.

Túmbese en el suelo. Flexione las piernas por las rodillas y llévelas hacia el pecho.

EJERCICIOS

La pelota de gimnasia permite realizar diferentes ejercicios que fortalecen la salud y relajan. Los ejercicios con la pelota de gimnasia fortalecen los músculos, reducen la tensión y activan las articulaciones. La pelota también se puede utilizar para sentarse. Sin embargo, por razones terapéuticas, no se recomienda sentarse en ella durante un largo periodo de tiempo. Si sufre dolor crónico en alguna parte del cuerpo, o ha sentido un dolor agudo y repentino, se recomienda consultar a un médico antes de comenzar los ejercicios con la pelota de gimnasia.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

¡Atención! Todo entrenamiento debe comenzar con un calentamiento. Tras realizar los ejercicios, se deben estirar los músculos y después relajarlos.



Tensión de la pelvis.

Durante los movimientos hacia delante y hacia atrás, intente mantener la columna vertebral en posición recta. Repita el mismo ejercicio realizando movimientos hacia la derecha y hacia la izquierda.



Entrenamiento de los músculos abdominales.

Túmbese de espaldas sobre la pelota, apoye las piernas en el suelo. Eleve el tronco contrayendo los músculos abdominales. Repita el ejercicio una docena de veces. Debe tirar hacia arriba de los omóplatos y la zona lumbar, no de la cabeza.



Siéntese en el borde de la pelota. Apoye las piernas en el suelo. Cruce los brazos sobre los hombros y realice inclinaciones lentas hacia delante, ejercitando de esta manera los músculos abdominales.



Sujete la pelota entre los tobillos y apriete fuerte las piernas para que la pelota no se caiga. Eleve las piernas hacia arriba. Al mismo tiempo, intente agarrarse las pantorrillas con las manos y permanezca en esta posición unos segundos.



Tumbese de lado sobre la pelota. Apoye el peso del cuerpo sobre un brazo y coloque el otro sobre el tronco tratando de mantener el equilibrio. Mantenga una pierna estirada y apoyada en el suelo. Con la otra, realice elevaciones hacia arriba.



Tumbese boca arriba, apoye las pantorrillas sobre la pelota. Coloque los brazos a lo largo del cuerpo. Eleve las caderas de modo que el tronco y las piernas formen una línea recta.



Tumbese boca arriba y apoye ambas piernas sobre la pelota. Eleve las caderas y aguante en esta posición. Eleve alternativamente las piernas hacia arriba. Preste atención a la tensión constante de los músculos abdominales, muslos y glúteos.



Ejercicios para glúteos.

Tumbese en el suelo. Estire los brazos a lo largo del cuerpo. Apoye los pies sobre la pelota. Eleve las caderas hacia arriba y hacia abajo hasta el momento de alinear la silueta en línea recta.



Tumbese de espaldas sobre la pelota y deje caer la cabeza libremente. Mantenga las piernas rectas y eleve lentamente las caderas hacia arriba y hacia abajo, de modo que trabajen los glúteos.



Apoye las caderas sobre la pelota. Apoye las manos de manera que mantenga el cuerpo en una posición estable. Arquee el tronco hacia atrás de modo que trabajen los músculos de la espalda. Repita el ejercicio varias veces.

MANTENIMIENTO

La pelota debe mantenerse limpia. La pelota se puede lavar utilizando para ello un paño húmedo mojado en una solución de un producto de limpieza suave (p. ej., jabón o líquido lavavajillas). No se deben utilizar productos corrosivos u otros que puedan dañar la superficie de la pelota. Tras lavar la pelota, se debe secar delicadamente. La pelota está destinada al uso doméstico. La realización de reparaciones por cuenta propia, así como el uso no conforme con las presentes instrucciones, puede causar la pérdida de la garantía.

ADVERTENCIA

El fabricante no asume responsabilidad alguna por los daños que sean resultado del uso incorrecto del equipo mencionado. Las lesiones para la salud pueden derivarse de un entrenamiento incorrecto o demasiado intenso.

PT INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

IMPORTANTE

Antes de utilizar este produto, leia atentamente todas as recomendações. Conserve o presente manual de instruções para consulta futura. Este produto destina-se exclusivamente a uso doméstico.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

1. Antes de iniciar os exercícios, faça sempre um aquecimento.
2. Devem ser removidos todos os objetos cortantes da área imediata de treino.
3. O treino só pode ser iniciado se a bola estiver em perfeitas condições.

4. A bola deve ser verificada regularmente quanto a desgaste e danos. Só assim cumprirá as condições de segurança. É proibida a utilização de equipamento danificado.
5. Exercite-se com roupa confortável e calçado desportivo.
6. O produto destina-se exclusivamente a adultos. As crianças só o podem utilizar sob supervisão de adultos e sob a sua inteira responsabilidade.
7. AVISO: Leia as instruções antes de utilizar. Não nos responsabilizamos por lesões ou danos em objetos provocados por utilização inadequada deste produto.

ESPECIFICAÇÃO

Sistema ANTI Burst

Material: PVC

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Diâmetro: 55–75 cm

Tamanho da bola	Dimensão após enchimento	Estatura da pessoa que treina
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

RECOMENDAÇÕES ANTES DE INICIAR A UTILIZAÇÃO

1. Antes de iniciar o treino, deve consultar um médico para determinar se não existem contraindicações de saúde. A Spokeo não se responsabiliza por lesões ou danos materiais resultantes da utilização da bola.
2. Se, após iniciar o treino, surgirem quaisquer sintomas preocupantes – dores de cabeça, vertigens ou dores no peito – deve interromper imediatamente os exercícios e consultar um médico.
3. As crianças devem utilizar o equipamento desportivo sob a supervisão de adultos.
4. Para sua segurança, as pessoas com deficiência devem utilizar a bola na presença de um instrutor ou de uma pessoa formada na realização de exercícios com bola com pessoas com deficiência.
5. Não deixe crianças nem animais sozinhos na divisão onde se encontra a bola.
6. A bola não deve ser utilizada por crianças com menos de 3 anos de idade.

UTILIZAÇÃO

1. Retire a bola da embalagem e coloque-a sobre uma superfície limpa e seca.
2. Se a bola tiver sido armazenada a baixa temperatura, deixe-a à temperatura ambiente durante 2 horas antes de iniciar o enchimento.
3. Antes de começar a encher, retire a tampa. Após terminar o enchimento, volte a colocar a tampa.
4. A bola pode ser enchida com uma bomba ou com um compressor. Se for utilizado um compressor, a bola deve ser enchida lentamente, de forma a não se encher de ar de maneira brusca.
5. Para alcançar o nível ideal de elasticidade, a bola deve ser enchida até 10% acima do diâmetro nominal. Em seguida, deve esvaziar-se o excesso de ar na mesma proporção.

INSTRUÇÕES DE TREINO

O cumprimento do CICLO DE TREINO traz muitos benefícios para a saúde, tais como: melhoria da condição física, tonificação muscular e, em combinação com o controlo da ingestão de calorias, perda de peso.

FASE DE AQUECIMENTO

Esta fase garante uma circulação sanguínea adequada em todo o corpo e assegura o bom funcionamento dos músculos. O aquecimento reduz o risco de câibras e de lesões musculares. Recomenda-se a realização de alguns exercícios de alongamento, conforme ilustrado nas figuras abaixo. Cada posição deve ser mantida durante cerca de 10–15 segundos. Não force os músculos durante os exercícios. Se sentir qualquer dor, deve parar imediatamente.

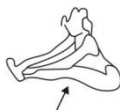
Alongamento dos músculos das coxas e dos glúteos.

Apoie-se com as mãos no chão. Estenda uma perna para trás, mantendo-a esticada, e coloque a outra, fletida no joelho, entre as mãos, de modo a formar o maior ângulo possível entre as pernas.



Alongamento dos músculos das coxas e dos joelhos.

Sente-se no chão. Estenda as pernas à sua frente. De seguida, incline-se para a frente, tentando tocar nos pés com as mãos.



Alongamento dos músculos das pernas (gêmeos).

Coloque-se em posição de passada junto a uma parede. Apoie as mãos na parede. Coloque uma perna, ligeiramente fletida no joelho, junto à parede. Estenda a outra perna para trás e tente posar todo o pé no chão para alongar os músculos das pernas.



Alongamento dos músculos das coxas.

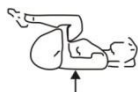
Apoie-se com a mão direita na parede e agarre o tornozelo esquerdo com a mão esquerda. Puxe o pé em direção aos glúteos até sentir tensão na coxa. Mantenha a posição durante 10–15 segundos. Repita o exercício três vezes para cada perna.





Alongamento da parte superior do corpo.

Coloque-se de pé, em ligeira abertura de pernas, eleve ambos os braços acima da cabeça (conforme ilustrado) e alongue os músculos dos ombros.



Alongamento dos músculos das pernas.

Deite-se no chão. Flete as pernas nos joelhos e puxe as em direção ao peito.

EXERCÍCIOS

A bola de ginástica permite realizar vários exercícios de reforço da condição física e de relaxamento. Os exercícios com a bola de ginástica fortalecem os músculos, reduzem a tensão e ativam as articulações. A bola pode também ser utilizada para se sentar. No entanto, por razões terapêuticas, não se recomenda permanecer sentado nela durante longos períodos de tempo. Se sofre de dor crônica em alguma parte do corpo ou se sentir uma dor súbita e aguda, recomenda-se a consulta de um médico antes de iniciar os exercícios com a bola de ginástica.

EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

Atenção! Cada sessão de treino deve começar com um aquecimento. Após a realização dos exercícios, deve alongar os músculos e, em seguida, relaxá-los.



Tensão da bacia.

Durante os movimentos para a frente e para trás, tente manter a coluna em posição direita. Repita o mesmo exercício realizando movimentos para a direita e para a esquerda.



Treino dos músculos abdominais.

Deite-se de costas sobre a bola, apoiando os pés no chão. Eleve o tronco contraindo os músculos abdominais. Repita o exercício várias vezes. Devem ser elevadas as omoplatas e a zona lombar – não a cabeça.



Sente-se na borda da bola. Apoie os pés no chão. Cruze os braços sobre os ombros e execute inclinações lentas para a frente, trabalhando assim os músculos abdominais.



Agarre a bola entre os tornozelos e aperte bem as pernas para que a bola não caia. Eleve as pernas. Em simultâneo, tente agarrar as pernas com as mãos à altura das canelas e mantenha esta posição durante alguns segundos.



Deite-se de lado sobre a bola. Apoie o peso do corpo num dos braços, colocando o outro sobre o tronco e procurando manter o equilíbrio. Mantenha uma perna esticada, apoiada no chão. Com a outra perna, faça elevações para cima.



Deite-se de costas e apoie as canelas na bola. Coloque os braços estendidos ao longo do tronco. Eleve a bacia de forma que o tronco e pernas formem uma linha reta.



Deite-se de costas e apoie ambas as pernas na bola. Eleve a bacia e mantenha-se nesta posição. Eleve alternadamente as pernas. Mantenha a atenção na tensão constante dos músculos abdominais, das coxas e dos glúteos.



Exercícios para os glúteos.

Deite-se no chão. Estenda os braços ao longo do tronco. Apoie os pés na bola. Eleve a bacia para cima e para baixo até que o corpo fique alinhado numa linha reta.



Deite-se de costas sobre a bola e deixe a cabeça cair livremente para trás. Mantenha as pernas direitas e eleve lentamente a bacia para cima e para baixo, de modo a trabalhar os glúteos.



Apoie a bacia sobre a bola. Apoie as mãos de forma a manter o corpo estável. Estenda o tronco para trás de modo a trabalhar os músculos dorsais. Repita o exercício várias vezes.

MANUTENÇÃO

A bola deve ser mantida limpa. Pode ser lavada com um pano húmido embebido numa solução de detergente suave (por exemplo, sabão ou detergente da loiça). Não utilize agentes corrosivos ou outros produtos que possam danificar a superfície da bola. Após a lavagem, seque a bola cuidadosamente. A bola destina-se a uso doméstico. A realização de reparações por conta própria e a utilização em desconformidade com o presente manual podem implicar a perda da garantia.

AVISO

O fabricante não se responsabiliza por danos resultantes da utilização incorreta do equipamento acima referido. As lesões podem resultar de treino inadequado ou excessivamente intenso.

PT KÄYTTÖOHJE

TÄRKEÄÄ

Lue kaikki suositukset huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje myöhempiä tarvetta varten. Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.

TURVALLISUUSOHJEET

1. Suorita aina lämmittely ennen harjoittelun aloittamista.
2. Kaikki terävät esineet on poistettava harjoittelualueen välittömästä läheisyydestä.
3. Harjoittelun saa aloittaa vain, jos pallo on täysin ehjä ja toimintakuntoinen.
4. Pallo on tarkistettava säännöllisesti kulumisen ja vaurioiden varalta. Vain tällöin se täyttää turvallisuusvaatimukset. Vaurioituneita välineitä ei saa käyttää.
5. Harjoittele mukavissa vaatteissa ja urheilujalkineissa.
6. Tuote on tarkoitettu ainoastaan aikuisille. Lapset saavat käyttää sitä vain aikuisten valvonnassa ja heidän yksinomisella vastuullaan.
7. VAROITUS: Lue käyttöohje ennen käyttöä. Emme vastaa loukkaantumisista tai esinevahingoista, jotka johtuvat tämän tuotteen virheellisestä käytöstä.

TEKNISET TIEDOT

ANTI-Burst -järjestelmä

Materiaali: PVC

Käyttäjän enimmäispaino: 120 kg

Halkaisija: 55–75 cm

Pallon koko	Koko täytettynä	Käyttäjän pituus
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

SUOSITUKSET ENNEN KÄYTÖN ALOITTAMISTA

1. Ennen harjoittelun aloittamista on otettava yhteyttä lääkäriin mahdollisten terveydellisten esteiden selvittämiseksi. Spokey ei vastaa pallon käytöstä aiheutuvista loukkaantumisista tai aineellisista vahingoista.
2. Jos harjoittelun aloittamisen jälkeen ilmenee huolestuttavia oireita – päänsärkyä, huimausta tai rintakipua – harjoittelu on lopetettava välittömästi ja on otettava yhteys lääkäriin.
3. Lasten tulee käyttää urheiluvälineitä aikuisten valvonnassa.

4. Vammaisten henkilöiden tulee oman turvallisuutensa vuoksi käyttää palloa ohjaajan tai vammaisten liikuntaan perehtyneen henkilön läsnä ollessa.
5. Lapsia tai eläimiä ei saa jättää yksin tilaan, jossa pallo on.
6. Alle 3-vuotiaat lapset eivät saa käyttää palloa.

KÄYTTÖ

1. Ota pallo laatikosta ja aseta se puhtaalle ja kuivalle pinnalle.
2. Jos palloa on säilytetty alhaisessa lämpötilassa, anna sen olla huoneenlämmössä 2 tuntia ennen täyttämisen aloittamista.
3. Irrota tulppa ennen täyttämistä. Täyttämisen jälkeen aseta tulppa takaisin paikoilleen.
4. Pallo voidaan täyttää pumpulla tai kompressorilla. Jos käytät kompressorilla, täytä pallo hitaasti, jotta se ei täyty ilmalla liian rajusti.
5. Optimaalisen joustavuuden saavuttamiseksi täytä palloa 10 % yli sen määritellyn halkaisijan. Tämän jälkeen päästä ylimääräinen ilma pois saman verran.

HARJOITUSOHJEET

HARJOITUSYKYLIN noudattaminen tuo monia terveyshyötyjä, kuten: fyysinen kunto, lihasten muokkaus ja yhdistettynä kalorien saannin valvontaan – painonpudotus.

LÄMMITTELYVAIHE

HARJOITUSYKYLIN noudattaminen tuo monia terveyshyötyjä, kuten: fyysinen kunto, lihasten muokkaus ja yhdistettynä kalorien saannin valvontaan – painonpudotus.

Reisilihasten ja pakaroiden venytys.

Tue kädet lattiaan. Työnnä toinen jalka suorana taakse, aseta toinen polvesta koukistettu jalka käsien väliin siten, että jalkojen väliin muodostuu mahdollisimman laaja kulma.



Reisilihasten ja polvien venytys.

Istu lattialle. Ojenna jalat eteesi. Tee sitten taivutus yrittäen koskettaa jalkateriä käsilläsi.





Pohjelihasien venytys.

Seiso seinän vieressä haara-asennossa. Tue kädet seinään. Aseta toinen, polvesta hieman koukistettu jalka seinän viereen. Työnnä toinen jalka taakse, suorista se ja yritä painaa koko jalkapohja lattiaan jalkalihasien venyttämiseksi.



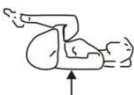
Reisilihasien venytys.

Tue oikea käsi seinään ja tartu vasemmalla kädellä vasempaan nilkkaan. Vedä sitä pakaroihin kohti, kunnes tunnet jännitystä reidessä. Pidä asento 10–15 sekuntia. Toista liike kolme kertaa kummallekin jalalle.



Ylävartalon venytys.

Seiso lattialla kevyessä haara-asennossa, nosta molemmat kädet pään yläpuolelle (kuten kuvassa) ja venytä sitten käsivarsien lihaksia.



Jalkalihasien venytys.

Makaa maassa. Koukista jalat polvista ja vedä ne rintakehää kohti.

HARJOITUKSET

Jumpappallo mahdollistaa erilaisten terveyttä edistävien ja rentouttavien harjoitusten tekemisen. Jumpappalloilla tehtävät harjoitukset vahvistavat lihaksia, vähentävät jännitystä ja aktivoivat niveliä. Palloa voi käyttää myös istumiseen. Terapeuttisista syistä ei kuitenkaan suositella istumaan sen päällä pitkiä aikoja. Jos kärsit kroonisesta kivusta jossakin kehonosassa tai tunnet äkillistä, terävää kipua, on suositeltavaa konsultoida lääkärä ennen jumpappalloharjoittelun aloittamista.

ESIMERKKIHARJOITUKSIA

Huomio! Jokainen harjoittelu on aloitettava lämmittelyllä. Harjoitusten jälkeen lihaksia on venytettävä ja sitten rentoutettava.



Lantion jännittäminen.

Liikkeiden aikana eteen ja taakse yritä pitää selkäranka suorassa asennossa. Toista sama harjoitus tekemällä liikkeitä oikealle ja vasemmalle..



Vatsalisharjoitus.

Makaa selälläsi pallon päällä, tue jalat maahan. Nosta ylävartaloa jännittämällä vatsalihaksia. Toista harjoitus kymmenkunta kertaa. Vedä ylös lapoluita ja lannetta – älä päätä.



Istu pallon reunalla. Tue jalat alustaan. Risti kädet hartioille ja tee hitaita taivutuksia eteenpäin harjoittaen näin vatsalihaksia.

Ota pallo nilkkojen väliin ja purista jalkoja voimakkaasti yhteen, jotta pallo ei vutoa. Nosta jalat ylös. Yritä samalla tarttua käsillä pohkeisiin ja pysy tässä asennossa muutama sekunti.

Makaa kyljelläsi pallon päällä. Varaa kehon paino käden varaan, aseta toinen käsi vartalolle yrittäen säilyttää tasapaino. Pidä toinen jalka suorana ja tuettuna alustaan. Tee toisella jalalla heilautuksia ylöspäin.

Makaa selälläsi, tue pohkeet pallon päälle. Aseta kädet vartaloon viereen. Nosta lantiota siten, että vartalo ja jalat muodostavat suoran linjan.

Makaa selälläsi ja tue molemmat jalat pallon päälle. Nosta lantio ylös ja pysy tässä asennossa. Nosta vuorotellen jalkoja ylös. Kiinnitä huomiota vatsalihasien, reisien ja pakaroiden jatkuvaan jännitykseen.

Pakaraharjoitukset.

Makaa lattialla. Ojenna kädet vartalon viereen. Tue jalkaterät pallon päälle. Nosta lantiota ylös ja alas, kunnes vartalo on suorassa linjassa.

Makaa selälläsi pallon päällä ja laske pää rennosti alas. Pidä jalat suorina ja nosta lantiota hitaasti ylös ja alas siten, että pakarat tekevät työtä.

Tue lantio pallon päälle. Tue kädet niin, että pidät vartalon vakaassa asennossa. Taivuta ylävartaloa taaksepäin siten, että selkälihakset tekevät työtä. Toista harjoitus muutaman kerran.

HUOLTO JA YLLÄPITO

Pallo tulee pitää puhtaana. Pallo voidaan pestä käyttämällä kosteaa liinaa, joka on kastettu mietoon puhdistusaineliuokseen (esim. saippua tai astianpesuaine). Älä käytä syövyttäviä aineita tai muita aineita, jotka voivat vahingoittaa pallon pintaa. Pesun jälkeen pallo on kuivattava varovasti. Pallo on tarkoitettu kotikäyttöön. Omatoimiset korjaukset ja tämän käyttöohjeen vastainen käyttö voivat johtaa takuun raukeamiseen.

VAROITUS

Valmistaja ei vastaa vaurioista, jotka ovat seurausta yllä mainitun välineen virheellisestä käytöstä. Terveydelliset vammat voivat johtua virheellisestä tai liian intensiivisestä harjoittelusta.

ВГ ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА

ВАЖНО

Преди употреба на този продукт прочетете внимателно всички препоръки. Запазете настоящото ръководство за бъдещи справки. Този продукт е предназначен единствено за домашна употреба

ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

1. Винаги правете загрявка преди започване на упражненията.
2. Всички остри предмети трябва да бъдат отстранени от непосредствена близост до мястото на тренировка.
3. Тренировката може да започне само ако топката е напълно изправна.
4. Топката трябва редовно да се проверява за износване и повреди. Само тогава тя ще отговаря на условията за безопасност. Не използвайте повредено оборудване.
5. Тренирайте в удобно облекло и спортни обувки.
6. Продуктът е предназначен само за възрастни. Децата могат да го използват само под надзора на възрастни и на тяхна изключителна отговорност.
7. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Прочетете инструкциите преди употреба. Не носим отговорност за наранявания или щети на предмети, причинени от неправилна употреба на този продукт.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система ANTI-Burst

Материал: PVC

Максимално тегло на потребителя: 120 кг

Диаметър: 55-75 cm

Размер на топката	Размер след надуване	Ръст на трениращия
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

ПРЕПОРЪКИ ПРЕДИ ЗАПОЧВАНЕ НА УПОТРЕБА

1. Преди започване на тренировките трябва да се свържете с лекар, за да установите дали няма здравословни противопоказания. Спокеу не носи отговорност за наранявания и материални щети, произтичащи от използването на топката.
2. Ако след започване на тренировката се появят каквито и да е тревожни симптоми – главоболие, замаяност или болка в гърдите – незабавно спрете упражненията и се консултирайте с лекар.

3. Децата трябва да използват спортното оборудване под надзора на възрастни.
4. Хората с увреждания, за тяхна безопасност, трябва да използват топката в присъствието на инструктор или лице, обучено за провеждане на упражнения с топка с хора с увреждания.
5. Не оставяйте деца или животни сами в помещението, където се намира топката.
6. Топката не трябва да се използва от деца под 3-годишна възраст.

УПОТРЕБА

1. Извадете топката от кутията и я поставете върху чиста и суха повърхност.
2. Ако топката е била съхранявана при ниска температура, оставете я за 2 часа на стайна температура преди надуване.
3. Преди да пристъпите към надуване, извадете тапата. След приключване на надуването – поставете тапата обратно.
4. Топката може да се надува с помощта на помпа или компресор. Ако се използва компресор, надувайте топката бавно, за да не се пълни с въздух твърде бързо.
5. За да постигнете оптимално ниво на еластичност, надуйте топката с 10% над определения ѝ диаметър. След това изпуснете излишния въздух със същата стойност.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА ТРЕНИРОВКА

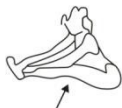
Спазването на ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ЦИКЪЛ носи много ползи за здравето като: физическа кондиция, оформане на мускулите и в комбинация с контрол на приеманите калории – загуба на тегло.

ФАЗА НА ЗАГРЯВКА

Този етап гарантира правилния кръвоток през тялото и осигурява правилната работа на мускулите. Загрявката намалява риска от крампи и мускулни увреждания. Препоръчва се изпълнението на няколко разтягащи упражнения съгласно рисунките, представени по-долу. Всяка позиция трябва да се задържи за около 10-15 секунди. Не пренатоварвайте мускулите по време на упражненията. Ако почувствате каквато и да е болка, незабавно спрете.

Разтягане на мускулите на бедрата и седалището. Опрете длани на пода. Изнесете единия крак изправен назад, а другия, свит в коляното, поставете между дланите, така че между краката да се образува възможно най-широк ъгъл.





Разтягане на мускулите на бедрата и коленете. Седнете на пода. Изпънете краката пред себе си. След това се наведете напред, опитвайки се да докоснете стъпалата с ръце.



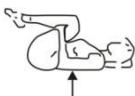
Разтягане на мускулите на прасците. Застанете до стена с разтворени крака. Опрете длани на стената. Единият крак, леко свит в коляното, поставете до стената. Другият крак изнесете назад, изправете го и се опитайте да стъпите на цяло стъпало, за да разтегнете мускулите на краката.



Разтягане на мускулите на бедрата. Опрете се с дясната ръка на стената, а с лявата хванете левия глезен. Дръпнете го към седалището, докато усетите напрежение в бедрото. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете упражнението три пъти за всеки крак.



Разтягане на горната част на тялото. Застанете на пода с леко разтворени крака, поставете двете ръце над главата (както е на рисунката), а след това разтегнете мускулите на раменете.



Разтягане на мускулите на краката.

Легнете на земята. Свийте краката в коленете и ги придърпайте към гърдите.

УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастическата топка позволява изпълнението на различни упражнения за укрепване на здравето и релаксация. Упражненията с гимнастическа топка укрепват мускулите, намаляват напрежението и активират ставите. Топката може да се използва и за седене. Поради терапевтични причини обаче не се препоръчва да се седи на нея за дълъг период от време. Ако страдате от хронична болка в някоя част на тялото или почувствате внезапна, остра болка, се препоръчва консултация с лекар преди започване на упражнения с гимнастическа топка.

ПРИМЕРНИ УПРАЖНЕНИЯ

Внимание! Всяка тренировка трябва да започва със замявка. След изпълнение на упражненията трябва да разтегнете мускулите, а след това да ги отпуснете.



Напрягане на таза.

По време на движенията напред и назад се опитайте да държите гръбнака в изправена позиция. Повторете същото упражнение, извършвайки движения налясно и наляво.



Тренировка на коремните мускули.

Легнете по гръб върху топката, опрете краката на земята. Повдигайте торса, стягайки коремните мускули. Повторете упражнението десетина пъти. Трябва да дърпате нагоре лопатките и кръста – не главата.



Седнете на края на топката. Опрете краката на пода. Кръстосайте ръце на раменете и правете бавни наклони напред, тренирайки по този начин коремните мускули.



Хванете топката между глезените и стиснете силно краката, така че топката да не падне. Вдигнете краката нагоре. Едновременно с това се опитайте да хванете прасците с ръце и останете в тази позиция няколко секунди.



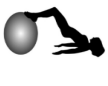
Легнете настрани върху топката. Опрете тежестта на тялото върху ръката, другата поставете върху торса, опитвайки се да запазите равновесие. Дръжте единия крак изправен и опрян на пода. С другия правете махове нагоре.



Легнете по гръб, опрете прасците върху топката. Поставете ръцете покрай тялото. Повдигайте бедрата така, че торсът и краката да образуват права линия.



Легнете по гръб и опрете двата крака върху топката. Повдигнете бедрата и задръжте в тази позиция. Повдигайте последователно краката нагоре. Обърнете внимание на постоянното напрежение на коремните мускули, бедрата и седалището.



Упражнения за седалището

Легнете на пода. Изпънете ръцете покрай тялото. Опрете стъпалата върху топката. Повдигайте бедрата нагоре и надолу до момента на изравняване на силуета в права линия.



Легнете по гръб върху топката и отпуснете свободно главата. Дръжте краката прави и бавно повдигайте бедрата нагоре и надолу, така че да работят седалищните мускули.



Опрете бедрата върху топката. Опрете ръцете така, че да поддържате тялото в стабилна позиция. Извийте торса назад, така че да работят гръбните мускули. Повторете упражнението няколко пъти.

ПОДДРЪЖКА

Топката трябва да се поддържа чиста. Топката може да се мие с влажна кърпа, напоена с разтвор на мек почистващ препарат (напр. сапун или течност за миене на съдове). Не използвайте разяждащи средства или други, които могат да повредят покритието на топката. След измиване на топката, тя трябва внимателно да се подсуши. Топката е предназначена за домашна употреба. Извършването на самостоятелни ремонти и употребата, не съответстваща на настоящата инструкция, може да доведе до загуба на гаранцията.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Производителят не носи отговорност за повреди, които са резултат от неправилна употреба на горепосоченото оборудване. Здравословни увреждания могат да възникнат от неправилна или твърде интензивна тренировка.

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ВАЖЛИВО

Перед використанням цього продукту уважно прочитайте всі рекомендації. Зберігайте цю інструкцію для подальшого використання. Цей продукт призначений виключно для домашнього використання.

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

1. Перед початком тренування завжди робіть розминку.
2. З безпосередньої близькості місця занять слід прибрати всі гострі предмети.
3. Тренування можна починати лише тоді, коли м'яч повністю справний.
4. Регулярно перевіряйте м'яч на зношення та пошкодження. Лише тоді він буде безпечним у використанні. Не можна використовувати пошкоджене обладнання.
5. Тренуйтеся у зручному одязі та спортивному взутті.
6. Продукт призначений виключно для дорослих. Діти можуть користуватися ним лише під наглядом дорослих і на їхню особисту відповідальність.
7. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Перед використанням прочитайте інструкцію. Ми не несемо відповідальності за травми або пошкодження предметів, завдані неправильним використанням цього продукту.

СПЕЦИФІКАЦІЯ

Система ANTI-Burst
Матеріал: PVC
Максимальна вага користувача: 120 кг
Діаметр: 55–75 см

Розмір м'яча	Розмір після накачування	Зріст користувача
55 cm	50-60 cm	150-165 cm
65 cm	60-70 cm	165-175 cm
75 cm	70-80 cm	175-185 cm
85 cm	80-90 cm	>185cm

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОРИСТАННЯ

1. Перед початком тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи немає протипоказань. Spokee не несе відповідальності за травми та матеріальні збитки, що виникли внаслідок використання м'яча.
2. Якщо після початку тренування з'являться будь-які тривожні симптоми - біль або запаморочення, біль у грудях - слід негайно припинити тренування і звернутися до лікаря.
3. Діти повинні користуватися спортивним обладнанням під наглядом дорослих.
4. Особи з інвалідністю повинні використовувати м'яч у присутності інструктора або людини, яка має відповідну підготовку з виконання вправ на м'ячі з особами з інвалідністю.
5. Не можна залишати дітей або тварин самих у приміщенні, де знаходиться м'яч.
6. М'яч не можна використовувати дітям віком до 3 років.

КОРИСТУВАННЯ

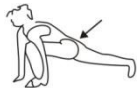
1. Дістаньте м'яч з коробки та покладіть на чисту й суху поверхню.
2. Якщо м'яч зберігався при низькій температурі, залиште його на 2 години при кімнатній температурі перед накачуванням.
3. Перед накачуванням вийміть пробку. Після завершення - вставте її назад.
4. М'яч можна накачувати насосом або компресором. Якщо використовується компресор, накачувати потрібно повільно, щоб уникнути різкого надходження повітря.
5. Для досягнення оптимальної еластичності накачайте м'яч на 10% більше від зазначеного діаметра, потім випустіть зайве повітря у такій самій кількості.

ІНСТРУКЦІЯ ТРЕНУВАННЯ

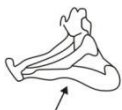
Дотримання ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ приносить численні переваги для здоров'я: покращення фізичної форми, зміцнення м'язів, а в поєднанні з контролем споживаних калорій — зниження ваги.

ФАЗА РОЗМИНКИ

Цей етап забезпечує правильний кровообіг у всьому тілі та гарантує належну роботу м'язів. Розминка зменшує ризик виникнення судом та ушкоджень м'язів. Рекомендується виконати кілька розтягувальних вправ відповідно до наведених нижче ілюстрацій. Кожну позицію слід утримувати приблизно 10–15 секунд. Не слід перенапружувати м'язи під час виконання вправ. Якщо відчуєте будь-який біль — необхідно негайно припинити.



Розтягування м'язів стегон і сиднищ. Спирайтеся долонями на підлогу. Одну ногу витягніть назад, тримаючи її прямою, іншу - зігніть у коліні та розмістіть між долонями так, щоб утворився якомога ширший кут між ногами.



Розтягування м'язів стегон і колін. Сядьте на підлогу. Витягніть ноги перед собою. Потім нахиліться вперед, намагаючись торкнутися стоп руками.



Розтягування литкових м'язів. Станьте біля стіни в розставленій стійці. Спирайтеся долонями об стіну. Одну ногу, злегка зігнуту в коліні, поставте ближче до стіни. Іншу ногу відставте назад, тримаючи її прямою і намагаючись поставити п'яту на підлогу, щоб розтягнути м'язи ніг.



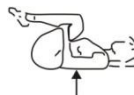
Розтягування м'язів стегон.

Опирайтеся правою рукою об стіну, а лівою візьміться за ліву щиколотку. Потягніть ногу в напрямку сидниці, доки не відчуєте напруження у стегні. Утримуйте позицію 10–15 секунд. Повторіть вправу три рази для кожної ноги.



Розтягування верхньої частини тіла.

Станьте на підлогу в легкому розставі ніг, підніміть обидві руки над головою (як показано на рисунку), а потім розтягніть м'язи плечей.



Розтягування м'язів ніг.

Ляжте на підлогу. Зігніть ноги в колінах і підтягніть їх до грудей.

ВПРАВИ

Гімнастичний м'яч дозволяє виконувати різноманітні вправи, що зміцнюють здоров'я та сприяють релаксації. Вправи з гімнастичним м'ячем зміцнюють м'язи, зменшують напруження та активують суглоби. М'яч також можна використовувати для сидіння, але з терапевтичних причин не рекомендується сидіти на ньому тривалий час. Якщо у вас є хронічний біль у будь-якій частині тіла або виник різкий гострий біль, рекомендується проконсультуватися з лікарем перед початком вправ з гімнастичним м'ячем.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ

Увага! Кожне тренування слід починати з розминки. Після виконання вправ необхідно розтягнути м'язи, а потім їх розслабити.



Напруження тазу.

Під час рухів вперед і назад намагайтеся тримати хребет у випрямленому положенні. Те саме вправу повторіть, виконуючи рухи вправо та вліво.



Тренування м'язів живота.

Ляжте спиною на м'яч, ноги спирають на підлогу. Піднімайте тулуб, напружуючи м'язи живота. Повторіть вправу кілька разів. Піднімайте лопатки та попереk - не голову.



Сядьте на край м'яча. Ноги спирайте на підлогу. Руки схрестіть на плечах і виконуйте повільні нахили вперед, тренуючи таким чином м'язи живота.



Стисніть м'яч між щиколотками і сильно стискайте ноги, щоб м'яч не випав. Підніміть ноги вгору. Одночасно намагайтеся схопити руками за литки і залишайтеся в цій позиції кілька секунд.



Ляжте боком на м'яч. Опірайтеся вагою тіла на руку, другу покладіть на тулуб, намагаючись утримувати рівновагу. Одну ногу тримайте випрямленою і спирайте на підлогу. Іншою робіть махи вгору.



Ляжте на спину, покладіть гомілки на м'яч. Руки витягніть уздовж тулуба. Піднімайте таз так, щоб тулуб і ноги утворювали пряму лінію.



Ляжте на спину і опирайте обидві ноги на м'яч. Підніміть таз і утримуйте позицію. По черзі піднімайте ноги вгору. Слідкуйте за постійним напруженням м'язів живота, стегон і сідниць.

Вправи на сідниці.



Ляжте на підлогу, руки витягніть вздовж тулуба. Спірайтеся стопами на м'яч. Піднімайте таз вгору і вниз, поки тіло не утворить пряму лінію.



Ляжте спиною на м'яч і вільно опустіть голову. Тримайте ноги рівно і повільно піднімайте та опускайте таз, щоб працювали сідничні м'язи.



Опірайте тазом на м'яч. Опірайтеся руками, щоб утримувати тіло у стабільному положенні. Прогинайте тулуб назад, щоб працювали м'язи спини. Повторіть вправу кілька разів.

ОБСЛУГОВУВАННЯ

М'яч слід тримати в чистоті. Його можна мити вологою тканиною, змоченою у розчині м'якого мийного засобу (наприклад, мила або засобу для миття посуду). Не слід використовувати агресивні або інші речовини, які можуть пошкодити покриття м'яча. Після миття м'яч необхідно акуратно витерти насухо. М'яч призначений для домашнього використання. Самостійний ремонт або використання, що не відповідає цій інструкції, може призвести до втрати гарантії.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Виробник не несе відповідальності за пошкодження, що виникли внаслідок неправильного використання вищезгаданого обладнання. Травми для здоров'я можуть виникати через неправильне або надто інтенсивне тренування.

Poland

Spokey Sp. z o.o.
al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel.: +48 32 317 20 00
www.spokey.pl / www.spokey.com
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.
Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek
tel.: +420 731 157 912
www.spokey.cz
spokey@spokey.cz