

ПОЛУСФЕРА БАЛАНСИРОВОЧНАЯ

В КОМПЛЕКТЕ

Эспандеры
Для дополнительной
нагрузки и разнообразия
тренировок



РАЗМИНКА

Разогрев и расслабление мышц
Исходное положение: **СТОЯ**
1. Встаньте на полусферу.
2. Примите устойчивое положение.
3. Начните медленно шагать.



БАЛАНС

Баланс и координация
Исходное положение: **СТОЯ**
1. Примите устойчивое положение в центре платформы.
2. Переместите вес тела с носков на пятки.
***УДЕРЖИВАЙТЕ КОРПУС РОВНО И ВЕРТИКАЛЬНО!**



ПОДЪЕМ НОГ

Баланс, координация, нагрузка на бедра и ягодицы
Исходное положение: **СТОЯ**
1. Примите устойчивое положение в центре платформы.
2. Переместите вес тела на одну ногу, разведите руки в стороны.
3. Отведите и вытяните одну ногу в сторону.
4. Смените ногу.
***УДЕРЖИВАЙТЕ КОРПУС РОВНО!**



ПРИСЕДАНИЯ

Нагрузка на бедра
Исходное положение: **СТОЯ**
1. Примите устойчивое положение в центре платформы, переместите вес тела на пятки.
2. Сгибайте ноги в коленях, одновременно, вытягивая руки вперед.
3. Удерживайте такое положение 3-5 секунд и выпрямитесь.
4. Повторите снова.
***КОЛЕНИ НЕ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ ЗА НОСИ! СПИНА РОВНАЯ!**



ПОДЪЕМ НОГ

Нагрузка на бедра и ягодицы
Исходное положение: **ЛЕЖА НА БОКУ**
1. Нижняя рука на полу под прямым углом, другая - на платформе. Ноги вытянуты и разведены.
2. Медленно поднимите верхнюю ногу на 20-30 см и опустите.
3. Смените положение и повторите.
***УДЕРЖИВАЙТЕ НОГИ И КОРПУС РОВНО. ТАЗ НЕ ДОЛЖЕН ВЫПЯРИТЬ ВПЕРЕД ИЛИ НАЗАД.**



ОТЖИМАНИЯ

Нагрузка на руки
Исходное положение: **УПОР С КОЛЕН**
1. Переверните платформу мягкой стороной вниз.
2. В положении упор с колен положите ладони на края платформы. Запястья на одной линии с плечами локтями.
3. Вытяните ноги. Сгибайте руки в локтях и опустите корпус вниз. Удерживайте положение 3-5 секунд и, выпрямляя руки, вернитесь в исходное положение.
4. Повторите.
***УДЕРЖИВАЙТЕ НОГИ И КОРПУС РОВНО.**



ПОДЪЕМ КОРПУСА

Нагрузка на спину
Исходное положение: **ЛЕЖА**
1. Ноги согнуты на полу.
2. Выдыхая, поднимайте корпус вверх (спина ровная, руки на затылке), поворачивая его в сторону.
3. Удерживайте положение 2-3 секунды, сделайте вдох и опустите корпус.

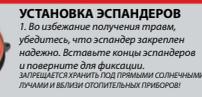


ПОДЪЕМ НОГ И КОРПУСА

Нагрузка на пресс и спину
Исходное положение: **ЛЕЖА**
1. Ноги и руки прямые и вытянуты.
2. Напрягая пресс и спину, вытянитесь в струнку.
3. Удерживайте положение 10-20 секунд.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КАК НАКАЧАТЬ ПЛАТФОРМУ
1. При помощи мерной ленты убедитесь, что диаметр надутой платформы соответствует заявленному.
ВНИМАНИЕ! Не перекачивайте чрезмерно платформу. Это может привести к разрыву из-за чрезмерного нажатия острым предметом. Также, это плохо влияет на стабильность и функционал платформы.



УСТАНОВКА ЭСПАНДЕРОВ
1. Во избежание получения травм, убедитесь, что эспандер закреплен надежно. Вставьте концы эспандера и поверните для фиксации. Закрепите концы под прямыми солнечными лучами и вдали от отопительных приборов!