



Sissel® Pilates Soft Ball

Poręczna i uniwersalna piłka do ćwiczeń, przydatna zarówno do treningu wytrzymałościowego, jak i głębokiej relaksacji.

Instrukcja użytkowania

Gratulujemy zakupu produktu SISSEL®.

Przestrzeganie naszych zaleceń oraz instrukcji zagwarantuje Państwu pełną satysfakcję z zakupu i radość z korzystania z niego każdego dnia.

Przed rozpoczęciem użytkowania Sissel® Pilates Soft Ball prosimy o uważne zapoznanie się z instrukcją obsługi oraz zasadami bezpieczeństwa.

Ścisłe przestrzeganie poniższych wskazówek zapewnia efektywne wykorzystanie wszystkich możliwości produktu i gwarantuje bezpieczeństwo podczas jego użytkowania.

PRZYGOTOWANIE PIŁKI DO UŻYCIA

- Przed napompowaniem należy pozostawić piłkę w temperaturze pokojowej przez kilka godzin. Właściwie ogrzanie i dostosowanie do temperatury w pomieszczeniu ułatwia wypełnienie piłki powietrzem oraz zmniejsza ryzyko jej pęknięcia.

- Napompuj piłkę do przewidzianej wielkości (wyznaczonej średnicy). Do pompowania używaj przewidzianej do tego celu pompki ręcznej lub pompki miechowej.

- Piłkę należy pompować do osiągnięcia pożądanej wielkości. **Nie wolno przekraczać wyznaczonej średnicy piłki!**

- Piłka może być napełniana wyłącznie powietrzem.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że w zasięgu ćwiczącego nie ma przedmiotów o ostrych krawędziach, mogących uszkodzić piłkę.

- Przed każdym użyciem piłki należy sprawdzić stan jej powierzchni. W razie wystąpienia uszkodzeń, np. zadrapań lub otarć, należy powstrzymać się od korzystania z piłki.

- Należy unikać wykonywania szczególnie trudnych i ryzykownych ćwiczeń przy użyciu piłki.

- Piłka wytrzymuje obciążenie dynamiczne do ok. 155 kg.

- Na piłce nie należy siadać, skakać ani stać. Jest ona przeznaczona do mniejszego nacisku niż duże piłki do ćwiczeń.

- Piłkę należy przechowywać z dala od grzejników lub innych źródeł ciepła oraz chronić ją przed bezpośrednim działaniem światła słonecznego.

- W trakcie ćwiczeń kształt piłki może się nieznacznie zmienić. Po upływie krótkiego czasu po zakończeniu ćwiczeń piłka powraca do pierwotnego kształtu.

- Piłka nie zawiera metali ciężkich, substancji wydzielających szkodliwe opary lub niebezpiecznych ftalanów (u elastycznicy).

Przykładowe ćwiczenia

1. Pozycja stojąca z uginaniem kolan

- Pozycja wyjściowa: ustaw stopy równolegle w odległości równej szerokości bioder. Umieść piłkę między stopami.
- Wdech: Unieś ramiona. Wydech: unieś pięty, utrzymaj równowagę, oddychaj normalnie, następnie bardzo powoli opuszczaj pięty.

Powtórzenie: 3 razy

Wersja trudniejsza: powoli uginaj i rozsuwaj kolana.

2. Leżenie – siedzenie

- Usiądź, umieść piłkę między kolanami, stopy trzymaj płasko na macie.
- Zrób wdech, a przy wydechu ściśnij piłkę, ściągnij uda, wciągnij brzuch i opuszczaj tułów, ale zatrzymaj się w pół drogi, utrzymaj tę pozycję, zrób wdech.
- Zrób wydech, ściśnij piłkę i ściągnij kości udowe, brzuch wciągnięty, unieś się z powrotem do pozycji siedzącej; powtórz ćwiczenie 3 razy, potem kładź się bardzo powoli aż do pełnego leżenia.
- Wdech: ramiona do tyłu.
- Wydech: ramiona w kierunku kolan, podbródek do klatki piersiowej i unieś się, kręć po kręgu (bardzo powoli) do pozycji siedzącej (ewentualnie chwytając się za nogi).

Wersja trudniejsza: wyprostuj jedną nogę, mocno trzymaj piłkę między kolanami.

3. Mostek i ramiona

- W pozycji leżącej oprzyj stopy na piłce.
- Zrób wdech; przy wydechu unieś miednicę, a potem kręgosłup, kręć po kręgu.
- Wdech, ramiona do tyłu, na podłodze za głową
- Wydech, zatocz ramionami koło do pozycji wyjściowej.

Wersja trudniejsza: opierając jedną nogę na piłce, wyprostuj drugą w stronę sufitu, opuść i unieś nogę pięć razy.

Powtórzenie: 5

4. "Teaser" / "Roll over"

- W pozycji leżącej ściśnij piłkę między nogami, ramiona za głową na podłodze.
- Wydech: z nogami wyprostowanymi bardzo powoli wykonuj ruch jakby zamierzając zrobić przewrót do tyłu.
- Wdech; robiąc wydech powracaj do pozycji wyjściowej.
- Wydech; unieś tułów do pozycji "teaser", inaczej: "V", utrzymaj równowagę.
- Wdech; robiąc wydech, powoli opuszczaj tułów, aż do pozycji leżącej.

Powtórzenie: 5 razy

5. Rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego

- W pozycji leżącej umieść piłkę pod pośladkami; dolna część pleców ma być równo zaokrąglona, tak jak przy leżeniu na hamaku.
- Przyciągnij prawą nogę do klatki piersiowej, wyprostuj lewą nogę i wykonaj nią 10 szerokich ruchów, jak przy pedałowaniu.
- Pozwól lewej nodze odpocząć przez czas potrzebny na kilka oddechów. Spróbuj dotknąć stopą podłogi. Unikaj zgarbionych pleców.

Powtarzanie: 10 razy każdą nogą.

6. Unoszenie nóg w pozycji leżącej na brzuchu i na boku

- Leżąc na lewym boku w linii prostej ściśnij piłkę nogami i unieś wyprostowane nogi i górną część ciała 5 do 10 razy.
- Przybierz pozycję na brzuchu i unieś wyprostowane nogi 5 do 10 razy.
- Przybierz pozycję na prawym boku, ściśnij piłkę nogami i unieś wyprostowane nogi i górną część ciała 5 do 10 razy.

Wersja trudniejsza: bez podpierania się - ramiona rozpostarte!

Wariant: W pozycji leżącej na brzuchu, zegnij kolana, stopy zgięte wypychaj w stronę sufitu, unieś uda z maty, mocno ściśnij piłkę.

7. Odprężenie

Zegnij nogi, ręce skrzyżuj za głową i leżąc na piłce przetaczaj się po niej częścią piersiową kręgosłupa. Możesz rozprostować nogi i ręce, oddychając głęboko.

WWW.SISSEL.COM.PL