

POZYCJA WYJŚCIOWA: Usiądź na piłce z ugiętymi nogami pod kątem prostym. Wyprostowane ręce oprzyj o piłkę.

ĆWICZENIE: Unieś prawą nogę do góry na wysokość kolana drugiej nogi. Napnij mięśnie uda i trzymaj wyprostowaną nogę przez kilka sekund. Bardzo powoli opuść ją i powtórz to samo ćwiczenie z lewą nogą. Wykonaj 10-15 powtórzeń na każdą nogę.

WAŻNE: Palce wyprostowanej nogi ciągnij do siebie. Biodra utrzymuj możliwie nieruchomo. Z czasem staraj się zwiększać ilość powtórzeń i wydłużać czas ćwiczenia.



POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na plecach z ugiętymi nogami. Unieś piłkę bezpośrednio nad głowę.

ĆWICZENIE: Przekręć ramiona w prawą stronę tak by piłka znalazła się tuż nad podłogą wróć do pozycji wyjściowej i przekręć tak samo ramiona w lewą stronę. Ćwicz w seriach np. 3 serie po 10-15 powtórzeń na każdą ze stron.

WAŻNE: Pamiętaj by Twoje ręce były wyprostowane. Podczas skrętów ramion nie odrywaj pośladków od podłogi. Przy każdym powtórzeniu napinaj mięśnie brzucha. Ćwiczenie wykonuj powoli zwłaszcza podczas opuszczania piłki do podłogi. Ćwicz na macie.



POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na plecach, ugnij nogi pod kątem prostym i oprzyj je o piłkę. Ręce trzymaj wyprostowane wzdłuż tułowia.

ĆWICZENIE: Podnieś ramiona tak by łopatki oderwały się od podłogi, a ręce dotknęły piłki. Trzymaj napięte mięśnie przez 3 sekundy i bardzo powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie w 3 seriach po 10-20 skłonów.

WAŻNE: Ćwiczenie to rozwija górne partie mięśni brzucha, więc staraj się nie napinać mięśni szyi.



POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na piłce tak by mieć ją pod plecami. Nogi ugięte rozstaw co najmniej na szerokość bioder. Ramiona trzymaj szeroko rozstawione i ugięte w łokciach pod kątem prostym. Dłonie skieruj w górę.

ĆWICZENIE: Podnieś ramiona do góry, aż do wyprostowania, a następnie bardzo powoli opuszczaj do pozycji wyjściowej. Ćwicz w seriach po 10-20 powtórzeń.

WAŻNE: Pamiętaj, aby nie opuszczać łokci poniżej linii tułowia. Dla lepszego efektu możesz ćwiczyć z hantlami w dłoniach.

INSTRUKCJA

Piłka FITNESS została wyprodukowana ze specjalnej gumy antywybuchowej, dzięki której jest miękka, a jednocześnie wytrzymuje obciążenia do 150kg. Ćwiczenia z piłką są bardzo proste, więc można je wykonywać nie tylko w fitness klubach, ale również w domu. Piłka FITNESS stanie się Twoim prywatnym trenerem. Pomoże Ci ukształtować i utrzymać smukłą sylwetkę. Będzie to początek zdrowego trybu życia.

POMPOWANIE

Ze względu na właściwości materiału przed pompowaniem temperatura piłki powinna oscylować wokół temperatury pokojowej.

1. Wyciągnij korek i umieść w otworze odpowiednią końcówkę od pompki do pompowania.
2. Ostrożnie napompuj piłkę do odpowiedniego rozmiaru zgodnie ze specyfikacją.
3. Szybko wyciągnij końcówkę od pompki i zatkaj otwór korkiem