

## Упражнение №5



**Нагрузка:** задняя поверхность бедра, ягодицы, верхняя часть прямой мышцы живота. Вторичная работа выполняется нижней частью пресса.

Исходное положение: лицо обращено к полу, опора на прямые руки, ладони расположены под плечами. Живот, таз, верхняя часть бедра прижаты к мячу. Упор на носки, ноги едва касаются пола, вес тела на мяче и на руках.

**Техника:** на выдохе медленно поднимите прямые ноги вверх, на вдохе опустите. Напрягайте пресс, заднюю поверхность бедра и ягодицы. Следите за дыханием, соблюдайте ритм. Выполняйте упражнение плавно, без рывков.

**Возможные ошибки:** излишнее напряжение мышц шеи и плечевого пояса. При выполнении упражнения следите за тем, чтобы работали в основном мышцы пресса и ягодиц. Не прогибайте спину, при положении ног в верхней точке тело должно быть параллельно полу. Выполняйте упражнение плавно, без рывков.

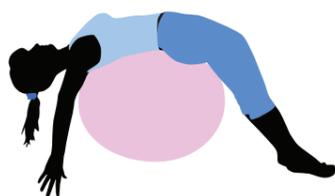
Для снятия напряжения, профилактики болевых ощущений после занятий и увеличения эластичности мышц необходимо обязательно делать растяжку проработанных мышечных групп после каждой тренировки.

### Растяжка мышц спины



Сядьте на мяч, широко расставив ноги и опираясь на всю стопу. Медленно потянитесь руками к полу вдоль линии голени. Расслабьте мышцы шеи, плеч, спины и поясницы. Избегайте резких движений, выполняйте упражнение плавно и медленно. Следите за дыханием, не задерживайте его, дышите ровно и глубоко.

### Растяжка мышц пресса



Сядьте на мяч и пройдите вперед, отклоняясь назад, пока поясница не ляжет на мяч. Положите лопатки и голову на мяч, раскиньте руки в стороны. Таз, спина и голова должны касаться мяча. Постарайтесь расслабить мышцы поясницы, рук и брюшного пресса. Избегайте резких движений, выполняйте упражнение плавно и медленно. Следите за дыханием, ни в коем случае не задерживайте его, дышите ровно и глубоко.

**Желаем отличного здоровья, прекрасной физической формы и достижения спортивных целей!**

[www.torres-sport.com](http://www.torres-sport.com)

# TORRES®

Для тех, кто понимает...

## ACTIVE LINE

### Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за приобретение мяча торговой марки "TORRES".

Товары, производимые под маркой "TORRES" – это результат уникального для российского рынка проекта "Jowners", проекта, объединяющего производителя и дистрибьютора для совместной работы и владения маркой. Фабрики-производители, будучи совладельцами марки, максимально заинтересованы в производстве качественных и технологичных товаров, дистрибьютор (российская компания-продавец) отвечает за позиционирование, маркетинг и стратегию продвижения бренда на российском рынке. Благодаря такому интересному и выгодному проекту производителями товаров под маркой TORRES уже стали многие ведущие фабрики по всему миру.

**Мы будем признательны за ваши отзывы и пожелания по продукции марки TORRES. Заходите на сайт [www.torres-sport.com](http://www.torres-sport.com), оставляйте отзывы и принимайте участие в различных акциях и конкурсах!**

Для того чтобы мяч для фитнеса (фитбол) служил вам максимально долго, он, как и многие другие виды спортивного инвентаря, требует должного ухода и соблюдения условий эксплуатации. От этих факторов, как впрочем, и от интенсивности использования мяча зависит срок его службы.

### Условия эксплуатации

1. Максимальная нагрузка на мяч не должна превышать 300 кг.
2. Занятия с фитболом должны проводиться на гладкой, ровной, нескользящей поверхности. Зачастую для обеспечения этих условий используется коврик для йоги, который не только делает выполнение упражнений более комфортным, но и предохраняет мяч от повреждений. Не рекомендуется заниматься с мячом на синтетическом ковровом покрытии из-за образования зарядов статического электричества при трении мяча о покрытие.
3. Во избежание повреждения мяча занятия с ним должны проводиться вдали от острых предметов и углов. На случай повреждения в мяче предусмотрена система «антивзрыв», благодаря которой он не лопается, а постепенно стравливает воздух.
3. Мяч для фитнеса не предназначен для использования его в качестве мяча для игровых видов спорта, таких как футбол, волейбол, баскетбол и др. Избегайте ударов по накачанному мячу, используйте его только по прямому назначению, для занятий фитнесом и пилатесом.
- 4 Не занимайтесь с фитболом вблизи отопительных приборов и других источников тепла, избегайте перепадов температур, так как это приводит к изменению физических свойств материала мяча и возникновению остаточных деформаций.

### Инструкция по эксплуатации

Для накачивания мяча к нему прилагается специальный насос. Также можно воспользоваться и обычным компрессором или насосом, главное, чтобы он комплектовался **пластиковой иглой**, т.к. тонкая металлическая игла повреждает ниппель мяча. Конечник иглы должен быть ровным, гладким, без острых краев и заусенцев. Перед первым накачиванием максимально расправьте мяч, возьмите его за ниппель, вставьте иглу и накачайте мяч до нужного размера, измерить который можно сантиметровой лентой.

Мяч диаметром 55 см - длина окружности 172 -173 см

Мяча диаметром 65 см - длина окружности 204-205 см

Мяча диаметром 75 см - длина окружности 235-236 см

После того как мяч накачан до соответствующего размера и имеет форму в меру упругой сферы, выньте иглу и вставьте на ее место специальную заглушку, которая идет в комплекте с мячом.

В процессе эксплуатации мяча и при его накачивании строго соблюдайте рекомендуемую длину окружности (размер) мяча, в противном случае это приводит не только к сокращению срока его службы, но и отражается на качестве тренировок, что может привести, в том числе, и к возникновению травмоопасных ситуаций.

**Внимание! В случае приобретения мяча в холодное время года выдержите его при комнатной температуре не менее 3 часов и только после этого приступайте к накачиванию.**