

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, 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. Оконечник 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.

Инструкция по уходу и хранению

1. По мере загрязнения мяч следует протирать влажной тканью. В случае сильных загрязнений используйте ткань, смоченную в теплом мыльном растворе, ни в коем случае не применяйте абразивных чистящих средств, а также средств, содержащих растворитель или другие агрессивные вещества.

2. Дайте мячу обсохнуть естественным путем. Если мяч очень мокрый, то предварительно вытрите его насухо мягкой тканью. Просушивайте мяч в хорошо проветриваемом месте, вдали от источников тепла, при температуре +20-25°C и влажности 60-65%. Избегайте воздействия прямых солнечных лучей и ни в коем случае не сушите мяч рядом и на поверхности отопительных приборов.

Длительное воздействие грязи, влаги, повышенных температур приводят к ухудшению физических свойств мяча, и, как следствие, сокращению срока службы.

3. Хранить мяч рекомендуется в сухом проветриваемом месте при температуре от +5°C до +25°C и относительной влажности воздуха 50-80%. Мяч должен быть защищен от попадания прямых солнечных лучей, воздействия паров, газов и химических веществ.

Следование вышеприведенным несложным правилам позволит надолго сохранить жизнь вашего мяча!

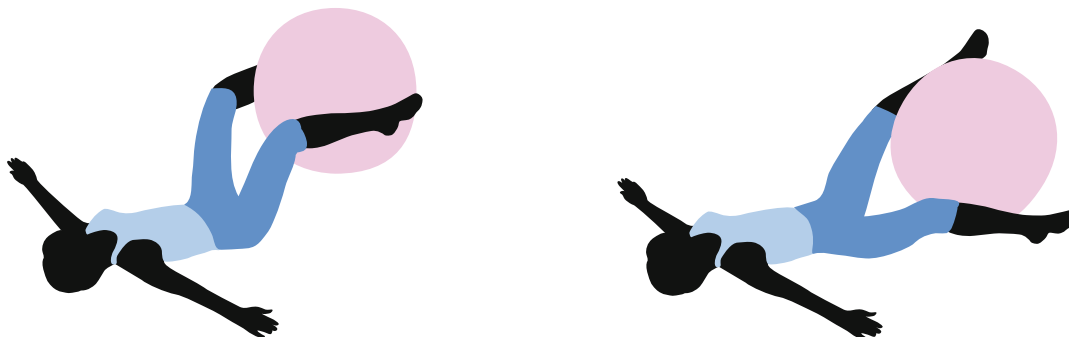
Комплекс упражнений с фитболом

Для правильного выполнения упражнений и создания оптимальной физической нагрузки необходимо правильно подбирать размер мяча, опираясь на нижеследующие базовые соотношения:

- Диаметр мяча 55см на рост 150-165 см
- Диаметр мяча 65 см на рост 165-185 см
- Диаметр мяча 75 см на рост 185-205 см

Ниже приведены базовые упражнения с мячом для фитнеса, направленные на укрепление и развитие мышц брюшного пресса, спины и ягодиц. Творчески подходя к тренировочному процессу и используя всевозможные дополнительные ресурсы (книги, журналы, DVD), можно составить прекрасный полноценный комплекс упражнений с фитболом, который позволит всегда сохранять отличную физическую форму!

Упражнение №1



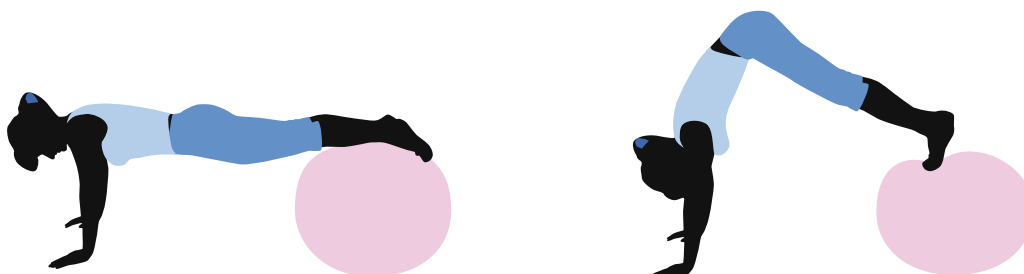
Нагрузка: косые мышцы и нижняя часть прямой мышцы живота.

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны и касаются ладонями пола. Согнутые в коленях ноги подняты. Мяч зажат между голеней.

Техника: сделав вдох, опускайте на выдохе ноги в сторону, оставляя лопатки прижатыми к полу. Выдохнув и завершив движение до конца, с новым вдохом начинайте возвращение в исходное положение. Повторите в другую сторону. Упражнение можно усложнить, зажав мяч между стоп.

Возможные ошибки: отрыв лопаток от пола при выполнении движений ногами и нарушение ритма дыхания. Во избежание этого старайтесь выполнять упражнение в равномерном умеренном темпе.

Упражнение №2



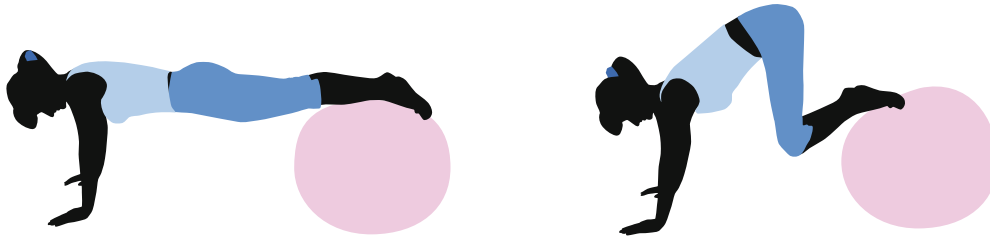
Нагрузка: верхняя часть прямой мышцы живота. Вторичная работа выполняется нижней частью пресса.

Исходное положение: лицо обращено к полу, опора на прямые руки, ладони расположены под плечами. Ступни находятся на мяче. Корпус прямой и строго параллелен полу. Чтобы занять исходное положение, лягте животом на мяч и пройдите руками вперед.

Техника: сделав вдох, приступайте к выполнению упражнения. Медленно выдыхая, поднимайте таз, перекачивая мяч немного вперед и сгибая тело до прямого угла. Зафиксируйте данное положение и затем на выдохе возвращайтесь в исходную позицию.

Возможные ошибки: потеря равновесия в процессе выполнения упражнения и, как следствие, раскачивание в стороны или падение с мяча. Чтобы избежать этого, напрягите все мышцы-стабилизаторы, отвечающие за сохранение равновесия, ведь это упражнение и ценится именно за комплексную работу всех мышц.

Упражнение №3



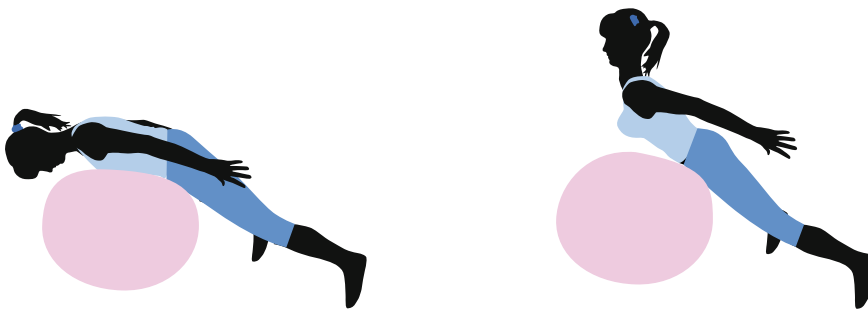
Нагрузка: верхняя часть прямой мышцы живота. Вторичная работа выполняется нижней частью пресса.

Исходное положение: лицо обращено к полу, опора на прямые руки, ладони расположены под плечами. Ступни находятся на мяче. Корпус прямой и строго параллелен полу. Чтобы занять исходное положение, лягте животом на мяч и пройдите руками вперед.

Техника: с совершенно ровной спиной подтягивайте ноги к груди, перекачивая мяч вперед. В конечной точке слегка задержитесь, удерживая занятое положение и усиливая статическое напряжение мышц живота. После возвращайтесь в исходное положение, следя за тем, чтобы мяч оказался там же, где был до начала выполнения движения.

Возможные ошибки: излишнее напряжение мышц шеи и плечевого пояса, при выполнении упражнения следите за тем, чтобы работали в основном мышцы пресса.

Упражнение №4



Нагрузка: мышцы спины и плеч, верхняя часть прямой мышцы живота.

Исходное положение: лицо обращено к полу, грудь, живот, верхняя часть бедра прижаты к мячу. Ноги выпрямлены и широко расставлены, упор на носки. Руки расположены вдоль бедер.

Техника: на выдохе плавно оторвите грудь от мяча, постарайтесь соединить лопатки, слегка задержитесь в конечной точке, удерживая занятое положение и усиливая статическое напряжение мышц спины, и на выдохе вернитесь в исходное положение, следя за тем, чтобы мяч оказался там же, где был до начала выполнения движения.

Возможные ошибки: излишнее напряжение мышц шеи, при выполнении упражнения следите за тем, чтобы работали в основном мышцы спины и пресса. Выполняйте упражнение плавно, без рывков.

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.

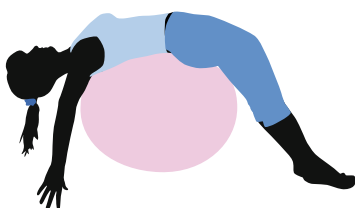
Для снятия напряжения, профилактики болевых ощущений после занятий и увеличения эластичности мышц необходимо обязательно делать растяжку проработанных мышечных групп после каждой тренировки.

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!