SPORTNOW

IN260700147V01_UK_FR_DE_ES_PT_IT_RO

A71-075V00



***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***PT*_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**
***RO*_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.**

EN

Balance Ball

INCLUDED

Resistance Tubes

For an added variety of resistance exercises to you Workout Program.



WARM UP



Loosening and warming of muscles
Starting position:- **STANDING**
1.SteponFit-DomePro 3.Slowly start marching
2. Stabilize

BALANCING-(shifting of weight)



Balance, Co-ordination Leg Muscles
Starting position:- **STANDING**
1. Find a stable position on top of the Balance Ball.
2. Slowly shift weight from toes to heels and back, repeat.
NOTE: Keep torso stable & upright

LEG LIFT WHILE STANDING



Balance, Co-ordination Leg Muscles, especially thighs & buttocks
Starting position:- **STANDING**
1. Find a stable position on top of the Balance Ball.
2.Shift weight to one leg, raise arms (shoulder height) to the outside for support.
3. Spread and extend other leg to the outside and lower again.
4. Change legs and repeat.
NOTE: Keep torso upright

SQUATS



Leg Muscles especially front & thighs
Starting position:- **SQUATTING**
1. Centre on Balance Ball, keep weight on heels.
2. Slowly lower buttocks and at the same time move arms (at shoulder height) to the front.
3. Keep low position for a short time, raise and retract arms.
4. Repeat.
NOTE: Knees may not extend beyond toes. Keep back straight.

LEG LIFT LYING-(lateral)



Leg Muscles, especially thighs and buttocks
Starting position:- **LATERAL**
1. Lower arm rests on floor at a right angle.
- Rest other arm on Balance Ball.
- Legs, outstretched and parallel, toes are pulled up.
2. Slowly raise upper leg 20-30cm, lower again.
3. Change sides & repeat exercise.
NOTE: Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight. Pelvis may not tilt forward to backward.

PUSH UP



Arm Muscles, especially upper arm
Starting position:- **KNEELING**
1. Place the half dome side of the Balance ball on the floor.
2. Start by kneeling in front of the Balance Ball, Hold onto the base edge. Wrists must be in line with shoulders and elbows outstretched.
3. With your weight resting on your toes stretch your legs.
4. Slowly bend arms and lower the upper body. Hold briefly
5. Stretch arms and raise upper body. Hold briefly.
6. Repeat exercise.
NOTE: Legs and upper body are in alignment when starting Keep back straight and Balance Ball centered and stable.

UPPER BACK-(raising & rotation)



Back Muscles
Starting position:- **PRONE**
1. Knees are slightly bent and rest on the floor.
2. When exhaling slightly raise upper body (straight back, hands loosely at the back of the head elbows point up) and simultaneously turn sideways.
3. Keep this position briefly, inhale, Lower upper body.
4. Change sides, repeat.

BODY TENSION



Core Muscles, especially abdomen and back
Starting position:- **PRONE**
1. Stretch knees, toes touch the floor, propped up lower arms and elbows.
2. Pull belly button towards lumbar spine, tense abdomen; at the same time stretch arms forward and raise legs.
3. Hold position for 10-20 sec.
NOTE: Look at the floor, nose down. Avoid a hollow back.
VARIATION: Lift arms & legs separately & exercise alternately.

IMPORTANT PRODUCT INFORMATION

HOW TO INFLATE BALANCE BALL
1. Use the measure tape to insure the ball is inflated to the correct size and pressure
NOTE: Do not excessively inflate the Balance Ball as this may distort the shape of the ball and cause the bottom side to balloon. This negatively influences the stability & function of the Balance Ball & could cause damage to the Balance Ball.



ATTACHING RESISTANCE TUBES
1. To avoid injuries, ensure that exercise tube is securely inserted.
2. Quarter turn to left into fixation.
DO NOT store in direct sunlight or near heat sources

FR

Ballon d'Équilibre

INCLUS

Bandes de Résistance

Pour une variété supplémentaire d'exercices de résistance dans votre programme d'entraînement.



Échauffement



Assouplissement et échauffement des muscles
Posture de départ : DEBOUT.
1.Montez sur le Dôme Fitness Pro
2. Cherchez l'équilibre
3. Commencer à faire lentement des mouvements de marche

Équilibre (déplacement du poids)



Équilibre, Coordination des muscles des jambes
Posture de départ : - DEBOUT
1.Gardez l'équilibre sur le dessus du ballon.
2. Faites lentement passer votre poids des orteils aux talons et inversement. Répétez l'exercice plusieurs fois.
NOTE : Gardez le torse stable et bien droit.

Levée de jambe en position debout



Équilibre, coordination Muscles des jambes, en particulier les fessiers et les cuisses
Posture de départ : DEBOUT
1.Gardez l'équilibre en vous plaçant sur le ballon d'équilibre.
2.Faites porter votre poids sur une jambe, levez les bras (à hauteur des épaules) vers l'extérieur pour vous soutenir.
3.Ecarter et étendre l'autre jambe vers l'extérieur et la descendre à nouveau.
4.Changez de jambe et répétez.
Note : Gardez le torse bien droit

Squats



Muscles des jambes, en particulier ceux de l'avant et des cuisses
Posture de départ - DEBOUT
1.Mettez-vous au centre sur le ballon d'équilibre et portez votre poids sur les talons.
2.Abaisser lentement les fesses et en même temps déplacer les bras (à hauteur des épaules) vers l'avant.
3.Gardez la position basse pendant un court instant, levez et ramenez les bras.
4.Répétez l'exercice.
Note : Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils. Gardez le dos droit.

Levée de jambe Couché-(latéral)



Muscles des jambes, en particulier les cuisses et les fessiers.
Posture de départ : Allongé sur le coté
1.Le bras est en appui au sol et fait un angle droit.
- L'autre bras est posé sur le ballon d'équilibre.
- Les jambes sont tendues et parallèles, les orteils tendus.
2.Lever lentement la jambe supérieure de 20 à 30 cm et la redescendre.
3.Changez de côté et répétez l'exercice.
Note : Les jambes et le haut du corps sont alignés au départ.
Gardez le dos droit. Le bassin ne doit pas basculer d'avant en arrière.

Faire des pompes



Muscles du bras, en particulier le haut du bras
Posture de départ : À genoux
1.Retournez le ballon d'équilibre pour que le dôme soit face au sol.
2.Commencez par vous agenouiller devant le ballon d'équilibre. Placez vos mains sur les extrémités. Les poignets doivent être alignés avec les épaules et les coudes tendus.
3.Étirez vos jambes avec votre poids reposant sur vos orteils.
4.Pliez lentement les bras et abaissez le haut du corps. Maintenez cette position brièvement.
5.Remontez jusqu'à ce que vos bras soient presque complètement tendus. Maintenir brièvement la position.
6.Répétez l'exercice.
Note : Les jambes et le haut du corps sont alignés au début.
Gardez le dos droit et le ballon d'équilibre centré et stable.

Levée et torsion du Dos



Muscles du dos
Posture de départ : Allongé(e)
1.Les genoux sont légèrement pliés et reposent sur le sol.
2.Tout en expirant, soulevez légèrement le haut du corps (dos droit, mains lâches derrière la tête, coudes pointés vers le haut) et tournez-vous simultanément sur le côté.
3.Gardez cette position pendant un court instant, inspirez, abaissez le haut du corps.
4.Changez de côté, puis répétez.

Étirement du corps



Muscles principaux, en particulier l'abdomen et le dos
Posture de départ : - Allongé(e)
1.Allonger les genoux, les orteils touchent le sol, les bras inférieurs et les coudes sont en appui.
2.Rentrer le nombril vers la colonne lombaire, contracter l'abdomen, en même temps étirer les bras vers l'avant et lever les jambes.
3. Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes.

Note : Fixez le sol, le nez vers le bas, et évitez d'avoir le dos rond..
Variante : Levez les bras et les jambes en alternance.

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES AU PRODUIT

COMMENT GONFLER LE BALLON D'ÉQUILIBRE
1.Utilisez le ruban à mesurer pour vous assurer que le ballon est gonflé à la bonne taille et à la bonne pression.
REMARQUE : Ne gonflez pas excessivement le ballon d'équilibre, car cela pourrait déformer la forme du ballon et provoquer un gonflement de la partie inférieure. Cela aurait une influence négative sur la stabilité et le fonctionnement du ballon d'équilibre et pourrait l'endommager.



ATTACHER LES BANDES DE RÉSISTANCE
1.Pour prévenir toutes blessures, assurez-vous que les bandes de résistance sont bien placées.
2. Faites un quart de tour vers la gauche pour les fixer.
NE PAS ranger directement exposé au soleil ou à proximité de sources de chaleur.

DE

BALANCEBALL

INBEGRIFFEN

WIDERSTANDSROHRE
Für eine zusätzliche Vielzahl von Widerstandsübungen für Ihre Trainingsprogramm



ERWÄRMEN



Lockerung und Erwärmung der Muskeln
Startposition:- STEHEN

1.Schritt auf Fit-Kuppel Pro
2. Stabilisieren
3. Beginnen Sie langsam zu marschieren

AUSGLEICHEN-(Gewichtsverlagerung)



Gleichgewicht, Koordination Beinmuskeln
Startposition:- STEHEN

1. Finden Sie eine stabile Position oben auf dem Balanceball.
2. Verlagern Sie das Gewicht von den Zehen bis zu den Fersen langsam und zurück, wiederholen.

HINWEIS:Halten Sie den Rumpf stabil und aufrecht

BEINHEBEN IM STEHEN



Gleichgewicht, Koordination Beinmuskeln, insbesondere Oberschenkel und Gesäß
Startposition:- STEHEN

1. Finden Sie eine stabile Position oben auf dem Balanceball.
2. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, heben Sie die Arme (Schulterhöhe) zur Unterstützung nach außen.
3. Verbreiten und verlängern Sie das andere Bein nach außen und senken Sie es wieder ab.
4. Beine wechseln und wiederholen.

HINWEIS:Halten Sie den Rumpf aufrecht

KNIEBEUGEN



Beinmuskeln besonders vorne und Oberschenkel
Startposition:-HOCKEN

1. Zentrieren Sie auf dem Balanceball, behalten Sie das Gewicht auf Fersen.
2. Senken Sie das Gesäß langsam und bewegen Sie gleichzeitig die Arme (in Schulterhöhe) nach vorne.
3. Halten Sie die niedrige Position für eine kurze Zeit, heben und zurückziehen Sie die Arme.
4.Wiederholen.

HINWEIS: Die Knie dürfen sich nicht über die Zehen hinaus erstrecken. Halten Sie sich gerade aufrecht.

BEINHEBEN LIEGEN-(seitlich)



Beinmuskeln,insbesondere Oberschenkel und Gesäß
Startposition:-SEITLICH

1. Senken Sie die Arme in einem rechten Winkel auf dem Boden ab. -Ruhen Sie den anderen Arm auf dem Balanceball. -Beine, ausgestreckt und parallel, Zehen sind hochgezogen.
2. Heben Sie langsam das obere Bein 20-30cm, senken Sie es wieder ab.
3. Seiten wechsein & Übung wiederholen.

HINWEIS: Beine und Oberkörper sind beim Start ausgerichtet. Halten Sie sich geradeaus. Das Becken darf nicht nach vorne kippen.

HOCHDRÜCKEN



Armmuskeln, insbesondere Oberarm
Startposition:-KNIEN

1. Platzieren Sie die halbe Kuppel des Balanceballs auf dem Boden.
2. Beginnen Sie mit dem Knien vor dem Balanceball. Halten Sie ihn an der Basiskante fest. Die Hände müssen mit ausgestreckten Schultern und Ellbogen in einer Linie liegen.
3. Mit Ihrem Gewicht,das auf ihren Zehen ruht,strecken Sie Ihre Beine.
4. Beugen die Arme langsam und senken den Oberkörper ab. Kurz halten.
5. Strecken Sie die Arme und heben Sie den Oberkörper an.Kurz halten.
6. Wiederholen Sie die Übung.

HINWEIS: Beine und Oberkörper sind beim Start ausgerichtet. Halten Sie sich gerade und balancieren Sie den Ball zentriert und stabil.

OBEREN RÜCKEN-(Anhebung und Rotation)



Rückenmuskeln
Startposition:-NEIGEN

1. Die Knie sind leicht gebeugt und liegen auf dem Boden.
2. Beim Ausatmen den Oberkörper leicht anheben (gerade Rücken, die Hände locker am Hinterkopf zeigen die Ellenbogen nach oben) und gleichzeitig seitlich drehen.
3. Halten Sie diese Position kurz, atmen Sie ein,senken Sie den Oberkörper ab.
4. Wechseln Sie die Seiten, wiederholen.

KÖRPERSPANNUNG



Kernmuskeln,insbesondere Bauch und Rücken
Startposition:-NEIGEN

1. Strecken Sie die Knie, Zehen berühren den Boden, stützen Sie die untere Arme und Ellbogen.
2. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Lendenwirbelsäule, spannen Sie den Bauch, strecken Sie gleichzeitig die Arme nach vorne und heben Sie die Beine.
3.Halten Sie die Position für 10-20 Sekunden.

HINWEIS: Schauen Sie auf den Boden, die Nase nach unten. Vermeiden Sie einen hohlen Rücken.

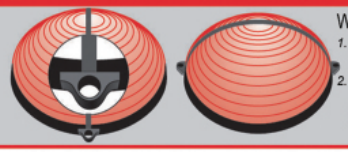
VERÄNDERUNG: Heben Sie die Arme und die Beine getrennt an und trainieren Sie abwechselnd.

WICHTIGE PRODUKTINFORMATIONEN

WIE MAN DEN BALANCEBALL AUFBLÄHT

1. Verwenden Sie das Maßband, um sicherzustellen, dass der Ball auf die richtige Größe und den richtigen Druck aufgepumpt ist.

HINWEIS: Aufblasen Sie den Balanceball nicht übermäßig, da dies die Form des Balls verfälschen und die Unterseite zum Ballon bringen kann. Dies wirkt sich negativ auf die Stabilität und Funktion des Balanceballs aus und könnte zu Schäden am Balanceball führen.



WIDERSTANDSROHRE ANBRINGEN

1. Um Verletzungen zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass das Übungsrohr sicher eingesetzt ist.
2. Vierteldrehung nach links in Fixierung.

NICHT im direkten Sonnenlicht oder in der Nähe von Wärmequellen lagern

ES

Pelota de equilibrio

INCLUIDOS

Tubos de resistencia

Agregue una variedad adicional de ejercicios de resistencia a su programa de entrenamiento.



Calentamiento



Relajación y calentamiento de los músculos.
Posición inicial: - DE PIE
1.Súbase a la pelota de equilibrio de Fit-Dome Pro
2.Mantenga su cuerpo estable.
3. Comience a hacer ejercicio poco a poco.

Equilibrio-(Cambio de centro de gravedaD)



Equilíbrese. Coordinación de los músculos de las piernas
Posición inicial: - DE PIE
1.Encuentra una posición en la pelota de equilibrio donde pueda mantener el equilibrio.
2. Cambie lentamente el centro de gravedad de los dedos de pies a los talones y la espalda, y repita este movimiento.
NOTA: Mantenga su torso estable y erguido.

Levantamiento de piernas estando de pie



Equilíbrese. Coordinación de los músculos de las piernas, especialmente los muslos y las nalgas.
Posición inicial: - DE PIE
1. Encuentra una posición en la pelota de equilibrio donde pueda mantener el equilibrio.
2. Cambie el centro de gravedad a una pierna, levante los brazos (a la altura de los hombros) hacia afuera para apoyarse.
3. Separe y extienda la otra pierna hacia afuera, y luego bájela nuevamente.
4.Cambie de pierna, y repita este movimiento.
Nota: Mantenga su torso erguido.

Squats



Músculos de las piernas, especialmente las partes frontales y muslos.
Posición inicial: - DE PIE
1.Céntrese en la pelota de equilibrio, mantenga el centro de gravedad en los talones.
2. Baje lentamente las nalgas mientras mueva los brazos (a la altura de los hombros) hacia adelante.
3.Manténgase en la posición baja por un corto tiempo, levante y retraiga los brazos.
4.Repita este movimiento.
Nota: Las rodillas no pueden extenderse más allá de los dedos de pies. Mantenga su espalda erguida.

Levantamiento de piernas acostado- (Lateral)



Músculos de las piernas, especialmente los muslos y las nalgas.
Posición inicial: - Lateral
1. Apoye el antebrazo en el suelo en ángulo recto.
- Apoye el otro brazo en la pelota de equilibrio.
- Extienda las piernas rectas y paralelas, y tire de los dedos de pies hacia arriba.
2. Levante lentamente la parte superior de la pierna 20-30cm, y luego bájela nuevamente.
3. Cambie de lado y repita este movimiento.
Nota: Las piernas y la parte superior del cuerpo deben estar en línea recta al principio. Mantenga la espalda erguida. No puede inclinar la pelvis hacia adelante o hacia atrás.

Flexiones



Músculos de brazos, especialmente la parte superior del brazo
Posición inicial: - De rodillas
1.Coloque el lado de la superficie semicircular de la pelota de equilibrio en el piso.
2.Al principio, arrodillese frente a la pelota de equilibrio. Sujete el borde de la base inferior. Las muñecas deben estar en línea recta con los hombros y los codos extendidos.
3. Coloque el centro de gravedad sobre los dedos de pies, estire las piernas.
4. Doble lentamente los brazos, y baje la parte superior del cuerpo. Mantenga esta posición brevemente.
5. Estire los brazos y levante la parte superior del cuerpo. Mantenga esta posición brevemente.
6.Repita este movimiento.
Nota: Las piernas y la parte superior del cuerpo deben estar en línea recta al principio. Mantenga la espalda erguida y la pelota de equilibrio centrada y estable.

Parte superior de la espalda (Levantamiento y rotación)



Músculos de la espalda
Posición inicial: - Prono
1.Doble ligeramente las rodillas y colóquelas en el suelo.
2.Al exhalar, levante levemente la parte superior del cuerpo (mantenga la espalda erguida, coloque las manos detrás de la cabeza relajadamente, y apunte los codos hacia arriba) y, al mismo tiempo, gire hacia un lado.
3.Mantenga esta posición brevemente, inhale, y baje la parte superior del cuerpo.
4.Cambie de lado, repita este movimiento.

Tensión corporal



Músculos centrales, especialmente el abdomen y la espalda.
Posición inicial: - Prono
1.Estire las rodillas, toque los dedos de pies el piso, y apoye los antebrazos y los codos.
2.Tire del ombligo hacia la columna lumbar para tensar el abdomen; mientras estire los brazos hacia adelante y levante las piernas.
3. Mantenga esta posición durante 10-20 segundos.
Nota: Mire hacia el piso, mantenga la nariz hacia abajo, evite hundir la espalda.
Variación: Levante los brazos y las piernas por separado, y haga ejercicio de manera alternativa.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL PRODUCT

CÓMO INFLAR BALANZA

1.Utilice una cinta métrica para asegurarse de que la pelota de equilibrio esté inflada al tamaño y la presión correctos.
NOTA: No infle demasiado la pelota de equilibrio, de lo contrario, puede distorsionar la forma de la pelota y hacer que la parte inferior se deforme. Esto afectará negativamente la estabilidad y función de la pelota de equilibrio y podría causar daños a ella.



COLOCACIÓN DE TUBOS DE RESISTENCIA

1.Por motivo de evitar lesiones, asegúrese de que los tubos de resistencia estén insertados bien.
2. Gire un cuarto de vuelta a la izquierda para fijarlos.
NO la almacene bajo la luz solar directa o cerca de las fuentes de calor.

PT

BOLA DE EQUILÍBRIO

INCLUÍDO

Tubos de Resistência



Para adicionar uma variedade de exercícios de resistência ao seu Programa de Treino.

AQUECIMENTO



Relaxamento e aquecimento dos músculos

Posição inicial: **EM PÉ**

1.Pise no Fit-DomePro
2. Estabilize
3.Comece a marchar lentamente

EQUILÍBRIO-(transferência de peso)



Equilíbrio, Coordenação dos Músculos das Pernas

Posição inicial: **EM PÉ**

1. Encontre uma posição estável sobre a Bola de Equilíbrio.
2. Mude lentamente o peso dos dedos dos pés para os calcanhares e vice-versa, repita.

NOTA: Mantenha o tronco estável e ereto

ELEVAÇÃO DA PERNA EM PÉ



Equilíbrio, Coordenação dos Músculos das Pernas, especialmente coxas e nádegas. Posição inicial: **EM PÉ**

1. Encontre uma posição estável sobre a Bola de Equilíbrio.
2.Desloque o peso para uma perna, eleve os braços (à altura dos ombros) para os lados como apoio.
3. Afaste e estenda a outra perna para o lado e abaixe-a novamente.
4. Troque de pernas e repita.

NOTA: Mantenha o tronco ereto.

AGACHAMENTOS



Músculos das pernas, especialmente os da parte frontal e as coxas.

Posição inicial: **AGACHADO**

1. Centralize-se na bola de equilíbrio, mantendo o peso sobre os calcanhares.
2. Abaixe lentamente os glúteos e, ao mesmo tempo, mova os braços (na altura dos ombros) para a frente.
3. Mantenha a posição baixa por um breve momento, eleve e recolha os braços.
4. Repita.

NOTA: Os joelhos não devem ultrapassar a linha dos pés. Mantenha as costas retas.

EQUILÍBRIO-(transferência de peso)



Músculos das pernas, especialmente coxas e glúteos

Posição inicial: **- LATERAL**

1. Antebraço inferior apoiado no chão em ângulo reto.
- Apoie o outro braço sobre a bola de equilíbrio.
- Pernas esticadas e paralelas, dedos dos pés puxados para cima.
2. Levante lentamente a perna superior 20-30cm, e abaixe novamente.
3. Mude de lado e repita o exercício.

NOTA: As pernas e a parte superior do corpo estão alinhadas ao iniciar. Mantenha as costas retas. A pélvis não pode inclinar-se para frente ou para trás.

FLEXÃO DE BRAÇO



Músculos do braço, especialmente o braço superior

Posição inicial: **- AJOELHADO**

1. Coloque o lado da meia cúpula da Bola de Equilíbrio no chão.
2. Comece ajoelhado(a) à frente da Bola de Equilíbrio, segurando na borda da base.Os punhos devem estar alinhados com os ombros e os cotovelos estendidos.
3. Com o peso apoiado nos dedos dos pés, estique as pernas.
4. Dobre lentamente os braços e abaixe a parte superior do corpo. Mantenha a posição por um breve momento.
5. Estique os braços e levante a parte superior do corpo. Mantenha a posição por alguns instantes.
6. Repita o exercício.

NOTA: As pernas e a parte superior do corpo devem estar alinhadas ao iniciar. Mantenha as costas retas e a Balance Ball centrada e estável.

COSTAS SUPERIORES-(elevação e rotação)



Músculos das Costas

Posição inicial: **- DECÚBITO VENTRAL**

1. Os joelhos estão ligeiramente flexionados e apoiados no chão.
2. Ao expirar, eleve ligeiramente a parte superior do corpo (costas retas, mãos soltas atrás da cabeça com os cotovelos apontando para cima) e, simultaneamente, gire o tronco para o lado.
3. Mantenha esta posição brevemente, inspire e abaixe a parte superior do corpo.
4. Mude de lado e repita.

TENSÃO CORPORAL



Músculos do core, especialmente abdômen e costas

Posição inicial: **PRONA**

1. Estenda os joelhos, toque o chão com os dedos dos pés e apoie os antebraços e cotovelos.
2. Puxe o umbigo em direção à coluna lombar, contraia o abdômen; ao mesmo tempo, estenda os braços para a frente e levante as pernas.
3. Mantenha a posição por 10-20 sec.

NOTA: Olhe para o chão, com o nariz voltado para baixo. Evite arquear as costas.

VARIAÇÃO: Levante os braços e as pernas separadamente e exercite-se alternadamente.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DO PRODUTO

COMO INFLAR A BOLA DE EQUILÍBRIO

1. Use a fita métrica para garantir que a bola seja inflada até o tamanho e pressão corretos.

NOTA: Não infle excessivamente a Bola de Equilíbrio, pois isso pode distorcer o formato da bola e fazer com que a parte inferior inche. Isso prejudica a estabilidade e a função da Bola de Equilíbrio e pode causar danos ao produto.



FIXAÇÃO DOS TUBOS DE RESISTÊNCIA

1. Para evitar lesões, certifique-se de que o tubo de exercício esteja firmemente inserido.
2. Gire um quarto de volta para a esquerda para fixar. **NÃO armazene sob luz solar direta ou perto de fontes de calor.**

IT

BALANCE BALL

INCLUSI

Tubi di resistenza

Per una maggiore varietà di esercizi di resistenza al tuo programma di allenamento.



RISCALDAMENTO



Rilassamento e riscaldamento dei muscoli

Posizione di partenza: - **IN PIEDI**

1. Salire su Fit-DomePro
2. Stabilizza
3. Inizia lentamente a marciare

EQUILIBRIO-(spostamento del peso)



Muscoli delle gambe: equilibrio e coordinazione

Posizione di partenza: **IN PIEDI**

1. Trova una posizione stabile sulla palla di equilibrio.
2. Sposta lentamente il peso dalle punte dei piedi ai talloni e viceversa, ripeti.

NOTA: Mantieni il busto stabile e dritto

SOLLEVAMENTO DELLA GAMBA IN PIEDI



Equilibrio, Coordinazione Muscoli delle gambe, in particolare cosce e glutei Posizione di partenza: **- IN PIEDI**

1. Trova una posizione stabile sulla palla da equilibrio.
2. Sposta il peso su una gamba, solleva le braccia (all'altezza delle spalle) verso l'esterno per supporto.
3. Allarga e distendi l'altra gamba verso l'esterno, quindi riabbassala.
4. Cambia gamba e ripeti.

NOTA: Mantieni il busto eretto

SQUAT



Muscoli delle gambe, in particolare la parte anteriore e le cosce

Posizione di partenza: - **SQUAT**

1. Centrarsi sulla palla da equilibrio, mantenere il peso sui talloni.
2. Abbassare lentamente i glutei e contemporaneamente portare le braccia (all'altezza delle spalle) in avanti.
3. Mantenere la posizione bassa per breve tempo, sollevarsi e ritrarre le braccia.
4. Ripetere.

NOTA: Le ginocchia non devono superare la punta dei piedi. Mantieni la schiena dritta.

LEG LIFT LYING-(laterale)



Muscoli delle gambe, in particolare cosce e glutei

Posizione di partenza: **- LATERALE**

1. L'avambraccio poggia sul pavimento formando un angolo retto.
- Poggia l'altro braccio sulla palla da equilibrio.
- Gambe distese e parallele, punte dei piedi flesse verso l'alto.
2. Solleva lentamente la gamba superiore 20-30cm, poi abbassala di nuovo.
3. Cambia lato e ripeti l'esercizio.

NOTA: Gambe e parte superiore del corpo sono allineate all'inizio. Mantieni la schiena dritta. Il bacino non deve inclinarsi in avanti o indietro.

PUSH UP



Muscoli del braccio, in particolare della parte superiore

Posizione di partenza: **IN GINOCCHIO**

1. Posiziona il lato a semisfera della Balance ball sul pavimento.
2. Inizia inginocchiandoti davanti alla Balance Ball, afferrando il bordo della base.I polsi devono essere allineati con le spalle e i gomiti distesi.
3. Con il peso appoggiato sulle punte dei piedi, allunga le gambe.
4. Piega lentamente le braccia e abbassa la parte superiore del corpo. Mantieni la posizione brevemente.
5. Allunga le braccia e solleva la parte superiore del corpo. Mantieni brevemente la posizione.
6. Ripeti l'esercizio.

NOTA: Gambe e parte superiore del corpo sono allineate all'inizio. Mantieni la schiena dritta e la palla per equilibrio centrata e stabile.

SUPERIORE DELLA SCHIENA-(sollevamento e rotazione)



Muscoli della schiena

Posizione di partenza: **- PRONO**

1. Le ginocchia sono leggermente piegate e appoggiate a terra.
2. Durante l'espirazione, solleva leggermente la parte superiore del corpo (schiena dritta, mani sciolte dietro la nuca, gomiti rivolti verso l'alto) e contemporaneamente ruota lateralmente.
3. Mantieni brevemente questa posizione, inspira, abbassa la parte superiore del corpo.
4. Cambia lato, ripeti.

TENSIONE CORPOREA



Muscoli del core, in particolare addome e schiena

Posizione di partenza: **- PRONO**

1. Distendere le ginocchia, le punte dei piedi toccano il pavimento, sostenersi sugli avambracci e sui gomiti.
2. Portare l'ombelico verso la colonna lombare, contrarre l'addome; allo stesso tempo allungare le braccia in avanti e sollevare le gambe.
3.Mantenere la posizione per 10-20 sec.

NOTA: Guardare il pavimento, naso rivolto verso il basso. Evitare di inarcare la schiena.

VARIAZIONE: Sollevare braccia e gambe separatamente ed esercitare in modo alternato.

INFORMAZIONI IMPORTANTI SUL PRODOTTO

COME GONFIARE LA PALLA DA EQUILIBRIO

1. Utilizzare il metro a nastro per assicurarsi che la palla sia gonfiata alla dimensione e pressione corrette.

NOTA: Non gonfiare eccessivamente la Balance Ball poiché ciò potrebbe deformare la forma della palla e causare il rigonfiamento della parte inferiore. Questo influisce negativamente sulla stabilità sul funzionamento della Balance Ball e potrebbe danneggiarla.



FISSAGGIO DEI TUBI DI RESISTENZA

1. Per evitare infortuni, assicurati che il tubo per esercizi sia inserito saldamente.
2. Ruota di un quarto di giro verso sinistra per il fissaggio. **NON conservare alla luce diretta del sole o vicino a fonti di calore.**

RO

MINGE DE ECHILIBRU

INCLUSE

Benzi de rezistență

Pentru o varietate suplimentară de exerciții cu rezistență în programul tău de antrenament.



ÎNCĂLZIRE



Relaxarea și încălzirea mușchilor

Poziția de pornire: **- ÎN PICIOARE**

1. Urcă pe Fit-DomePro
2. Stabilizați
3. Începeți marșul încet

ECHILIBRARE- (transfer de greutate)



Echilibru, Coordonare Mușchii Picioarelor

Poziția de start: ÎN PICIOARE

1. Găsiți o poziție stabilă pe partea de sus a Bilei de Echilibru.
2. Transferați încet greutatea de pe degetele picioarelor pe călcâie și înapoi, repetați.

NOTĂ: Menține trunchiul stabil și drept

RIDICAREA PICIOARELOR ÎN POZI IE VERTICALĂ



Echilibru, Coordonare Mușchii picioarelor, în special coapsele și fesele Poziția de start:**- ÎN PICIOARE**

1. Găsiți o poziție stabilă pe partea de sus a mingii de echilibru.
2. Transferați greutatea pe un picior, ridicați brațele (la înălțimea umerilor) în lateral pentru sprijin.
3. Desfaceți și întindeți celălalt picior în lateral, apoi coborâți-l din nou.
4. Schimbă picioarele și repetă.

NOTĂ: Menține trunchiul drept

GENUFLEXIUNI



Mușchii picioarelor, în special partea frontală și coapsele

Poziția de pornire: - **GENUFLEXIUNE**

1. Centrează-te pe mingea de echilibru, menținând greutatea pe călcâie.
2. Coboară încet fesele și, în același timp, deplasează brațele (la înălțimea umerilor) în față.
3. Menține poziția joasă pentru scurt timp, ridică-te și trage brațele înapoi.
4. Repetă.

NOTĂ: Genunchii nu trebuie să depășească vârfurile degetelor de la picioare. Mențineți spatele drept.

RIDICARE DE PICIOARE ÎN DECUBIT- (lateral)



Mușchii picioarelor, în special coapsele și fesele

Poziția de pornire: **LATERAL**

1.Antebrațul se sprijină pe podea, formând un unghi drept.
- Celălalt braț se sprijină pe mingea de echilibru.
- Picioarele, întinse și paralele, degetele de la picioare sunt trase în sus.
2. Ridicați încet piciorul superior 20-30cm, apoi coborâți-l din nou.
3. Schimbați părțile și repetați exercițiul.

NOTĂ: Picioarele și partea superioară a corpului sunt aliniate la început.

Mențineți spatele drept. Bazinul nu trebuie să se încline nici în față, nici în spate.

FLOTĂRI



Mușchii brațului, în special ai brațului superior

Poziția de start:- **ÎN GENUNCHI**

1. Plasează partea cu semidomul mingii de echilibru pe podea.
2. Începeți îngenunchind în fața mingii de echilibru, ținându-vă de marginea bazei. Încheieturile trebuie să fie aliniate cu umerii, iar coatele întinse.
3. Sprijinindu-vă greutatea pe degetele de la picioare, întindeți picioarele.
4. Îndoiți încet brațele și coborâți partea superioară a corpului. Mențineți poziția pentru scurt timp.
5. Întindeți brațele și ridicați partea superioară a corpului. Mențineți poziția pentru scurt timp.
6. Repetați exercițiul.

NOTĂ: Picioarele și partea superioară a corpului sunt aliniate la început. Mențineți spatele drept și mingea de echilibru centrată și stabilă.

SPATELE SUPERIOR- (ridicare și rotație)



Mușchii spatelui

Poziția de pornire: **- DECUBIT VENTRAL**

1. Genunchii sunt ușor îndoiți și se sprijină pe podea.
2. La expirare, ridicați ușor partea superioară a corpului (spatele drept, mâinile lejer la ceafă, coatele îndreptate în sus) și, simultan, rotiți-vă lateral.
3. Menține această poziție pentru scurt timp, inspiră, Coborâți partea superioară a corpului.
4. Schimbați partea, repetați.

TENSIUNE CORPORALĂ



Mușchii abdomenului, în special abdomenul și spatele

Poziția de pornire: - **DECUBIT VENTRAL**

1. Întindeți genunchii, degetele de la picioare ating podeaua, sprijiniți-vă pe antebrațe și coate.
2. Trageți buricul spre coloana lombară, încordați abdomenul; în același timp, întindeți brațele înainte și ridicați picioarele.
3. Mențineți poziția timp de 10-20 sec.

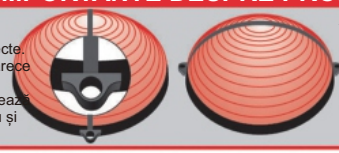
NOTĂ: Priviți podeaua, cu nasul în jos. Evitați o arcuire excesivă a spatelui.VARIAȚIE: Ridicați brațele și picioarele separat și faceți exercițiul alternativ.

INFORMAȚII IMPORTANTE DESPRE PRODUS

CUM SE UMFLĂ BALONUL DE ECHILIBRU

1. Folosiți banda de măsurat pentru a vă asigura că balonul este umflat la dimensiunea și presiunea corecte.

NOTĂ: Nu umflați excesiv mingea de echilibru, deoarece acest lucru poate deforma forma acesteia și poate provoca balonarea părții inferioare. Acest lucru afectează negativ stabilitatea și funcționarea mingii de echilibru și poate duce la deteriorarea acesteia.



ATAȘAREA TUBURILOR DE REZISTENȚĂ

1. Pentru a evita accidentările, asigurați-vă că tubul de exercițiu este introdus ferm. Rotirea la stânga cu un sfert de tură pentru fixare. NU depozitați în lumina directă a soarelui sau lângă surse de căldură.

DO NOT store in direct sunlight or near heat sources

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
MADE IN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:


+40 312294730


clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA


FR
DONNEZ
OU
RECYCLEZ
ASSOCIATION
OU
LIVRAISON
OU
DÉCHÈTERIE
Adresses sur quefairedemesdechets.fr

Aosom