Relaxációs gimnasztikai labda

Mielőtt a labdát felfújná, hagyja 1-2 órát szobahőmérsékleten temperálni. Amennyiben a labda felfújásához kompresszort használ, szakaszosan fújja, hogy az anyag lassan nyúljon. Az optimális rugalmasság eléréséhez a labdát először fújja 10%-kal nagyobbra, mint az előírt átlag, majd engedje vissza az előírt átmérőre.
Ne hagyja a labdát hőforrás közelében. A tornaterületről távolítsa el az éles és szögletes tárgyakat. Ne használják 3 évnél fiatalabb gyerekek. A labdát csak levegővel fújja. Sérülés esetén a labdát ne javítsa, a javíttott labda nem feltétlenül felel meg a biztonsági követelményeknek. A labda alapanyaga teljesen környezetbarát, újrahasznosítható.

Használati utasítás

A gimnasztikai labda sokoldalú egészségerősítő és relaxációs tevékenység elvégzésére nyújt lehetőséget. A labdával történő tornázás csökkenti a szervezet feszültségét, erősíti a has- és hátizmokat, aktiválja az izületeket. Alternatív ülőbútorként is használható. Terapeutikus okokból viszont nem ajánlott a tartós vagy hosszútávú ülésre történő használata. Ha hosszabb ideje kisebb panaszai vannak (pl valamelyik testrész fájdalma) vagy hirtelen akut fájdalmai lépnek elő, javasoljuk, konzultáljon orvosával, miellőtt a labdát használni kezdené.

Gyakorlatok:

1. Csípő behúzása: mikor előre és hátra mozog a labdán, testét tartsa egyenesen.
2. Csípő behúzása: mozogjon a labdán jobbra és balra, közben testét tartsa egyenesen.
3. Hasizom és mellkasizmok nyújtása: támaszkodjon egész hátával a labdára, emelje karjait és csípőjét.
4. Egész test nyújtása/stabilitás megtartása: feküdjön a labdára, kezeivel és lábaival támaszkodjon a földön. Emelje felváltva jobb kezét és bal lábát, tartson ki ebben a helyzetben, majd váltson a másik végtagokra.
5. Felső test forgatása: stabil hasonfekvő pozícióból karjai segítségével forduljon oldalra, térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd forduljon a másik oldalra.
6. Egyensúly megtartása társa segítségével: párban emeljék fel a talajról lábaikat és tartsák meg az egyensúlyt.
7. Tojás: nyugodt helyzetből fokozatosan húzza felsőteste alá a labdát, majd térjen vissza kiinduló helyzetbe.
8. Térdelés:kezdje „bogár“ helyzetből, emelje fel kezeit a talajtól majd emelje fel felsőtestét.
9. Egyensúlyozás ülőhelyzetben: ülő helyzetben emelje fel lábait a talajtól (először az egyiket, majd mindkettőt) és tartsa meg az egyensúlyát.
10. Hasizom erősítés: támassza meg hátát a labdán, (felsőtestét tartsa egyenesen) majd emelje fel

felsőtestét a hasizmok találkozásáig.

11. Gerinc egyenesítés: kénylemesen feküdjön hason a labdára, emelje fel felsőtestét és tartsa karjait a feje mellett „U“ alakban.
12. Labdaharc: álljon egyenesen, harcoljon partnerével. Fordítsa a labdát oldalra.
13. Híd: Helyezze combjait a labdára, felsőtestét hozza lejjebb – hajlítsa be karjait, erősítse karjait, tartsa testét egyenes testhelyzetben.
14. Torz stabilitás:tolja a labdát könyökével, közben csípőjét tolja lefelé, míg teste teljesen egyenes nem lesz, majd térjen vissza.
15. Csípő emelés:feküdjön a hátára az alátétre, lábait támassza meg a labdán, emelje csípőjét, míg teste vízszintben nem lesz, majd lazítson és térjen vissza.
16. Térdek erősítése: támaszkodjon hátával a labdához, emelje csípőjét a térde szintjéig, nagyobb hatást ér el, ha súlyzót is használ.
17. Repülés: klasszikus torna súlyzókkal.
18. Benchpress súlyzókkal: kiegészítő gyakorlat a klasszikus mellizom erősítő gyakorlatok mellé, változtathatja helyzetét a labdán.
19. Alsó test forgatása: labdán fekvő pozícióban fordítsa ki a lábait oldalra úgy, hogy egyik lába maradjon a labdán. Térjen vissza kiinduló pozícióba és végezze el a másik oldalra is.
20. Oldalhajlás: feküdjön oldalával a labdára, emelje majd helyezze vissza felsőtestét.
21. Térdinak erősítése:helyezze egyik sarkát a talajra, görgesse a labdát hátra és helyezze felsőtestét előre, hogy lábát meg tudja feszíteni, majd végezze el a másik oldalra is.
22. Mellizmok erősítése, hát nyújtása:térdeljen le, kezeivel támaszkodjon a labdára, és mozgassa a labdát előre míg karjai ki nem egyenesednek.
23. Comberősítés: helyezze egyik lábát a másik térdére és fordítsa ki a lábát, hogy megnyúljanak a külső izmok és húzza maga felé a labdát, míg nem érzi az erősítést.
24. Relaxációs helyzetek
25. Hallagató helyzet

Labda méretek: 55 cm átmérő * teherbírás 100 kg
65 cm átmérő * teherbírás 100 kg
75 cm átmérő * teherbírás 100 kg
85 cm átmérő * teherbírás 100 kg

Super ball labdák teherbírása 200kg!

Eladó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu