

Кольцо Пилатес тренажер для пилатеса (Pilates Magic Ring, Пилатес Ринг)

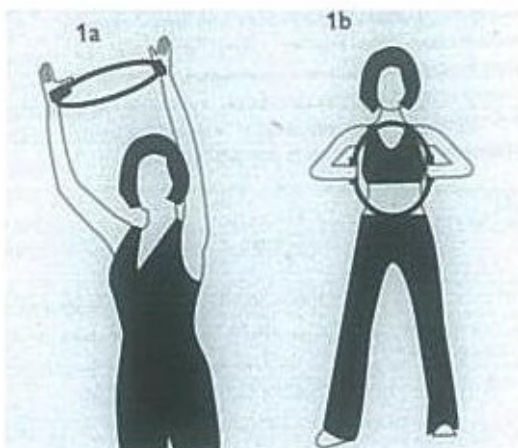
RU Инструкция

Внимание: при наличии противопоказаний перед выполнением упражнений проконсультируйтесь с врачом.

1. Грудь

а) Возьмитесь за ручки кольца и поднимайте руки над головой. Слегка сожмите ручки, сгибая локти, задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем расслабьте мышцы. Повторите упражнение 5 раз.

б) Крепко возьмитесь за ручки кольца, держа его на уровне груди. Слегка сожмите ручки внутрь, задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем расслабьте мышцы. Повторите упражнение 5 раз.

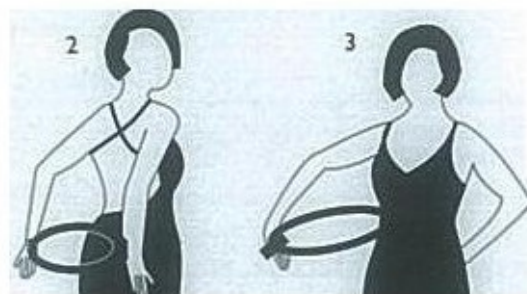


2. Трицепсы

Заведите руки за спину и возьмитесь за ручки кольца. Слегка сожмите кольцо, задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем расслабьте мышцы. Повторите упражнение 5 раз.

3. Бицепсы

Прижмите одну ручку кольца к бедру, а вторую возьмите в руку с наружной стороны. Слегка сожмите кольцо, сгибая локоть, задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем расслабьте мышцы. Повторите упражнение 5 раз.



4. Мышцы живота

Сядьте на пол, согните ноги и зажмите кольцо между коленями. Напрягите ягодицы и мышцы живота, не напрягая шею. Приподнимите колени, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.



5. Ягодицы

а) Лягте на живот, положите лицо на скрещенные руки. Зажмите кольцо между лодыжек и поднимите согнутые в коленях ноги под углом 45 градусов. Слегка сожмите кольцо лодыжками и напрягите ягодицы, задержитесь в таком положении 3-5 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

б) Зажмите кольцо между слегка согнутыми коленями. Сожмите кольцо, задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.



6. Бедро

а) Лягте на правый бок, подоприте голову правой рукой. Правую ногу поместите внутрь кольца, а левую – поверх него. Медленно опускайте левую ногу и возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз, затем перевернитесь на другой бок.

б) Сядьте на пол, заведите руки за спину и упритесь ладонями в пол. Зажмите кольцо между согнутыми коленями. Слегка сожмите кольцо, задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

в) Сядьте на пол, вытяните ноги, для равновесия заведите руки за спину и упритесь ладонями в пол. Поместите одну ногу внутрь кольца, а лодыжку второй – поверх него. Медленно опускайте поднятую ногу, задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в исходное. Повторите упражнение 5 раз.

