

Cvičenie s *Mambo* Me and my body **Max**
Pilates Over-Ball



eureko
rehabilitácia • wellness • masáž



Zákaznícky servis

Mobil

+421 907 977 203

+421 944 364 624

Online

www.eureko.sk

E-mail

obchod@eureko.sk

Adresa prevádzky

Eureko SK, s.r.o.

Urbánkova 12

080 01 Prešov

Slovenská republika

Otváracie hodiny

Pondelok – Piatok: 8:00 - 16:00

Mambo Max Pilates Over-Ball



Over Ball je nafukovacia lopta používaná na odporové cvičenia pre pilates a využíva sa aj ako polohovacia balančná lopta.

Má pružný neklzký povrch a je odolný voči zaťaženiu do nosnosti 100 kg.

Je to skvelá pomôcky na pridanie sústredenia sa a energie do vášho tréningu.

Navyše, keď je mierne vyfúknutý, dá sa použiť ako mäkká podpera pod hlavu, krk, chodidlá, chrbát...

V ponuke sú 3 priemery lôpt:

- priemer nafúknutej lopty je približne 17 - 19 centimetrov
- priemer nafúknutej lopty je približne 21 - 23 centimetrov
- priemer nafúknutej lopty je približne 25 - 27 centimetrov

Použitie:

- vhodný doplnok pri cvičení jogy a pilates
- na posilňovanie svalov chrbtice
- pre zlepšenie pohyblivosti chrbticových kĺbov
- hĺbkové uvoľnenie
- na posilňovanie brušných svalov a krčného svalstva
- jednoduchý uzáver pre vypúšťanie tlaku



Ľahnite si brucho, hlavu položte na ruky. Napnite stehná. Brucho stiahnite a panvu zatlačte o podložku. Over-Ball umiestnite medzi členky. Nohy zodvihnite 5cm nad zem a loptu 5 krát stlačte nohami.



Ľahnite si na bok v priamej línii. Nohy držte spolu a Over-Ball umiestnite medzi kolená. Loptu stlačte pevne medzi kolenami a následne nato ich uvoľnite do pozície, aby lopta nevypadla. Opakujte.



Ľahnite si na bok v priamej línii, hornú ruku majte položenú na stehne. Over-Ball umiestnite nad členky. Nohy majte natiahnuté a takto ich 10 krát zodvihnite nad zem.

Ľahnite si na bok v priamej línii, hornú ruku majte položenú na stehne. Over-Ball umiestnite nad členky. Nohy natiahnite a držte ich zodvihnuté nad zemou. Následne nohy pokrčte a palce vystrite smerom k panve. Opakujte 10 krát.



Sadnite si na cvičebnú podložku s pokrčenými kolenami a chrbtom v uhle 45°. Over-Ball držte v natiahnutých rukách. Striedavo prenášajte loptu z ľavej strany na pravú, bez toho aby ste pohli kolenami.



Ľahnite si na bok v priamej línii, hornú ruku majte položenú na stehne. Loptu majte uloženú medzi chodidlami a chodidlá natiahnite. Zodvihnite nohy a držte ich hore. Nohami urobte nožnicový pohyb a hornou časťou nôh točte spredu dozadu a naopak. Rukou sa môžete podpierať, aby ste udržali rovnováhu.

Ľahnite si na chrbát. Chodidlá majte dostatočne blízko pri sebe, aby ste mohli medzi kolenami udržať Over-Ball. Prsty na rukách smerujú nahor k stropu. Panvu zodvihnite a ramená ostávajú na podložke. Kolená, boky a ramená sú v jednej línii. Striedavo dvíhajte od podložky ľavú a pravú pätu.



Ľahnite si na chrbát, kolena pritiahnite k hrudi, držiac Over-Ball nad členkami. Nohy natiahnite nahor k stropu. Ako obmena tohto cviku je pokrčenie nohy v kolene do 45° uhla.



Ľahnite si na chrbát. Chodidlá majte dostatočne blízko pri sebe, aby ste mohli medzi kolenami udržať Over-Ball. Kolena pokrčte a zodvihnite panvu. Kolená, boky a ramená sú v jednej línii. Aby bol cvik náročnejší, tlačte loptu medzi kolenami.



Položte pred seba Over-Ball. Uchopte loptu a používajte ju ako oporu. Vykonávajte kliky. Pre uľahčenie cviku si kľaknite na kolena. Pre zvýšenie náročnosti, zapojte do cviku prsty na nohách.



Ľahnite si na chrbát a Over-Ball medzi ramená. Jednu nohu majte natiahnutú a druhú pokrčenú v 45° uhle. Následne nohy striedajte.



Ľahnite si na bok a položte Over-Ball pod rebrá. Podoprite sa laktou o podlahu a druhou rukou udržiajte rovnováhu. Spodnú časť nohy zatlačte do podložky. Zdvihnite hornú nohu a otáčajte ňou vo vzduchu. Pre zvýšenie náročnosti cviku, podložte si ruku za hlavu.

Ľahnite si na chrbát a pod zadok si podložte Over-Ball. Udržujte kolená na šírku bokov. Mierne zdvihnite panvu nahor, kolená majte v pevnej polohe. Pre zvýšenie náročnosti si podložte loptu pod nohy namiesto bokov.



Ľahnite si na chrbát, kolená pritiahnite k hrudníku a držte Over-Ball medzi členkami. Kolená ohnite do 45° uhla a súčasne zdvihnite hlavu a ramená tak, aby ste medzi bradou a hruďou mali priestor o veľkosti zovretej päste. Ruky majte položené vedľa tela.



Ľahnite si na zem, pokrčte kolená a Over-Ball si podložte pod spodnú časť chrbta a mierne sa do nej oprite. Mierne znížte svoju hornú časť tela, trochu sa pootočte a predstierajte, že robíte úklon s pohľadom na lakeť. Vráťte sa do východiskovej polohy a takto sa otočte aj na druhú stranu.

Postavte sa na ruky a kolená. Over-Ball majte uloženú medzi kolenami. Položte ruky na šírku ramien a pozrite sa na bod medzi vašimi rukami. Postavte sa na prsty nôh a trochu zdvihnite kolená i s loptou. Vráťte sa na zem a tento cvik opakujte.

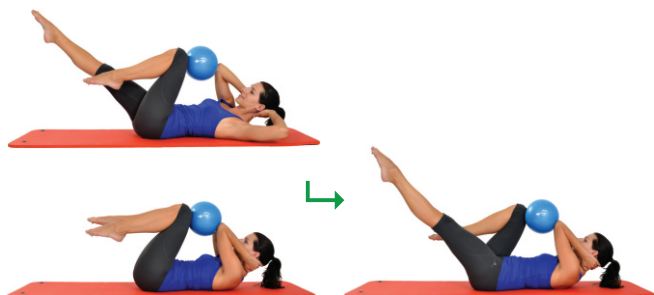


Ľahnite si na brucho a položte Over-Ball pred seba. Natiahnite ruky a zápästia nechajte odpočívať na lopte, hlavu pritom držte medzi ramenami. Pri dvíhaní zatlačte panvu a brucho do podložky. Zdvihnite trup a gúľajte loptu smerom k sebe. Ramena držte nízko.



Ľahnite si na bok a držte Over-Ball v kolennom zhybe. Oprite sa o lakeť a druhou rukou udržiajte rovnováhu. Spodnú časť nohy zatlačte do podložky na cvičenie. Hornou časťou nohy pohybujte dopredu a dozadu.

Ľahnite si na chrbát a položte Over-Ball pod zadok. Natiahnite nohy a zdvihnite ich, striedavo do ľava a prava.



Ľahnite si na bok a držte Over-Ball v kolennom zhybe. Oprite sa o lakeť a druhou rukou udržiajte rovnováhu. Spodnú časť nohy zatlačte do podložky na cvičenie. Hornou časťou nohy pohybujte dopredu a dozadu.



Ľahnite si na chrbát, kolena pritiahnite k hlave. Rukami si podopierajte hlavu a Mambo Max Soft-Over-Ball majte uloženú medzi kolenami a laktami. V tejto polohe natiahnite pravú nohu a ľavý lakeť diagonálne. Vráťte sa do počiatočnej polohy a opakujte s druhým laktom a nohou.



Ľahnite si na brucho a držte Over-Ball medzi členkami. Oprite sa o lakte. Loptu dvíhajte nahor tak, aby sa stehna odlepili od podlahy.

Lopty Mambo Max Pilates Over-ball používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



Eureko SK, s.r.o. | Prešov | Slovenská republika