



## MANUAL DE UTILIZARE

IN 3908, 3909, 3910, 3911, 3912 –Minge aerobic  
inSPORTline TOP BALL



## CUPRINS

INTRODUCERE .....	3
CONTINUTUL CUTIEI.....	3
ALEGEREA DIMENSIUNII POTRIVITE .....	3
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....	3
EXERCITII .....	4

## INTRODUCERE

Mingea de aerobic este folosita de mult timp de catre antrenori profesioniști și atleti. Exercițiile cu mingea de aerobic constituie un mod sigur și confortabil pentru antrenarea musculaturii coapselor, abdomenului, eliminarea durerilor și îmbunătățirea echilibrului și posturii.

Inserați varful pompei în gaura din partea superioară a mingii și umflați-o. Mingea trebuie să fie atată de umflată încât să puteți apăsa mingea în interior aproximativ 5 cm, pentru o presiune optimă.

## CONTINUTUL CUTIEI

1. Mingea aerobică
2. Pompa

## ALEGEREA DIMENSIUNII POTRIVITE

Inaltime utilizator (cm)	Minge Ø (cm)
sub 150	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
peste 195	95

Țineți mingea la temperatura camerei timp de 1-2 ore, înainte de a o umfla. Dacă umflați mingea cu ajutorul unui compresor, umflați-o treptat pentru a permite o expansiune graduală. Pentru elasticitate optimă, întâi umflați mingea cu 10% peste diametrul recomandat apoi desumflați-o până la diametrul recomandat.

Nu pastrați mingea în apropierea surselor de căldură. Îndepartați toate obiectele ascuțite din zona de antrenament. Mingea nu este potrivită pentru copiii sub 3 ani. Mingea trebuie umflată doar cu aer. În cazul deteriorării, nu încercați să o reparați pentru că nu va mai avea același nivel de siguranță. Materialul din care este fabricată mingea este reciclabil în întregime.

Pachetul include dop de siguranță și pompa pentru umflare ușoară.

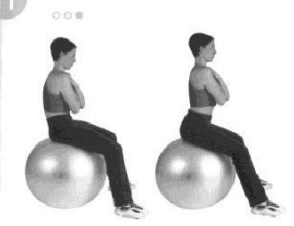
După ce ați umflat mingea, inserați dopul pentru a împiedica ieșirea aerului.




## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

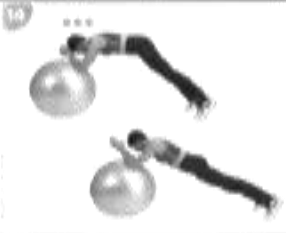




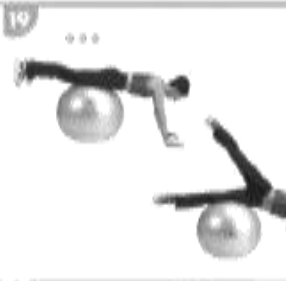

1. Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții.
2. Purtați îmbrăcăminte mai largă și confortabilă.
3. Realizați câteva exerciții de încălzire, cel puțin 5 minute, înainte de a începe antrenamentul. Includeți și exerciții de stretching.
4. Verificați starea mingii înainte de a o folosi.
5. După antrenament, hidratați-vă corespunzător.

## EXERCITII

Antrenamentul cu mingea de aerobic elimina tensiunea musculara, intareste muschii abdominali si muschii spatelui si are efecte benefice asupra articulatiilor.

<p><b>1. Exerciții pentru solduri:</b> Orientați soldurile în față, apoi în spate, păstrând poziția dreaptă a corpului.</p>	
<p><b>2. Exerciții pentru solduri:</b> Rotiți soldurile către stânga apoi către dreapta, menținând poziția dreaptă a corpului.</p>	
<p><b>3. Exerciții pentru piept:</b> Sprijiniți-va cu spatele de minge și ridicați pieptul, brațele, pelvisul apoi coborâți-le.</p>	
<p><b>4. Exerciții de balans:</b> Așezați-va cu abdomenul pe minge și mâinile și picioarele pe pământ. Ridicați mâna și piciorul opus, mențineți câteva secunde poziția, apoi schimbați.</p>	
<p><b>5. Exerciții de rotire pentru partea superioară:</b> Găsiți o poziție stabilă sprijinindu-va pe abdomen, ridicați mâinile apoi rotiți partea superioară a corpului. Întoarceți-va în poziția stabilă și apoi rotiți-va în partea opusă.</p>	
<p><b>6. Exerciții de balans cu partener:</b> Ridicați picioarele, așezați-le pe cealaltă minge și încercați să vă păstrați echilibrul.</p>	

<p><b>7. Pozitia fetala:</b> Incepeti exercitiul in pozitia de flotari si apoi aduceti usor mingea inspre partea superioara a corpului, reveniti la pozitia initiala si repetati.</p>	
<p><b>8. Exercitii pentru genunchi:</b> Asezati-va cu genunchii pe minge si sprijiniti-va cu mainile de podea. Ridicati partea superioara a corpului si mainile de la podea.</p>	
<p><b>9. Exercitii de balans in pozitia sezut:</b> Asezati-va pe minge si ridicati picioarele de la podea pe rand.</p>	
<p><b>10. Abdomene:</b> Sprijiniti-va cu spatele de minge si arcuiti-l inspre inapoi pana simtiti ca lucreaza muschii abdomenului.</p>	
<p><b>11. Exercitii pentru coloana vertebrala:</b> Asezati-va cu abdomenul pe minge, apoi ridicati partea superioara a corpului si mainile in forma literei "U".</p>	
<p><b>12. "Lupte" cu mingea:</b> Mentineti o pozitie dreapta a corpului si "luptati-va" cu partenerul. Rotiti mingea.</p>	
<p><b>13. Pod:</b> Asezati coapsele pe minge, coborati partea superioara a corpului, indoiti coatele, mentineti o pozitie dreapta a corpului.</p>	

<p><b>14. Exerciții de echilibru:</b> Așezați coatele pe minge, coborâți pelvisul astfel încât corpul să fie în poziție dreaptă, reveniți la poziția inițială.</p>	
<p><b>15. Ridicări de pelvis:</b> Așezați-vă pe spate și sprijiniți picioarele pe minge, apoi ridicați pelvisul până când corpul se află în poziție dreaptă. Reveniți la poziția inițială.</p>	
<p><b>16. Exerciții pentru genunchi:</b> Așezați-vă cu spatele pe minge, ridicați pelvisul astfel încât să fie la nivelul genunchilor.</p>	
<p><b>17. Exerciții cu gantere:</b> Exerciții standând cu gantere.</p>	
<p><b>18. Exerciții cu haltera:</b> exerciții cu haltera pentru mușchii pieptului –puteti varia pozitia pe minge.</p>	
<p><b>19. Rotiri ale părții inferioare a corpului:</b> Stați în poziția de flotări, rotind partea inferioară a corpului într-o parte, mențineți un picior pe minge și unul în aer.</p>	
<p><b>20. Exerciții pentru partea laterală a corpului:</b> Așezați partea laterală a corpului pe minge și ridicați/coborâți partea superioară a corpului.</p>	

**21. Exerciții pentru picioare:** Așezați-vă pe minge și împingeți-o în spate cu un picior, aplecându-vă în față de la nivelul taliei, până când celălalt picior este complet drept, apoi repetați cu celălalt picior.

21



**22. Exerciții de întindere pentru coloana:** Așezați mâinile pe minge apoi îndepărtați mingea până când mâinile sunt drepte complet.

22



**23. Exerciții pentru coapse:** Sprijiniți un picior pe genunchiul celuilalt picior. Îndreptați piciorul celălalt, departând mingea, apoi îndoiți piciorul pentru a aduce mingea înspre corp.

23



**24. 25. Poziții de relaxare:**

24



25



**25. - 29. Poziții de șezut pe minge:**

26



27



28



29



