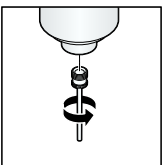


## КАК НАКАЧАТЬ ПОДУШКУ

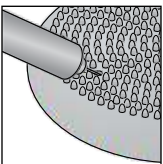
**И** Балансировочная подушка поставляется в надутом до среднего уровня виде.

**ВНИМАНИЕ:** Не используйте компрессор или насос высокого давления для подкачки балансировочной подушки! Это может привести к ее повреждению или разрыву.

Перед тем, как приступить к подкачиванию подушки до необходимого уровня, оставьте ее лежать при комнатной температуре как минимум на час. Материал, из которого изготовлена подушка требует некоторого времени для того, чтобы достичь максимальной гибкости.



1. Установите иглу насоса на насос (Не входят в комплект поставки). Рекомендуется использовать насос для мячей или велосипедный насос. Перед использованием насоса рекомендуется смочить иглу мыльным раствором, во избежание повреждения клапана.



2. Введите иглу насоса в клапан подушки. Удерживайте насос под углом так, как это показано на рисунке слева. Вводите иглу до полного проникновения иглы в клапан. Для этого может потребоваться усилие. Накачайте подушку до нужного уровня. Аккуратно вынимайте иглу из клапана.

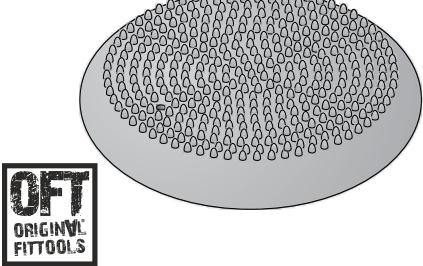
**И** При первой подкачке подушки очень важно ввести иглу насоса полностью в клапан, так как необходимо проткнуть мембрану клапана. Если Вы испытываете трудности при первой подкачке подушки, вероятнее всего мембрана клапана не проткнута. В этом случае необходимо вынуть иглу из клапана, ввести ее повторно до полного проникновения иглы через мембрану клапана.

3. Накачивайте балансировочную подушку до нужного состояния медленно, без резких движений. Не накачивайте подушку до высоты более 6,5 см.

**И** Рекомендуется медленно извлекать иглу из клапана. Храните иглу в специальном гнезде в корпусе насоса (не входят в комплект поставки).

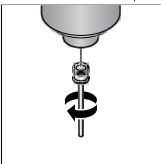
### ПАРАМЕТРЫ МАССАЖНОЙ ПОДУШКИ:

Максимальный вес пользователя: 150 кг  
Высота в максимально допустимом надутом состоянии: 6,5 см  
Вес в надутом состоянии: +/- 850 гр.  
Внешний диаметр: 34 см  
Состав: ПВХ (PVC)

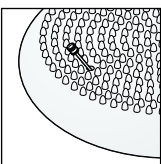


## КАК СТРАВИТЬ ВОЗДУХ ИЗ ПОДУШКИ

Если Вы испытываете дискомфорт от лишней жесткости подушки при ее использовании, вероятно, подушка перекачана.



1. Для того, чтобы стравить лишний воздух из подушки, необходимо открутить иглу от насоса (если игла установлена на насос). Смочите иглу насоса мыльным раствором, во избежание повреждения клапана.



2. Введите иглу в клапан подушки.  
3. Нажимайте на подушку. При этом лишний воздух будет выходить через иглу насоса.  
4. Стравите необходимое для комфортного использования подушки количество воздуха. Аккуратно выньте иглу насоса из клапана подушки.

**И** Настоятельно рекомендуется оставлять в подушке некоторое количество воздуха, достаточное для того, чтобы не чувствовать дискомфорта при ее использовании.

### ВНИМАНИЕ:

НЕ используйте растворители, сольвенты или абразивные вещества для очищения балансировочной подушки.

НЕ храните балансировочную подушку под длительным воздействием прямого солнечного излучения. Не храните и не используйте в помещениях с температурой воздуха выше 45 градусов Цельсия.

НЕ храните балансировочную подушку на чувствительных к повреждениям в результате длительного воздействия давлением поверхностях. Мебель сегодня покрывается различными лаками и синтетическими субстанциями. Балансировочная подушка может оставить следы на таких поверхностях при длительном на них нахождении.

Очищайте балансировочную подушку с помощью слабого мыльного раствора и мягкой ткани. При необходимости подушку можно мыть под струей теплой воды.

### УТИЛИЗАЦИЯ

Original FitTools рекомендует Вам утилизировать бумажную упаковку и пакет от подушки раздельно через специальные приемники раздельного сбора отходов.

Балансировочная подушка должна быть утилизирована в соответствии с правилами по утилизации бытовых отходов, действующими в Вашем регионе.



Типичное гнездо для хранения иглы насоса

## БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПОДУШКА ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

### Уважаемый Покупатель!

Сегодня Вы приобрели балансировочную подушку Original FitTools, которая имеет множество вариантов использования. Она позволяет сидеть прямо в комфортном для позвоночника положении, тренировать мышцы спины, также позволяет эффективно тренировать баланс. Сидение на балансировочной подушке во время работы способствует минимизации негативного эффекта от длительного нахождения в сидячем положении.

Вы также можете использовать балансировочную подушку для того, чтобы выполнять небольшие, но эффективные комплексы упражнений, направленных на растяжку, тренировку баланса и повышению подвижности спины.

Вы можете почувствовать эффект от использования балансировочной подушки сразу же после начала ее использования, даже если Вы используете ее для кратковременных занятий.

Нестабильность балансировочной подушки заставляет Ваше тело инстинктивно соблюдать баланс, что укрепляет мышцы и снижает утомляемость.

В настоящей инструкции Вы найдете несколько советов по использованию Вашей балансировочной подушки.

Мы надеемся, что использование балансировочной подушки принесет Вам пользу и удовольствие!

### Ваш коллектив Original FitTools



Перед началом использования балансировочной подушки мы настоятельно рекомендуем Вам прочитать настоящую инструкцию до конца и внимательно изучить основные моменты, касающиеся использования, хранения и обслуживания балансировочной подушки.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО! ⚠

Правильное использование  
Балансировочная подушка предназначена для индивидуального использования в целях сохранения правильной осанки при сидении и для выполнения различных упражнений. Максимальный вес пользователя составляет 150 кг.

### ВНИМАНИЕ! ДЕТИ И ЛЮДИ СОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Запрещается использование балансировочной подушки людьми с ограниченными возможностями, если пользователь не имеет возможности использовать балансировочную подушку безопасно без риска получить травму. Данное предостережение особенно касается людей с нарушениями координации движений, с проблемами с вестибулярным аппаратом.

Всегда держите упаковочные материалы от балансировочной подушки недоступными для детей - есть риск удушья данными материалами. Не позволяйте детям использовать балансировочную подушку без Вашего надзора или играть с ней. Храните балансировочную подушку в недоступном для детей месте.

### ВНИМАНИЕ! РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

Перед каждым использованием балансировочной подушки убедитесь в отсутствии на ней повреждений. Никогда не используйте поврежденную балансировочную подушку, даже когда ее использование кажется Вам безопасным.

Гладкая поверхность балансировочной подушки имеет специальные выступы в виде окружностей для противодействия скольжению. Однако это не исключает того, что подушка может скользить на гладкой поверхности, особенно если наступить на край подушки. Используйте противоскользящий мат или коврик для йоги - поместите его под балансировочную подушку перед началом тренировок.

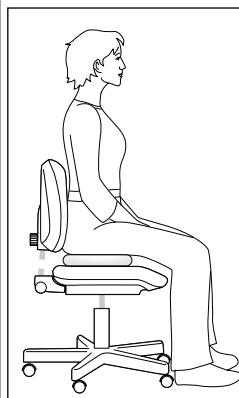
### ВНИМАНИЕ!

Перед началом использования балансировочной подушки настоятельно рекомендуется проконсультироваться с Вашим лечащим врачом и убедиться в отсутствии возможных противопоказаний.

Неправильная эксплуатация балансировочной подушки может быть опасна и может нанести вред Вашему здоровью. Если в ходе использования балансировочной подушки Вы почувствуете недомогание, боль, головокружение, тошноту или другие малоприятные ощущения - немедленно прекратите использование подушки. Приступайте к дальнейшим занятиям только после консультации со специалистом и выяснения причин.

### ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

**И** Даже при использовании балансировочной подушки удержание правильной осанки при сидении может быть напряженным. Поэтому мы рекомендуем использовать балансировочную подушку для поддержания осанки не более двух часов в день.



Использование балансировочной подушки позволяет держать бедра растянутыми, а спину стабилизированной в вертикальном положении. Вы можете использовать балансировочную подушку во время работы за компьютером.

Правильная поза при сидении  
- Сидите на середине подушки  
- Держите колени на ширине бедер.  
- Бедро и нижняя часть ноги должны составлять прямой угол.  
- Стопы находятся под коленями, носки слегка разведены в стороны.  
- Держите спину прямо.

### ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

Всегда надевайте удобную для тренировок одежду. Для того, чтобы снизить риск скольжения, используйте балансировочную подушку босиком или в комфортной обуви с противоскользящей подошвой.

Начинайте тренировку медленно. Не делайте резких движений. Дышите ровно.

Не начинайте тренировку сразу после еды. Рекомендуется приступать к тренировкам не ранее, чем через 30 минут после еды.

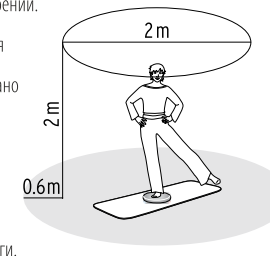
Не перегружайте себя. Адекватно оцените свои возможности и физическую форму. Если Вы почувствовали дискомфорт во время тренировки, немедленно прекратите тренировку.

Тренироваться легче с полностью накачанной подушкой, при этом ее высота не должна превышать 6,5 см. Так Вы сможете быстрее привыкнуть к балансировочному эффекту подушки. Тренировка с полностью накачанной подушкой рекомендована для начинающих.

В начале тренировочного процесса рекомендуется выполнять каждое упражнение не более трех раз. Со временем Вы сможете выполнять большее количество повторений.

Перед началом тренировок обеспечьте необходимое для комфортных тренировок пространство, как это показано на рисунке справа.

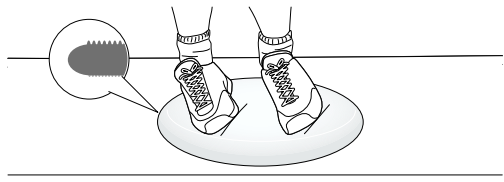
Во время тренировок рядом не должно находиться посторонних предметов. Используйте балансировочную подушку на ровной поверхности. Желательно использовать коврик для йоги.



## «СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС»

**Задача:** разминка - тренировка баланса.

**Положение:** Встаньте вертикально, удерживая спину прямо, а плечи расправленными. Напрягите мышцы живота и ягодиц. Медленно согните колени.



**Упражнение:** Поместите обе стопы на балансирующую подушку.

Двигайте Ваши ноги во всех направлениях, как это описано ниже:

- Наклоните носки вниз
- Наклоните пятки вниз
- Смещайте центр тяжести вправо и влево.

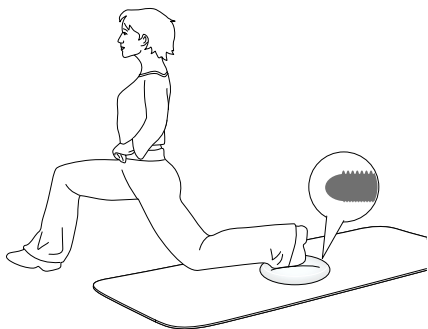
Со временем Вы сможете выполнять данное упражнение, стоя на одной ноге.

**Совет:** Рекомендуется выполнять данное упражнение без обуви. Это обеспечит массажный эффект столам, что способствует улучшению кровообращения.

## ВЫПАДЫ

**Задача:** Тренировка мышц ног и ягодиц.

**Положение:** Удерживайте верхнюю часть тела вертикально. Колено одной ноги должно быть не дальше стопы. Не поворачивайте колено в сторону.



**Начальная позиция:** Примите положение как это показано на рисунке выше.

**Упражнение:** Делайте выпады, при этом всегда дерите спину прямо. Не допускайте касания коленом ноги, которая стоит на балансирующей подушке, пола.

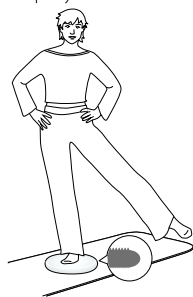
Повторите упражнение несколько раз, поменяйте опорную ногу.

**Совет:** От того, насколько далеко от подушки Вы делаете выпады, зависит то, какие мышцы задействованы в ходе данного упражнения. Увеличивайте длину выпада постепенно.

## ПОДЪЕМ НОГ

**Задача:** Тренировка мышц бедер и ягодиц

**Положение:** Стойте прямо. Положите руки на бедра и разведите локти в стороны. (Чем ниже Вы удерживаете руки, тем легче выполнять данное упражнение.) Слегка согните опорную ногу. Колено и носок опорной ноги должны находиться на одной линии. Не поворачивайте колено в сторону.



**Упражнение:** Встаньте одной ногой балансирующую подушку.

Поднимите вторую ногу на несколько сантиметров от пола, напрягая при этом ягодицы.

Сосчитайте до 4.

Если Вы хотите увеличить нагрузку, медленно поднимайте и опускайте ногу.

Опустите ногу еще раз, коснитесь носком пола, поднимите ногу.

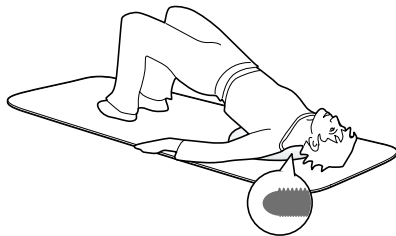
Повторите упражнение несколько раз и смените опорную ногу.

**Совет:** Начинайте с небольшого количества повторений и чаще меняйте опорную ногу.

## ПОДЪЕМ ТАЗА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

**Задача:** Тренировка мышц спины и ягодиц, тренировка бедер.

**Положение:** Примите положение, показанное на рисунке ниже. При этом плечи должны находиться на балансирующей подушке. Согните ноги, удерживая носки прямо, а колени на ширине бедер.



**Упражнение:** Напрягите мышцы ягодиц и поднимайте таз до того момента, пока тело не образует диагональную линию от коленей до плеч.

Медленно разогните спину до полного опускания таза вниз.

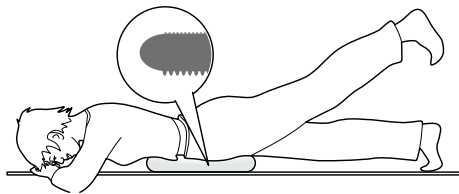
**Совет:** Если Вы испытываете дискомфорт в поясничном отделе, лягте на бок и согните колени для снятия дискомфорта.

**Варианты:** Для продвинутых пользователей: Выполняйте упражнение, поместив ноги на балансирующую подушку. Выполняйте упражнение так, как это описано выше.

## ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

**Задача:** Тренировка мышц ягодиц, спины и задней части бедра

**Положение:** Примите горизонтальное положение, положив живот и бедра на балансирующую подушку. Положите голову на руки, согнутые в локтях так, как это показано на рисунке выше. Держите ноги на ширине бедер, носки в пол. Напрягите мышцы брюшного пресса, удерживая спину прямо без «провисаний»



**Упражнение:** Напрягите мышцы брюшного пресса, поднимая одну прямую ногу вверх.

Досчитайте до 4 и опустите ногу.

Повторите несколько раз, поменяйте опорную ногу.

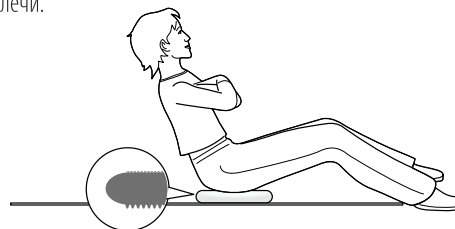
**Совет:** Не поднимайте ногу слишком высоко, это может привести к ощущению дискомфорта в области поясницы.

**Варианты:** Для продвинутых пользователей: Не опускайте ногу так, чтобы носок касался пола. Досчитайте до 4 и поднимите ногу еще раз.

## ТРЕНИРОВКА МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

**Задача:** Тренировка прямых и косых мышц брюшного пресса

**Положение:** Сядьте на балансирующую подушку. Согните колени так, как это показано на рисунке ниже. Положите руки на плечи. Разведите лопатки и опустите плечи.



**Упражнение:** Напрягите мышцы брюшного пресса. Держите верхнюю часть тела прямой, насколько это возможно.

Отклонитесь назад, сосчитайте до 4 и примите исходное положение.

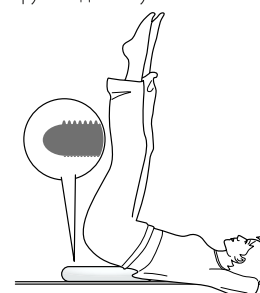
Повторите несколько раз.

**Совет:** Уделяйте внимание дыханию. Не задерживайте дыхание. Делайте глубокие вдохи и полные выдохи. Если Вы почувствовали дискомфорт в области поясницы, сделайте перерыв.

## «БЕРЕЗКА»

**Задача:** Тренировка мышц брюшного пресса и таза

**Положение:** Примите положение, показанное на рисунке ниже, поместив балансирующую подушку под поясницу, а руки под голову.



**Упражнение:** Поднимите ноги так, как это показано на рисунке слева.

Напрягите мышцы брюшного пресса.

Поднимите поясницу на 1 см, избегая раскачивания в стороны.

Сосчитайте до 4 и опустите поясницу.

Повторите упражнение несколько раз.

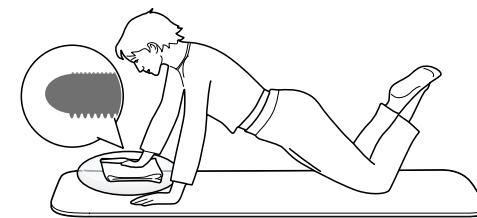
**Совет:** Уделяйте внимание дыханию. Не задерживайте дыхание. Делайте глубокие вдохи и полные выдохи. После выполнения упражнения немного полежите в расслабленном состоянии.

Варианты: Если Вам тяжело выполнять данное упражнение, можно выполнять его с согнутыми ногами.

## ОТЖИМАНИЯ

**Задача:** Тренировка спины и рук.

**Положение:** Положите полотенце на балансирующую подушку. Примите положение как на рисунке ниже - одна



**Упражнение:** Наклоните бедра так, чтобы тело диагональную линию от плеч до коленей. Поднимите ноги. Согните руки и разогните их снова.

Повторите упражнение несколько раз, поменяйте опорную руку.

**Совет:** Уделяйте внимание удержанию спины прямой в ходе выполнения упражнения. Не позволяйте пояснице провисать.

Если у Вас есть вопросы или пожелания относительно использования данного товара - пожалуйста, свяжитесь с нами!

