Медицинское научно-производственное предприятие ООО “Крейт”
195220, СПб, ул. Бутлерова, д. 11, кор.4, лит.А, пом. 24Н
e-mail: torg@kreitspb.ru Тел./факс: (812) 401-71-92 (93, 98)

Балансировочная подушка BP35

Для детей и взрослых

Диаметр: 35 см.

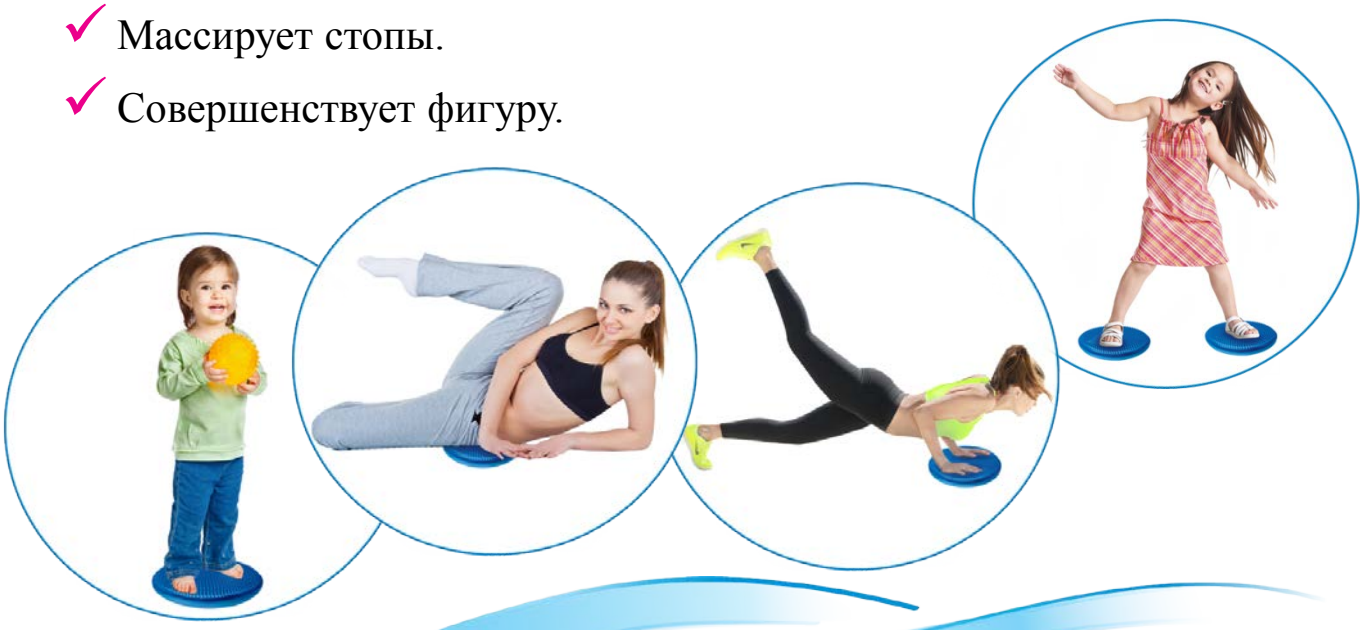
Высота: 5 см.

С массажными элементами.

В комплекте насос с иглой – позволяет менять воздушное наполнение подушки, сдувать или поддувать изделие.

Вес пользователя: до 100 кг.

- ✓ Улучшает осанку.
- ✓ Укрепляет мышцы и связки.
- ✓ Снимает физическое и психическое напряжение.
- ✓ Массирует стопы.
- ✓ Совершенствует фигуру.

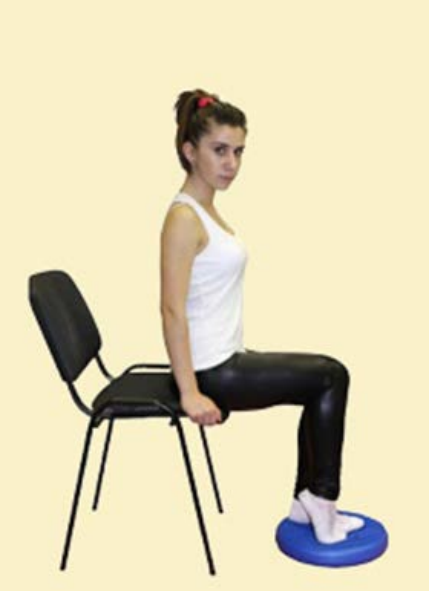


Медицинское научно-производственное предприятие ООО “Крейт”
195220, СПб, ул. Бутлерова, д. 11, кор.4, лит.А, пом. 24Н
e-mail: torg@kreitspb.ru Тел./факс: (812) 401-71-92 (93, 98)

Упражнения на балансировочной подушке

- Тренировка равновесия – укрепляет мышцы спины и формирует идеальную осанку.
- Ещё больше пользы для здоровья – активизируются группы мышц, которые не включены в работу при занятиях на обычных тренажёрах.
- Идеальный детский тренажёр – превращает обычные упражнения в увлекательную игру.
- Лечение плоскостопия – подушка, покрытая мелкими шипами, оказывает отличное стимулирующее воздействие на стопы, способствует формированию их упругого свода.
- Профилактика искривления позвоночника при сидячей работе – если сидеть на подушке не менее часа в день, тренируются мышцы спины и устраняется застой крови в малом тазу.

1. Сидя на стуле, положите подушку под ноги.
Встаньте 10-15 раз. Старайтесь не помогать себе руками.



2. Стойте на подушке, руки в стороны – в течение 5 минут с открытыми глазами и 5 секунд с закрытыми.

3. Стойте на подушке, скрестив руки на груди – в течение 5 минут с открытыми глазами и 5 секунд с закрытыми.

4. Стойте на подушке 1 минуту на одной ноге, затем 1 минуту на другой (базовый уровень), по 2 минуты (продвинутый уровень).

5. Поднимитесь на полупальцы 10 раз (базовый уровень), 20 раз (продвинутый уровень).

Медицинское научно-производственное предприятие ООО “Крейт”
195220, СПб, ул. Бутлерова, д. 11, кор.4, лит.А, пом. 24Н
e-mail: torg@kreitspb.ru Тел./факс: (812) 401-71-92 (93, 98)

6. Поднимитесь на ступеньку, на которой лежит балансировочная подушка, и спуститесь обратно. Выполните по 10 раз на каждую ногу (базовый уровень), по 20 раз (продвинутый уровень).

7. Встаньте на 2 подушки. Переносите центр тяжести попеременно на каждую ногу: 15 раз (базовый уровень), 25 раз (продвинутый уровень).

8. Выполните приседания на двух подушках. Держите спину прямо. Опирайтесь равномерно на всю стопу: 5 раз (базовый уровень), 10 раз (продвинутый уровень).

9. Сделайте выпад попеременно на каждую ногу по 5 раз (базовый уровень), по 15 раз (продвинутый уровень).

10. Сделайте выпад в сторону попеременно на каждую ногу по 5 раз (базовый уровень), по 10 раз (продвинутый уровень). Держите спину прямо.

11. Бросайте и ловите мяч, стоя на подушке, не менее 10 раз.

12. «Футбол на подушке» – 20 ударов ногой попеременно.

13. Сядьте на подушку, согнув ноги. Опустите корпус на пол. Выполните 10 подъёмов без помощи рук.

14. Сядьте на подушку, согнув ноги. Опустите корпус на пол. Выполните 10 одновременных подъёмов корпуса и ног без помощи рук.

15. Сгибайте и разгибайте руки в упоре лёжа на двух подушках. Ноги можно согнуть в коленях. Повторите 10 раз.

16. Выполните 10 сгибаний и разгибаний рук из положения упор лёжа сзади, подняв таз.