

# Dysk do masażu GLO-POL Ø35cm - PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

BEZ FTALANÓW



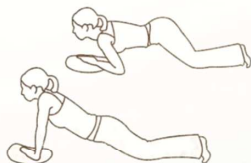
## ZESTAW PODSTAWOWY

- MASAŻ STÓP**  
Siedząc wygodnie ułóż stopy na dysku, na stronie z kolcami, tak aby wypustki bezpośrednio masowały spód stóp.
- ODCIĄŻENIE KOŚCI OGONOWEJ**  
Usiądź na dysku układając go gładką stroną w kierunku ciała.

## ZESTAW ROZSZERZONY

- POMPKI**  
Leżąc twarzą do podłogi umieść ręce na dysku zginając je i podciągając pod klatkę piersiową. Powoli unosź ciało do góry wspierając się na rękach.

Pamiętaj, aby przy wykonywaniu ćwiczeń, zwrócić uwagę na utrzymanie pleców w pozycji wyprostowanej. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.



### POMPOWANIE DYSKU

Włóż pompkę z igłą do zaworka umieszczonego od strony z kolcami, a następnie napełnij dysk powietrzem.

- PRZYSIADY**  
Stań oboma stopami na dysku i wyprostuj ramiona przed siebie. Zaczynaj ugiąć nogi w kolanach powoli obniżając pozycję, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. Upewnij się, że kręgosłup jest wyprostowany. Ćwiczenie powtarzaj kilkakrotnie.

*Dla początkujących:  
Postaraj się stać w pobliżu ściany bądź mebli, aby nabrać wprawy w balansowaniu na dysku.*



### SPUSZCZANIE POWIETRZA

Aby spuścić powietrze z dysku włóż pompkę z igłą do zaworka umieszczonego od strony z kolcami i powolnym ruchem podnieś tłok pompki.

- MARSZ**  
Stań oboma stopami na dysku. Naprzemiennie podnoś nogi uginając je w kolanach. Wykonując ćwiczenie pomagaj sobie rękami - patrz rysunek zamieszczonym poniżej.

*Dla początkujących:  
Postaraj się stać w pobliżu ściany bądź mebli, aby nabrać wprawy w balansowaniu na dysku.*



- ĆWICZENIA RÓWNOWAGI**  
Stań oboma stopami na dysku. Ugnij nogę w kolanie i rozłóż ramiona tak aby tworzyły kąt 180° (patrz rys. poniżej). Postaraj się wytrzymać w takiej pozycji 3-5 sekund, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. Zmieniaj nogi powtarzając ćwiczenie kilkakrotnie.

*Dla początkujących:  
Postaraj się stać w pobliżu ściany bądź mebli, aby nabrać wprawy w balansowaniu na dysku.*



### UWAGA!!!

Firma GLO-POL nie ponosi odpowiedzialności za nieprawidłowe użytkowanie oraz wykorzystywanie produktu mogące doprowadzić do kontuzji ćwiczącego.

Przy wykonywaniu wszystkich ćwiczeń należy pamiętać aby zawór umiejscowiony był pomiędzy nogami – zmniejszy się wówczas niebezpieczeństwo odniesienia kontuzji przez ćwiczącego oraz uszkodzenia produktu.

### PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ

Pamiętaj, że przed wykonywaniem ćwiczeń należy wcześniej przeprowadzić rozgrzewkę mięśni (5-10min). Na początku wyznaczaj sobie mniejsze cele do osiągnięcia stopniowo wydłużając czas oraz zwiększając zakres ćwiczeń.



Wytwórca: "GLO-POL"  
ul. Spółdzielcza 9-11, 55-080 Katy Wrocławskie  
tel./fax +48 71/ 390-57-89  
www.glo-pol.pl glo-pol@wp.pl