



Svensk (SV)

BRUKSANVISNING

Maskinöversatt

IN-7758 Balance Dome Advance, inSPORTline

IN-10973 Balance Trainer Dome Big, inSPORTline



Bilder endast i illustrations syfte.

Innehållet

SÄKERHET INSTRUCTIONER	3
Parametrar	3
Övningar.....	4
UPPVÄRMNING	4
BALANSERING – (Skiftande Av vikt).....	4
BENLYFT STÅENDE	5
KNÄBÖJ	5
BENLYFT LIGGANDE-(LATERAL).....	6
PUSH-UP	6
ÖVRE RYGG – (höjning och rotation).....	7
KROPPS SPÄNNING.....	7
Instruktioner om hur balansbollen pumpas upp.....	8

SÄKERHET INSTRUCTIONER

- Läs den här bruksanvisningen innan du använder och behåll den för framtida bruk.
- Använd denna produkt endast enligt denna manual och inte göra någon felaktig modifiering.
- Råd fråga din läkare innan du påbörjar ett träningspass.
- Övning rimligt och inte OVDina möjligheter. Felaktig träning kan orsaka allvarliga skador.
- Skydda den mot direkt solljus och värmekällor.
- Se till att tränings röret är ordentligt isatt. Kvarts sväng till vänster till fixering.
- Använd ett måttband för att försäkra bollen är pumpad till rätt storlek och tryck.
- Blås inte bollen överdrivet eftersom detta kan snedvrída formen på bollen och orsaka den nedre sidan till ballong. Detta kan inverka negativt på dess stabilitet och funk-och orsaka en skada eller skada.
- Du kan använda motstånd rör för att utöva sort.

Parametrar

Identifiering Nummer	Max. användarens vikt (kg)	Totala Area diameter cm	Höjd cm
10972	160	55	20
10973	160	60	23
7336	150	45	20
7758	130	63	18
7761	130	63	18

Övningar

Gör din träning ordentligt. Om du känner dig svikt eller om du känner en viss smärta ska du sluta motionera omedelbart. Råd fråga en medicinläkare innan du startar om den.

UPPVÄRMNING

Slappna av och värn upp muskler.

Start Position: Stående

1. Kliv på bollen.
2. Mer från Stabilize.
3. Långsamt Börja Marscherar.



BALANSERING – (Skiftande Av vikt

Balans, ben muskler koordination

Start position: stående

1. Hitta en stabil position på toppen av balans bollen.
2. Sakta flytta vikt från tår till klackar och tillbaka, upprepa.

Håll din kropp stabil och upprätt.



BENLYFT STÅENDE

Balans, koordination ben muskler, speciellt lår och skinkor.

Utgångsläge: stående

1. Hitta en stabil position på toppen av bollen.
2. Flytta vikt till ett ben, höja armar (axelhöjd) till utsidan för stöd.
3. Sprid och Förläng andra benet till utsidan och sänk igen.
4. Byt ben och Upprepa.

Hålla Din Kroppen Upprätt.



KNÄBÖJ

Benmuskler, särskilt fram och lår

Startposition: Huk

1. Centrum på balans bollen och hålla vikten på klackar.
2. Sakta sänka skinkorna och samtidigt flytta armar (vid axelhöjd) till fronten.
3. Håll låg position under en kort tid, Höj och dra tillbaka armarna.
4. Upprepa.

Knän kan inte sträcka sig bortom tårna. Hålla tillbaka rakt.



BENLYFT LIGGANDE-(LATERAL)

Benmuskler, särskilt lår och skinkor

Utgångsläge: lateral

1. Under armen vilar på golvet i rät vinkel. Resten andra armen på balans bollen. Ben Utsträckta Och Parallell Tår Är Drog Upp.
2. Höj långsamt övre benet 20-30 cm, Sänk igen.
3. Byt sida och upprepa träningen.

Benen och överkroppen är i linje vid start. Håll tillbaka rakt. Pelvis kan inte luta framåt och bakåt.



PUSH-UP

Armmuskler, särskilt överarmen

Utgångsläge: knästående

1. Placera den halva kupolsidan av balans bollen på golvet.
2. Börja med att knäböja framför balans bollen. Håll fast på bas kanten. Hand lederna måste vara i linje med axlar och armbågar utsträckta.
3. Med din vikt vilande på tårna sträcka på benen.
4. Böj armarna och sänk överkroppen. Hålla Kort.
5. Sträck armar och Höj överkroppen. Hålla Kort.
6. Upprepa Motion.

Benen och överkroppen är i linje vid start. Håll tillbaka rakt och balansen bollen centrerad och stabil.



ÖVRE RYGG – (höjning och rotation)

Tillbaka Muskler

Startposition: Benägna

1. Knäna är lätt böjda och vilar på golvet.
2. När utandning något höja överkroppen (rak rygg, händer löst på baksidan av huvudet, armbågarna pekar uppåt) och samtidigt vända i sidled.
3. Håll denna position kort, inhalera, nedre överkroppen.
4. Ändra sidan och upprepa.



KROPPS SPÄNNING

Kärn muskler, särskilt buk och rygg

Start Position: Benägna

1. Stretch knän, tår vidrör golvet, stöttas upp under armarna och armbågarna.
2. Dra naveln mot länd ryggen, spänd buk, på samma gång sträcka armarna framåt och höja benen.
3. Hålla position för 10-20 Sec.

Titta på golvet, näsa ner. Undvik en ihålig rygg.

Variation: lyft armar och ben separat och motionera växelvis.



Instruktioner om hur balansbollen pumpas upp.

1. Avlägsna locket undertill er balansboll



2. Avlägsna pluggen



4. För in den medföljande luftpumpen



5. Pumpa upp bollen med hjälp av föra pumpen fram och tillbaka.



6. När önskar lufttryck har nåtts i balansbollen så tryck in pluggen i hålet igen och sätt tillbaka locket.

