

## MSD võimlemispall

Saadaval:

45 cm	kollane	1,25 m või vähem
55 cm	oranž	1,50 m või vähem
65 cm	roheline	1,75 m või vähem
75 cm	punane	1,85 m või vähem
85 cm	lilla	2,00 m või vähem
95 cm	hõbedane	+2,00 m
120 cm	kuldne	

## TORSO

Lamage pallil nii, et selg ja puus toetavad vastu palli. Asetage käed reitele. Tõstke puusi.

Lamage põrandal nii, et jalad toetuvad pallile. Tõstke puusi maast lahti kuni selg on sirgu. Tasakaalu hoidmiseks kasutage käsi.

## JALAD, REIED, SÄÄRED

Lamage pallil. Tõstke vasakut kätt ja paremat jalga. Vahetage käsi ja jalgu samaaegselt, hoidke tasakaalu.

## MSD EUROPE BVBA

## SOENDUS

Istuge pallile nii, et reied on maaga paralleelsed. Hüpelge vaikselt 60 sekundit.

## HARJUTUSED KÄTELE

Lamage pallil nii, et puusad oleks toetatud ja lükake ennast kätega edasi-tagasi. Hoidke selg kogu aeg sirgu.

Põlvitage maha ja asetage käed pallile. Lükake palli kehast eemale kuni küünarvarred toetuvad vastu palli ja siis tagasi.

Olles põlvili, sirutage käed selja taha ja tõstke pall 10 sekundiks õhku.

Lamage pallil nii, et puusad on toetatud ja kummardage rinnaga ette kuni küünarnukid maad puudutavad. Seejärel hakake kätega ennast üles lükkama.

## KÕHULIHASED/KÕHU PÕIKILIHASED

Toetage alaselg pallile. Ristake kukla taga käed. Kõverdage oma ülakeha nii, et kõhulihased töötaksid.

Lamage pallil külili vöökoha ja puusa peal. Tõstke kõhulihaste abil ülakeha.

Lamage pallil alaseljal. Ristake käed rinnal. Tõstke kõhulihaste abil ülakeha.

Lamage maas ja asetage kannad pallile. Rullige kandadega palli kuni tallad on täielikult vastu palli.

Lamage pallil külili ülakeha peal. Võtke stabiilne asend ja tõstke jalga kuni see on maaga paralleelselt.

Istuge pallil, nii et jalatallad on vastu maad. Tõstke kantu nii kõrgele kui saate, nii et varbad puudutaksid maad.

Lamage maas nii, et üks jalg on pallil ja teine jalg maas 90° nurga all. Tasakaalu hoidmiseks asetage käsi pea alla. Tõstke alumist jalga maast mõne millimeetri kõrgusele, nii et puusad on paigal.

Lamage selili maas ja asetage pall jalgade vahele. Pigistage palli jalge vahel. Hoidke asendit 5 kuni 10 sekundit.

Seiske maas, nii et pall on alaselja ja seinaga vahel. Kõverdage põlvi ja laske pallil mööda selga üles rulluda. Hoidke põlvi kandadest eespool.

### **Õhuga täitmise instruktsioon** **Palun lugege instruktsiooni hoolikalt!**

1) Enne kasutamist võtke pall pakendist välja ning laske sel umbes 2-3 tundi toatemperatuuril seista. Toatemperatuuril seistes muutub pall pehmemaks ning nii väldite palli õhuga täitmisel selle purunemist.

Juhul kui kasutate suruõhku, täitke pall õhuga väga aeglaselt, et vältida ületäitmist.

2) Täitke umbes 80-90 % pallist õhuga

Laske õhuga täidetud pallil seista vähemalt 4 tundi.

3) 4 tunni möödumisel täitke pall lubatud maksimumkoguse õhuga. pärast täitmist võib pall veidi veel paisuda. Enne esimest kasutamist, laske pallil 24 tundi seista.

Pakend sisaldab väikesemõõdulisi osasid.

Pole sobivad alla 3-aastastele lastele.