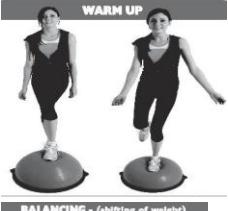
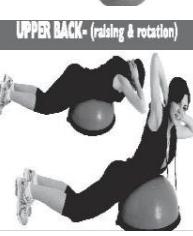


# ΜΠΑΛΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



## LEG LIFT LYING - (lateral)



## Άσκηση ποδιών και ειδικά των μηρών και του γλουτού.

### Θέση εκκίνησης:- STANDING

- Βηματίστε τάνω στην μπάλα ισορροπίας.
- Σταθεροποιήστε.
- Ξεκινήστε σιγά σιγά να βαδίζετε.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα πόδια και τα πάνω μέρος του σώματος πρέπει να βρίσκονται σε ευθυγράμμιση κατά την εκκίνηση. Κρατήστε την πλάτη σε ευθεία γραμμή. Η λεκάνη δεν θα πρέπει να έχει κλίση σύντετο προς τα έμπρος σύντετο προς τα πίσω.

## Άσκηση των μυών , χειριών , δικέφαλων και τρικεφάλων.

### Θέση εκκίνησης:-KNEELING

- Τοποθετήστε ανάποδα την μπάλα ισορροπίας στο πάτωμα.
- Ξεκινήστε γονατίζοντας μπροστά από την μπάλα ισορροπίας. Κρατήστε την άκρη της βάσης. Οι καρποί θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με τους ώμους και οι αγκύλες να είναι τευτυμένοι.
- Σπρώξτε τα δάχτυλα των ποδών και τεντύστε τα πόδια.
- Λυγίστε τα χέρια και χαμηλώστε το πάνω μέρος του σώματος. Κρατήστε για λίγο.
- Τεντώστε τα χέρια και ανασηκώστε το πάνω μέρος του σώματος. Κρατήστε για λίγο.
- Επαναλάβετε την άσκηση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα πόδια και τα πάνω μέρος του σώματος πρέπει να βρίσκονται σε ευθεία γραμμή. Κρατήστε την πλάτη σε ευθεία και την μπάλα ισορροπίας σταθερό.

## Άσκηση των ραχιάνων

### Θέση εκκίνησης:-PRONE

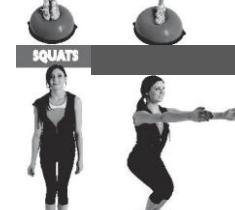
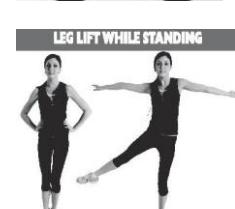
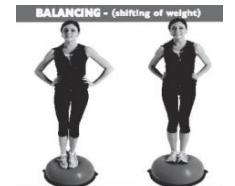
- Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα και σπρώξτε τα στο πάτωμα.
- Καθώς εκτινέψτε ανυψώνοντας την πάνω μέρος του σώματος (ίστα πλάτη), τα χέρια να είναι χαλαρά στο πάνω μέρος του κεφαλού (και οι αγκύλες να δειχνούν προς τα πάνω) και ταυτόχρονα γυρίστε το πλάτι.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για λίγο, εισπνεύστε και χαμηλώστε το πάνω μέρος του σώματος.
- Αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε.

## Άσκηση των μυών του κορμού και ειδικά της κοιλιάς και της πλάτης

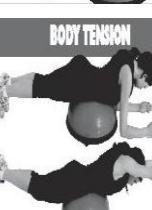
### Θέση εκκίνησης:- PRONE

- Τεντώστε τα γόνατα με τα δάχτυλα των ποδών μέρος της στον διάστημα και σπρώξτε τα χέρια και τους αγκώνες.
- Τραβήξτε τον αφαλό προς την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και με τεντωμένη κοιλιά, εκτείνετε τα χέρια σας προς τα εμπόδια και σπρώξτε τα πόδια.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 10-20 δευτερόλεπτα.

# Топка за Баланс



## LEG LIFT LYING - (lateral)



## Мускулите на Краката, особено за бедрата и за дупето

### Стартова позиция: НАСТРАНИ

- Долната част на ръката е поставена на земята в покой в прав ъгъл.
- Поставете в покой другата ръка върху Топката за Баланс.
- Краката изпънати навън и паралелни, пръстите са изпънати.
2. Баенو видигнете горната част на крака 20-30см., спуснете отново.
3. Сменете страна и повторете упражнението.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Краката и горната част на тялото са наравно при започване. Задръжте гърба изправен. Тази трябва да се накланя напред и назад.

## Мускулите на ръшцета, особено на горната част на ръшцета

### Стартова позиция: НА КОЛЕНЕ

- Поставете половината страна на Топката за Баланс на пода.
- Започнете заставянето на колене пред Топката за Баланс. Дръжте се от двете страни. Китките трябва да бъдат в една линия с рамената и лактите изпънати навън.
- С лежащата в поставена върху пръстите, изпънете краката си.
- Баено извийте ръшцета и спуснете горната част на тялото. Задръжте за кратко.
- Извийте ръшцета и видигнете горната част на тялото си.
- Задръжте за кратко.
- Повторете упражнението.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Краката и горната част на тялото са наравно при започване. Задръжте гърба изправен и Топката за Баланс в центъра и стабилна.

## Мускулите на гърба

### Стартова позиция: ПО КОРЕМ

- Коленете са леко присвирти и в покой на земята.
- Коато издигнете, леко подвигнете горната част на тялото (изправен гърб, ръшцета хладещо около тила, лактите изпънати) и едновременно се обрънете в двете посоки.
- Задръжте в тази позиция за кратко, едишайт, спуснете горната част на тялото.
- Сменете страна, повторете.

## Основните Мускули, особено на корема и гърба

### Стартова позиция: ПО КОРЕМ

- Излезте като колената, пръстите се допират до земята, поддърнете се на предмишиницата и на лактите.
- Издъргайте пъла към лумбалните прешленни, напрежете коремните мускули, междувременно изпънете ръшцета напред и видигнете краката.
- Задръжте в тази позиция за 10-20сек.

### Отпускане и загряване на мускулите

#### Стартова позиция: ПРАВ СТОЕК

- Съплемте на Топката за Баланс.
- Стабилизирайте.
- Баено започнете да марширувате.

### Баланс, Координация на Мускулите на Краката

#### Стартова позиция: ПРАВ СТОЕК

- Намерете стабилна позиция на върха на Топката за Баланс.
- Баено прехвърлете тежестта от пръстите към петите и обратно, повторете.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Запазете стабилен и изправен торса си.

### Баланс, Координация на Мускулите на Краката, особено за бедрата и за дупето

#### Стартова позиция: ПРАВ СТОЕК

- Намерете стабилна позиция на върха на Топката за Баланс.
- Прехвърлете тежестта на единия крак, видигнете ръшцета (на височината на рамото) настрани за подкрепа.
- Разтворете и изпънете другия крак навън и го спуснете отново надолу.
- Сменете краката и повторете.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Запазете изправен торса си.

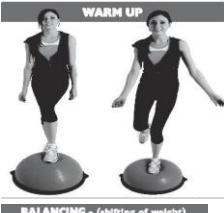
### Мускулите на Краката, особено за предните части и за бедрата

#### Стартова позиция: КЛЕКНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ

- Заснете в центъра на Топката за Баланс, запазете тежестта си върху петите.
- Баено прилепнете с дупето и междувременно движете ръшцета си (на височината на рамото) напред.
- Запазете прикрепналата позиция за кратко, изправете се и приберете ръшцета.
- Повторете.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Колената не трябва да излизат пред торса. Задръжте гърба изправен.

# DENGE TOPU



BALANCING - (shifting of weight)



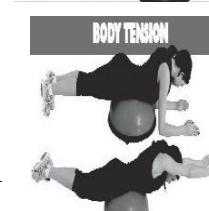
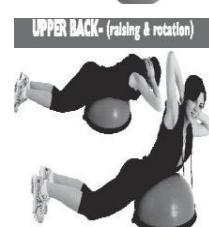
LEG LIFT WHILE STANDING



## Kasların gevşetilmesi ve isınması

### Başlangıç pozisyonu:-AYAKTA

1. Denge Topu üzerinde oturun.
2. Stabilize Topu üzerinde dengede durun.
3. Yavaşça yürümeye başlayın.



## Bacak ve özellikle baları ve kalça kasları

### Başlangıç pozisyonu:-YANAL

1. Altakı kolunu yere dik açıyla oluşturun.
- Diğer kolunu Denge Topu üzerinde tutun.
- Bacaklarınızı, uzanınca ve paralel pozisyonda durun, ayak parmaklarınız ise yukarı doğru çekilmelidir.
2. Yavaşça üst bacagınızı 20-30cm'ye kadar yükseltin, tekrar alçatın.
3. Tarafları değiştirin ve egzersizi tekrarlayın.

**NOT:** Başlangıçta bacaklar ve üst gövde aynı hızada olmalı. Düz bir şekilde sırtınızı tutun. Leğen kemiği (pelvis) önden geriye doğru eğilmemelidir.

## Kol ve özellikle kolun en üst kısmının kasları

### Başlangıç pozisyonu:-DİZ ÇÖKEREK

1. Denge Topunun yanın kubbe tarafını yere yerleştirin.
2. Denge Topunun önünde diz çökerek başlayın. Tabanın kenarlarından tutun. Bilekler, omuzlar ve diresekler uzanmış olarak aynı hızda olsalıdır.
3. Ayak parmaklarınızın arasında direnerek bacaklarınızı gerin.
4. Yavaşça kollarınızı büük ve vücudunuzun üst kısmını indirin. Kısaca bu pozisyonda kalın.
5. Kollarınızı uzatın ve vücudunuzun üst kısmını kaldırın. Kisaca bu pozisyonda kalın.
6. Egzersizi tekrarlayın.

**NOT:** Başlangıçta bacaklar ve üst gövde aynı hızada olmalı. Düz bir şekilde sırtınızı tutun. Denge Topu ortalanmış ve sabit olmalıdır.

## Sırt Kasları

### Başlangıç pozisyonu:-YÜZÜSTÜ (PRONE)

1. Dizeri hafifçe bükülmüş ve yere dayanmaktadır.
2. Soluğuunu vererek hafifçe vücudunuzun üst kısmını kaldırın (düz sırt, eller gevşik olarak başın arkasına, diresekler yukarıya doğru) ve aynı zamanda yanlara dönün.
3. Kisaca bu pozisyonda kalın, nefes alın, vücudunuzun üst kısmını indirin.
4. Tarafları değiştirin ve egzersizi tekrarlayın.

## Çekirdek ve özellikle Karın ve Sırt Kasları

### Başlangıç pozisyonu:-YÜZÜSTÜ (PRONE)

1. Dizerileri uzatın. Ayaklarım parmakları yere dokunan, kolların alt kısmı ve diresekler yaşılmışlardır.
2. Karın obejini bel omurgasına doğru çekin, karın gergini- aynı zamanda one doğru kollarını uzatın ve bacaklarını kaldırın.
3. 10-20 saniyeye kadar bu pozisyonda kalın.

**NOT:** Yeri bakın, burunun aşağıya doğru. Sırtınızın içbükey pozisyonuna yerlimesinden kaçının.

**DEĞİŞİM:** Kolları ve bacakları ayrı ayrı kaldırın ve sırayla egzersiz yapın.

# MINGE PENTRU ECHILIBRU



## Relaxarea și încălzirea mușchilor

### Pozitia initială: - DIN PICIOARE

1. Puneți un picior pe mingea pentru echilibru.
2. Stabilizați-vă.
3. Începeți incet marșul.

## Echilibru, coordonarea mușchilor picioarelor

### Pozitia initială: - DIN PICIOARE

1. Găsiți o poziție stabilă pe mingea de echilibru.
2. Deplasați incet greutatea de la degetele de la picioare la călcâi și înapoi, repetăți.

**NOTĂ:** Mențineți trunchiul stabil și drept.

## Echilibru, coordonarea mușchilor picioarelor

### Pozitia initială: - DIN PICIOARE

1. Găsiți o poziție stabilă pe mingea de echilibru.
2. Deplasați greutatea pe un picior, ridicăți brațele (la înălțimea umărului) spre exterior, pentru sprijin.
3. Împingeți și întindeți celălalt picior spre exterior și coborâți-l din nou.
4. Schimbați picioarele și repetăți.

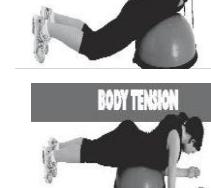
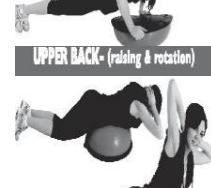
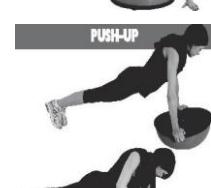
**NOTĂ:** Mențineți trunchiul stabil și drept.

## Mușchii picioarelor, în special mușchii frontal și pulpe

### Pozitia initială: - POZITIE DE GENUFLEXIUNE

1. Așezați-vă pe mijlocul mingii de echilibru, mențineți greutatea pe călcâie.
2. Coborâți incet soldurile și în același timp mutați brațele (la înălțimea umărului) spre față.
3. Mențineți pozitia joasă pentru o perioadă scurtă de timp, ridicăți și retrageți brațele.
4. Repetăți.

**NOTĂ:** Genunchii nu se pot extinde dincolo de degetele de la picioare. Mențineți spatele drept.



## Mușchii picioarelor, în special coapse și fese

### Pozitia initială: - LATERAL

1. Brățul inferior se sprijină pe podea în unghi drept.
- Tinete celălalt brăț pe mingea de echilibru.
2. Încingeți înțeles paralele, întăriți degetele de la picioare.
3. Ridicați incet piciorul superior 20-30cm, apoi coborâți-l din nou.
4. Schimbați părțile și repetați exercițiul.

**NOTĂ:** Picioarele și partea superioară a corpului sunt aliniate la începera exercițiului. Mențineți spatele drept. Pelvisul nu trebuie înclinaț spre înapoi.

## Mușchii brațelor, în special ai brațului superior

### Pozitia initială: - POZITIE JOASĂ

1. Așezați pe podea parteia de jos, bolțită, a mingii de echilibru.
2. Începeți prin aplecarea în față mingii de echilibru. Tineteți marginile suprafetei mingii. Încheieturile trebuie să fie pe aceeași linie cu umărul și coatele.
3. Menținându-vă greutatea pe degetele picioarelor, întindeti picioarele. Îndoitiți incet brațele și coborâți partea superioară a corpului. Rămâneți scurt timp în această poziție.
4. Întindeti brațele și ridicați partea superioară a corpului. Rămâneți scurt timp în această poziție.
5. Repetăți exercițiul.

**NOTĂ:** La începutul exercițiului picioarele și partea superioară a corpului sunt aliniate. Tineteți spatele drept și mingea de echilibru centrală și stabilită.

## Mușchii spatelui

### Pozitia initială: - ÎNTINS PE BURTĂ

1. Genunchii sunt usor îndoiti și se află pe podea.
2. Când expirați ridicați ușor partea superioară a corpului (îndreptați-vă spatele, mânile tindute lejer la ceafă, coatele ridicate) și în același timp întindeți brațele într-o parte.
3. Rămâneți scurt timp în această poziție, inspirați, apoi coborâți partea superioară a corpului.
4. Schimbați părțile, repetați.

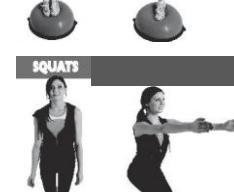
## Mușchii trunchiului, în special mușchii abdominali și mușchii spatelui

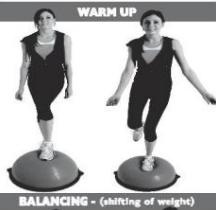
### Pozitia initială: - ÎNTINS PE BURTĂ

1. Genunchii întinși, degetele de la picioare ating podeaua, brațele și coatele sprijinătă.
2. Trageți abdomenul spre coloana lombară, încordați abdomenul; în același timp întindeți brațele înainte și ridicăți picioarele.
3. Mențineți această poziție timp de 10 - 20 secunde.

**NOTĂ:** Uitați de podea cu fața în jos. Evitați forma concavă a spatelui.

**VARIATIE:** Ridicați brațele și picioarele.

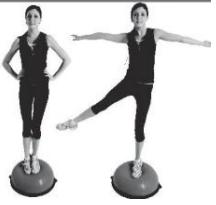




WARM UP



BALANCING - (shifting of weight)



LEG LIFT WHILE STANDING



SQUATS

**Loosening and warming of muscles****Starting position:- STANDING**

1. Step on Balance Ball.
2. Stabilize.
3. Slowly start marching.

**Balance, Co-ordination Leg Muscles****Starting position:- STANDING**

1. Find a stable position on top of the Balance Ball.
2. Slowly shift weight from toes to heels and back, repeat.

**Note:** Keep torso stable & upright.**Balance, Co-ordination Leg Muscles, especially thighs & buttocks****Starting position:-STANDING**

1. Find a stable position in top of the Balance Ball.
2. Shift weight to one leg, raise arms (shoulder height) to the outside for support.
3. Spread and extend other leg to the outside and lower again.
4. Change legs and repeat.

**NOTE:** Keep torso upright.**Leg Muscles especially front &thighs****Starting position:- SQUATTING**

1. Centre on Balance Ball, keep weight on heels.
2. Slowly lower buttocks and at the same time move arms (at shoulder height) to the front.
3. Keep low position for a short time, raise and retract arms.
4. Repeat.

**NOTE:** Knees may not extend beyond toes  
.Keep back straight.**LEG LIFT LYING - (lateral)**

PUSH-UP



UPPER BACK- (raising &amp; rotation)



BODY TENSION

**Leg Muscles, especially thighs and buttocks****Starting position:- LATERAL**

1. Lower arm rests on floor at a right angle.
- Rest other arm on Balance Ball.
- Legs outstretched and parallel, toes are pulled up.
2. Slowly raise upper leg 20-30cm,lower again.
3. Change sides &repeat exercise.

**NOTE:** Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight. Pelvis may not tilt forward to backward.**Arm Muscles, especially upper arm****Starting position:-KNEELING**

1. Place the half dome side of the Balance ball on the floor.
2. Start by kneeling in front of the Balance Ball. Hold onto the base edge. Wrists must be in line with shoulders and elbows outstretched.
3. With your weight resting on your toes stretch your legs.
4. Slowly bend arms and lower the upper body. Hold briefly.
5. Stretch arms and raise upper body. Hold briefly.
6. Repeat exercise.

**NOTE:** Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight and Balance Ball centred and stable.**Back Muscles****Starting position:-PRONE**

1. Knees are slightly bent and rest on the floor.
2. When exhaling slightly raise upper body (straight back, hands loosely at the back of the head elbows point up) and simultaneously turn sideways.
3. Keep this position briefly, inhale, Lower upper body.
4. Change sides , repeat.

**Core Muscles, especially abdomen and back****Starting position:-PRONE**

1. Stretch knee, toes touch the floor, propped up lower arms and elbows.
2. Pull belly button towards lumbar spine, tense abdomen; at the same time stretch arms forward and raise legs.
3. Hold position for 10-20 sec.

**NOTE:** Look at the floor , nose down. Avoid a hollow back.

MADE IN CHINA

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

FABRICAT ÎN CHINA

ПРОИЗВЕДЕНО В КИТАЙ

ÇİN YAPIMI

100 % RECYCLABLE PACKAGING  
EMBALLAGE RECYCLABLE