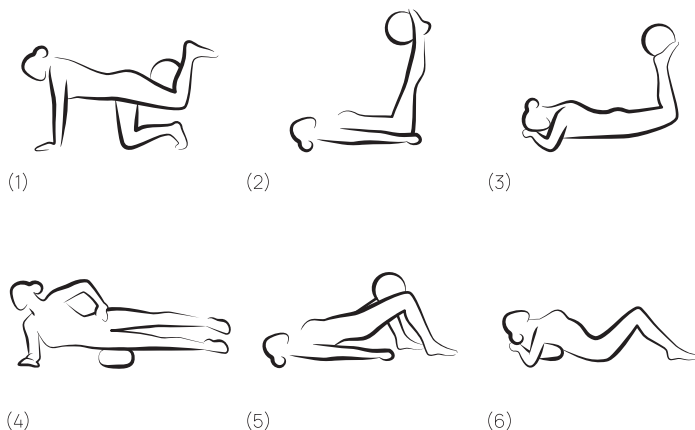


Pilates ball exercises

Упражнения с мячом для пилатеса
Пилатеске арналған доппен жаттығулар



RUS Упражнения с мячом для пилатеса

Забота о своем теле — это проявление любви к себе. Каждый момент, проведенный в движении, важен для благополучия и гармонии. Поэтому мы создали продукт, который поможет относиться к своему телу с уважением и вниманием, слушать его потребности и дарить ему заботу. Фитнес-аксессуары Sensana обеспечат комфорт и поддержку во время занятий, позволяя сосредоточиться на своих чувствах и внутреннем состоянии.

Мяч для пилатеса способствует активизации всех мышц тела и укрепляет мышцы бедер, кора и ягодиц. Мы выбрали несколько упражнений на разные группы мышц, которые помогут вам освоить аксессуар. Перед упражнениями рекомендуем провести легкую разминку, которая поможет подготовить тело и снизить риск травм. Рекомендуем внимательно следить за своим состоянием и повторить от 1 до 3 подходов упражнений.

ENG Pilates ball exercises

Taking care of your body is a way to show self-love. Every moment you move adds to your well-being and sense of harmony. This is why we created a product that will help you take care of your body, respect it, and attend to its needs. Sensana fitness accessories provide comfort and support for your exercises so that you can focus on your senses and inner state.

The Pilates ball helps activate all muscles of the body and strengthens the thighs, core, and glutes. We've selected several exercises for different muscle groups to help you master the equipment. Before a workout, we recommend a light warm-up to prepare your body and reduce the risk of injury. Carefully monitor your health condition and perform 1 to 3 sets of exercises.

KAZ Пилатеске арналған доппен жаттығулар

Өз денеңнің қамын ойлау — бұл өзіңе сүйіспеншілік таныту. Қозғалыста өткізген әр сәт амандық пен үйлесім үшін маңызды. Сондықтан өз денеңе құрметпен және ықыласпен қарауға, оның қажеттіліктерін тыңдап, оған қамқорлық көрсетуге көмектесетін өнімді жасап шығардық. Sensana фитнес-аксессуарлары өз сезімдеріңе және ішкі күйіңе көңіл тоқтатуға мүмкіндік бере отырып, жаттығу кезінде жайлылық пен қолдау қамтамасыз етеді.

Пилатеске арналған доп дененің бүкіл бұлшықеттерін белсендіруге мүмкіндік туғызады және сан, корпус пен бөксе бұлшықеттерін нығайтады. Сізге аксессуарды игеруге көмектесетін, бұлшықеттердің бірнеше топтарына арналған бірнеше жаттығу таңдадық. Жаттығу алдында денені дайындауға және жарақаттану қаупін төмендетуге көмектесетін жеңіл ширатып шынықтыратын жаттығу жүргізуді ұсынамыз. Өз күйіңізді мұқият қадағалап, жаттығулардың 1-3 әрекетін орындауды ұсынамыз.



Half bridge
Полумостик
Жартылай мостик



10-15 reps
10-15 повторов
10-15 қайталау

ENG | The half-bridge exercise strengthens the glutes and thigh muscles. It strengthens the musculoskeletal system and pelvic area and relaxes the back.

RUS | За счет выполнения полумостика укрепляются ягодичные мышцы; мышцы бедер. Оно укрепляет опорный аппарат, область малого таза и расслабляет спину.

KAZ | Жартылай мостикті орындаудың арқасында бөксе бұлшықеттері, сан бұлшықеттері нығаяды. Ол тірек аппаратын, кіші жамбас тұсын нығайтады және арқаны босаңсытады.



Double ball crunches
Двойные скручивания на мяче
Допта қос бұралу



10-15 reps
10-15 повторов
10-15 қайталау

ENG | The exercise stretches and strengthens the abs, improves posture, and develops the shoulder girdle.

RUS | Упражнение растягивает и укрепляет прямые мышцы живота, улучшает осанку и развивает плечевой пояс.

KAZ | Жаттығу іштің тік бұлшықеттерін созады және нығайтады, дене мүсінін жақсартады және иық белдеуін дамытады.



Side leg lift
Боковой подъем ноги
Аяқты бүйір жаққа көтеру



6 reps for each leg
По 6 повторов для каждой ноги
Әр аяқ үшін 6 қайталаудан

ENG | Swings strengthen the glutes and thigh muscles. This also targets the abdominal obliques, lower back, and spinal extensors, which strengthen the back.

RUS | За счет выполнения махов укрепляются ягодичные мышцы; мышцы бедер. Нагрузку также получают косые мышцы живота, поясница, разгибатели позвоночника, что укрепляет спину.

KAZ | Сермеуді орындау арқасында бөксе бұлшықеттері, сан бұлшықеттері нығаяды. Сонымен қатар іштің қиғаш бұлшықеті, бел, омыртқа жотасын жазғыштар жүктеме алады, бұл арқаны нығайтады.

Max user weight: 80 kg

Максимальная нагрузка 80 кг

Пайдаланушының максималды салмағы: 80 кг



Leg lifts with a ball
Подъем ноги с мячом
Допты аяқпен көтеру



10 reps
10 повторов
10 қайталау

ENG | Leg lifts strengthen the glutes and thigh muscles. The exercise also improves blood circulation and promotes weight loss.

RUS | Подъем ноги укрепляет ягодичные мышцы; мышцы бедер. Кроме того, упражнение улучшает циркуляцию крови и способствуют похудению.

KAZ | Аяқты көтеру бөксе бұлшықеттерін, сан бұлшықеттерін нығайтады. Бұған қоса жаттығу қан айналымын жақсартады және арықтауға мүмкіндік туғызады.



Ball lifts
Подъемы мяча
Допты көтеру

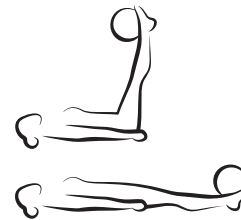


10-15 reps
10-15 повторов
10-15 қайталау

ENG | The exercise strengthens the thigh muscles and glutes, and trains balance.

RUS | Упражнение укрепляет мышцы бедра, ягодичные мышцы, а также тренирует равновесие.

KAZ | Жаттығу сан бұлшықеттерін, бөксе бұлшықеттерін нығайтады, сонымен қатар тепе-теңдікті жаттықтырады.



Triangle press
Пресс-треугольник
Пресс-үшбұрыш



10 reps
10 повторов
10 қайталау

ENG | The exercise strengthens the abs and deep core muscles. It also helps improve your posture.

RUS | Упражнение направлено на укрепление мышц пресса и глубоких мышц кора. Также оно способствует улучшению осанки.

KAZ | Жаттығу пресс және кордың терең бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған. Ол дене мүсінін жақсартуға мүмкіндік туғызады.