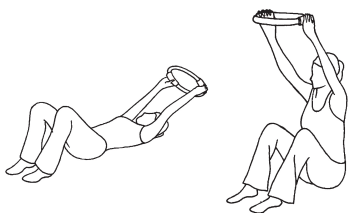


## КОЛЬЦО ДЛЯ ПИЛАТЕСА РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Для повышения эффективности тренировки и во избежание травм, перед началом занятий рекомендуется разогреть мышцы тела, выполнив разминку.
- Каждое упражнение рекомендуется выполнять по 5-10 раз в 1-3 подхода.
- После каждого подхода отдыхайте в течение 30-60 секунд.
- Выполняйте упражнения последовательно, на разные группы мышц, это поможет вам избежать мышечного дисбаланса.

- Выполняйте упражнения плавно, без рывков.
- Если вы испытываете чрезмерное напряжение при выполнении упражнений, делайте более длительные перерывы, сократите количество подходов.
- Если же вы хотите достичь большего эффекта и увеличить нагрузку, уменьшите время отдыха, увеличьте количество подходов.
- Для достижения оптимального результата, выполняйте комплекс упражнений 2-3 раза в неделю.



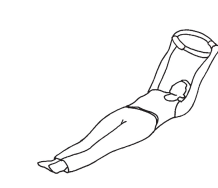
### Упражнение №1

**Прорабатываемые группы мышц:** Мышцы пресса, рук, плечевого пояса.

**Исходное положение:** Возьмитесь за ручки эспандера, лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, прижаты к полу.

**Упражнение:** На выдохе поднимайте корпус вверх, руки прямые. Держите руки над головой, кольцо над коленями, ноги на полу, спина прямая, мышцы пресса напряжены. Медленно вернитесь в исходное положение.

Если вы испытываете сильное напряжение, согните руки в локтях и держите кольцо на уровне груди.



### Упражнение №2

**Прорабатываемые группы мышц:** Мышцы пресса, рук, плечевого пояса, внешние мышцы бедра.

**Исходное положение:** Возьмитесь за ручки эспандера, лягте на спину. Руки и ноги прямые, ноги вместе, кольцо над головой.

**Упражнение:** На выдохе медленно поднимайте корпус вверх, руки прямые. Одновременно поднимайте прямые ноги вверх. Руки над головой, кольцо над бедрами, в результате ваше тело должно напоминать латинскую букву V. Мышцы пресса, ног и рук напряжены. Задержитесь в этой позиции некоторое время, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Если вы испытываете сильное напряжение, согните руки и ноги, кольцо держите перед грудью.



### Упражнение №3

**Прорабатываемые группы мышц:** Мышцы груди, спины, плеча, предплечья и пресса.

**Исходное положение:** Возьмитесь за ручки эспандера, сядьте на пол, руки с кольцом вытянуты перед грудью, спина прямая, ноги согнуты, стопы вместе, плотно прижаты к полу.

**Упражнение:** На выдохе медленно сжимайте эспандер, сгибая руки в локтях и разводя локти в стороны. Мышцы рук, груди и пресса напряжены.

Медленно вернитесь в исходное положение.



### Упражнение №4

**Прорабатываемые группы мышц:** Мышцы спины, груди, рук и пресса.

**Исходное положение:** Возьмитесь за ручки эспандера, сядьте на пол, руки с кольцом вытянуты перед грудью, ноги согнуты, спина прямая, стопы вместе, плотно прижаты к полу.

**Упражнение:** На выдохе медленно растягивайте эспандер, сохраняя руки прямыми, пытайтесь свести лопатки вместе. Спина прямая, мышцы пресса напряжены. Медленно вернитесь в исходное положение.

### Упражнение №5

**Прорабатываемые группы мышц:** Мышцы спины, груди, рук и пресса.

**Исходное положение:** Возьмитесь за ручки эспандера, сядьте на пол, ноги согнуты, спина прямая, стопы вместе, плотно прижаты к полу. Руки с кольцом над головой.

**Упражнение:** На выдохе растягивайте эспандер, сгибая руки в локтях и опуская кольцо вниз до уровня головы. Спина прямая, постарайтесь свести лопатки вместе.

Медленно вернитесь в исходное положение.

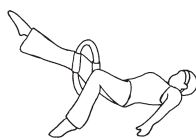
### Упражнение №6

**Прорабатываемые группы мышц:** Внутренние и внешние мышцы бедра, мышцы пресса и ягодиц.

**Исходное положение:** Лягте на спину, ноги согнуты, зафиксируйте ручки эспандера между колен. Стопы плотно прижаты к полу. Руки на полу, разведены в стороны.

**Упражнение:** На выдохе медленно сжимайте эспандер коленями, напрягая внутреннюю поверхность бедер. Стопы плотно прижаты к полу, мышцы ягодиц и пресса напряжены.

Медленно вернитесь в исходное положение.



### Упражнение №7

**Прорабатываемые группы мышц:** Внутренние мышцы бедра, мышцы ягодиц, пресса и спины.

**Исходное положение:** Лягте на спину, ноги согнуты, зафиксируйте ручки эспандера между колен. Стопы плотно прижаты к полу. Руки на полу, разведены в стороны.

**Упражнение:** На выдохе сжимайте кольцо коленями, напрягая внутреннюю поверхность бедер и ягодицы, при этом медленно подымайте таз вверх. Стопы и руки плотно прижаты к полу, мышцы ягодиц и пресса напряжены. Медленно вернитесь в исходное положение.

### Упражнение №8

**Прорабатываемые группы мышц:** Мышцы пресса, поясницы, бедер.

**Исходное положение:** Лягте на спину, ноги согнуты, зафиксируйте ручки эспандера между колен. Стопы плотно прижаты к полу. Руки на полу, разведены в стороны.

**Упражнение:** На выдохе сжимайте кольцо коленями, напрягая внутреннюю поверхность бедер и ягодицы, при этом медленно подымайте вверх таз, выпрямляя правую ногу. Стопа левой ноги и руки плотно прижаты к полу, мышцы ягодиц и пресса напряжены. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.

**Желаем прекрасной физической формы и достижения спортивных целей!**