



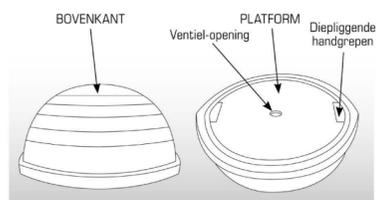
Ø 58cm

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw TUNTURI Balance Ball! U hebt besloten uw algehele conditie, evenwicht, coördinatie en uw houding te verbeteren.

De TUNTURI Balance Ball is veilig en gemakkelijk te gebruiken, ongeacht uw huidige conditie. Hij is zo ontworpen dat u kunt beginnen met gemakkelijke oefeningen en stapsgewijs doorgaat naar moeilijkere oefeningen zodra uw conditie en evenwicht verbeterd zijn.

INHOUD: Uw Bremshey Balance Ball wordt geleverd met een pomp, een plug en met deze instructiehandleiding.

OM DE BALANCE BALL OP TE BLAZEN plaatst u de Balance Ball met het platform naar boven op de grond. Plaats het mondstuk van de pomp stevig in de ventiel-opening (zie afbeelding hieronder). Pomp hem op tot een hoogte van ongeveer 23 cm. LET OP: niet hoger opblazen dan 25 cm. Verwijder het mondstuk en plaats de plug in de ventiel-opening.



ONDERHOUD EN OPSLAG

Om de Bremshey Balance Ball plat op te slaan, trek u de stop eruit om de bal leeg te laten lopen. Sla de Bremshey Balance Ball niet op in direct zonlicht of in de buurt van warmtebronnen.

VEILIGHEIDSTIPS

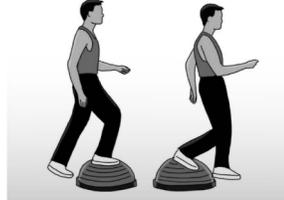
Overleg met uw arts of gezondheidspecialist voor u met een oefenprogramma begint.

De Balance Ball is geen speelgoed. Laat kinderen de Bremshey Balance Ball niet zonder toezicht gebruiken.

Gebruik op harde of gladde oppervlakten een fitness mat om het risico op letsel aan de knieën en handen te vermijden.

Stap van de Bremshey Balance Ball af zodra u merkt dat u uw evenwicht verliest.

Draag sportschoenen, tenzij u geïnstrueerd wordt om blootsvoets te oefenen. Nooit oefenen op sokken of kousen.



WENNEN AAN DE BALANCE BALL

Stap in alle richtingen op de Balance Ball - en er weer af - tot u zich vertrouwd voelt met de Balance Ball. Als u voelt dat u uw evenwicht gaat verliezen, stapt u gewoon van de Balance Ball af.

Oefen vervolgens uw 'midden'-positie. Plaats uw voeten op heupbreedte van elkaar, of iets dichterbij elkaar. Houd uw knieën licht gebogen, plaats uw handen op uw heupen en probeer een goede houding te behouden. U zult merken dat uw buik- en ruggspieren constant aan het werk zijn om u in evenwicht te houden.



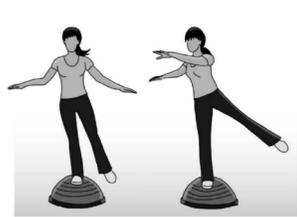
DRAAIEND HURKEN, SPRINGEN EN VASTHOUDEN

Begin met een 'midden'-positie op het bovenstuk. Hurk terwijl u naar één kant draait. Strek vervolgens naar voren gericht uit in een sprong. (Als u het niet prettig vindt om te springen, dan kunt u uitstrekken terwijl u contact houdt met het bovenstuk.) Land in de 'midden'-positie en houd de landingshouding kort vast. - Herhaal dit 20 keer; terwijl u van kant wisselt.



SPRINGEN EN JOGGEN

Ga naast de Balance Ball staan. Spring met uw been aan de binnenkant naar het midden van het bovenstuk. Houd kort een evenwichtige houding vast en stap af met uw buitenste been. - Herhaal dit 20 keer aan beide kanten, terwijl u tussendoor jogg.



BEEN OPTILLEN EN TORSO DRAAIEN

Plaats één voet midden op het bovenstuk. Raak met uw andere voet zachtjes de zijkant van het bovenstuk aan tot u in evenwicht bent. Til nu uw been opzij terwijl u uw heupen naar voren gericht houdt en uw bovenlichaam draait. Houd uw schouders op gelijke hoogte. - Herhaal dit 20 keer; terwijl u van been wisselt.



V-POSITIE MET TEGENDRAAIING

Ga in het midden boven op het bovenstuk zitten. Leun en til uw knieën één voor één op, tot u in een V-positie zit. (Moeilijk? Houd een voet op de vloer; zie afbeelding rechts.) Draai uw benen opzij terwijl u in de V-houding blijft. Draai tijdens het tillen met uw torso in de tegengestelde richting. Zo wordt tegenwicht geboden aan het draaien van de benen. Keer terug naar de V-stand van het begin en draai naar de andere kant. Houd uw beweging langzaam en soepel. Houd uw onderrug altijd sterk en licht gehold. - Herhaal dit 12 tot 20 keer; terwijl u van kant wisselt.



PUSH-UP MET GEKANTELD PLATFORM

Keer de Balance Ball om, zodat dat het platform naar boven ligt. Pak de diepliggende handgrepen aan de zijkant van het platform. Plaats uw borst boven het platform en houd uw armen recht. Strek uw benen uit (u kunt uw knieën op de vloer houden als dat te moeilijk is). Buig nu uw ellebogen en duw op tot uw armen gestrekt zijn. Draai het platform vervolgens naar één kant terwijl u uw kernspieren gespannen houdt. - Herhaal dit 12 tot 20 keer; terwijl u steeds naar de andere kant draait.



FIETSBEWEGING MET TEGENWICHT

Plaats uw onderrug midden op de bovenkant en ga achterover liggen. Plaats uw handen achter uw hoofd en til uw benen een voor een op, tot uw knieën boven uw heupen zijn. (Moeilijk? Houd een voet op de vloer; zie afbeelding rechts.) Strek één been langzaam uit terwijl u uw andere been richting uw borst trekt. Draai ondertussen uw torso tot één elleboog naar voren wijst en de andere naar achteren. Ga door met deze fietsbeweging terwijl u van kant wisselt. Houd uw ruggspieren gespannen, zodat u uw rug niet teveel buigt. - Herhaal dit 12 tot 20 keer. Houd vervolgens 10 tot 30 seconden aan elke kant een evenwichtspositie vast.

GEMOTIVEERD BLIJVEN

U kunt gemotiveerd blijven en uw oefeningen uitdagend houden door de volgende eenvoudige tips te onthouden:

Stel uzelf doelen die uitdagend en realistisch zijn. Pas het aantal en de duur van de oefeningen in deze instructiehandleiding aan naarmate u vordert.

Leg uw voortgang vast, zodat u het resultaat van uw oefeningen kunt zien.

Vier uw successen - zelfs de kleinste - natuurlijk met iets gezonds.

Maak u geen zorgen als u van uw schema afwijkt of als u de doelen die u voor uzelf hebt gesteld niet bereikt. Pas uw persoonlijke doelen aan als die niet realistisch zijn en raak weer op schema!



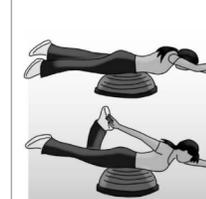
TORSO EN BEEN OPTILLEN

Ga op uw zij liggen met uw middel midden op het bovenstuk. Houd uw heupen verticaal en kruis de ene voet over de andere. Til uw torso met uw handen achter uw hoofd opzij en ontspan u weer. Til nu uw benen op. - Herhaal 12-20 keer. Houd de evenwichtspositie 10-30 seconden vast. Probeer dit ook met gekruiste armen.



STREKKEN EN SLUITEN

Plaats een knie midden op het bovenstuk en zet uw handen op de grond. Strek uw andere been en uw tegengestelde arm uit. Strek uzelf te ver mogelijk uit. Houd deze positie twee seconden vast. Trek uw knie en elleboog langzaam in richting uw buik, terwijl u uw rug licht rond maakt. - Herhaal 6-10 keer aan beide kanten.



STREKKEN EN HAK AANRAKEN

Plaats uw heupen en uw bekken midden op het bovenstuk. Strek uw benen en armen volledig uit. Houd uw kernspieren gespannen. Haal één voet langzaam naar binnen, terwijl u de tegengestelde arm terugbrengt zodat u uw hak aanraakt. - Houd u 10-30 seconden uitgestrekt en raak vervolgens in 10-30 seconden uw hiel aan. Wissel van kant.



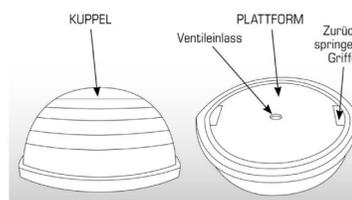
Ø 58cm

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des TUNTURI Balance Ball! Mit dem Balance Ball trainieren Sie Ihre allgemeine Fitness und verbessern Ihre Balance, Koordination und Haltung.

Der TUNTURI Balance Ball ist unabhängig von Ihrem aktuellen Fitnessniveau sicher und einfach zu verwenden. Sie können sofort mit einfachen Übungen starten und zu intensiveren Übungen übergehen, wenn Sie Ihre Balance und Fitnessniveau gesteigert haben.

INHALT: Der Bremshey Balance Ball wird komplett mit Luftpumpe, Stopfen und Anleitung geliefert.

AUFBLASEN: Legen Sie den Bremshey Balance Ball mit der Plattformseite nach oben auf den Boden. Stecken Sie das Ventil der Pumpe fest in den Ventileinlass (siehe Bild rechts). Pumpen Sie den Ball bis zu einer Höhe von ca. 23 cm auf. Pumpen Sie den Ball NICHT höher als 25 cm auf. Entfernen Sie das Ventil und stecken Sie den Stopfen in den Ventileinlass.



PFLGE & AUFBEWAHRUNG

Ziehen Sie zum flachen Aufbewahren den Stopfen aus dem Bremshey Balance Ball, um die Luft abzulassen. Bewahren Sie den Bremshey Balance Ball nicht im direkten Sonnenlicht oder in der Nähe von Wärmequellen auf.

SICHERHEITSTIPPS

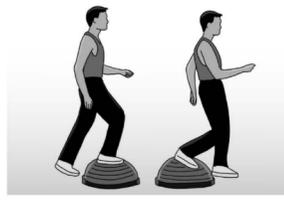
Wenden Sie sich bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, an einen Arzt oder Gesundheitsexperten.

Dies ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder den Bremshey Balance Ball nicht ohne Aufsicht verwenden.

Verwenden Sie den Balance Ball auf rutschfestem Untergrund. Legen Sie bei Bedarf eine Gymnastikmatte oder ein Polster aus, um die Gefahr von Verletzungen oder Belastungen der Knie und Hände zu verringern.

Steigen Sie sofort vom Balance Ball ab, wenn Sie das Gefühl haben, Sie verlieren das Gleichgewicht.

Tragen Sie Sportschuhe, außer Sie werden in der Anleitung angewiesen, barfuß zu trainieren. Trainieren Sie nie in Strümpfen.



EINSTIEG IN DAS TRAINING MIT DEM BALANCE BALL

Sie können in jede Richtung auf den oder vom Ball steigen, bis Sie sich mit dem Balance Ball vertraut fühlen. Wenn Sie das Gefühl haben, das Gleichgewicht zu verlieren, steigen Sie von der Kuppel. Steigen Sie zunächst oben auf die Kuppel und versuchen Sie, in der Mitte zu stehen. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit oder etwas näher auseinander. Lassen Sie Ihre Knie leicht gebeugt, legen Sie die Hände auf die Hüfte und versuchen Sie, eine gute Haltung einzunehmen. Sie werden spüren, dass Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur stärken in dem sie ihr Gleichgewicht halten.



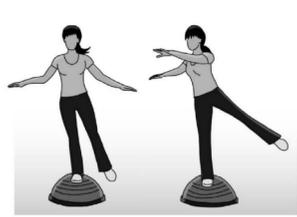
DREHEN IN DER HOCKE, SPRINGEN UND HALTEN

Stellen Sie sich in die Mitte der Kuppel. Gehen Sie in die Hocke, während Sie sich zu einer Seite drehen. Strecken Sie sich dann und springen dabei nach vorne. (Wenn Sie nicht springen möchten, strecken Sie sich und bleiben dabei mit der Kuppel in Kontakt.) Landen Sie wieder in der Mitte und halten Sie die Landeposition kurz. - 20 Mal wiederholen, dabei die Seiten abwechseln.



HÜPFEN UND LAUFEN

Stellen Sie sich neben den Balance Ball. Hüpfen Sie mit dem inneren Bein in die Mitte der Kuppel. Halten Sie kurz das Gleichgewicht und steigen Sie mit dem äußeren Bein herunter. - Auf beiden Seiten 20 Mal wiederholen, dazwischen laufen.



BEINHEBEN MIT RUMPFDREHUNG

Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Mitte der Kuppel. Berühren Sie mit dem anderen Fuß leicht die Seite der Kuppel, bis Sie im Gleichgewicht sind. Heben Sie jetzt dieses Bein zur Seite, während Sie die Hüfte im rechten Winkel zur Vorderseite halten und den Rumpf drehen. Halten Sie die Schultern gerade. - 20 Mal wiederholen, dabei die Beine abwechseln.



V-SITZ MIT ENTGEGENGESETZTER DREHUNG

Setzen Sie sich oben auf die Kuppel. Lehnen Sie sich zurück und heben Sie die Knie nach einander, bis Sie im V-Sitz sitzen. (Zu schwierig? Lassen Sie einen Fuß auf dem Boden, siehe Bild rechts.) Kippen Sie dann die Beine nach einer Seite, während Sie den V-Sitz beibehalten. Drehen Sie beim Kippen den Rumpf in die entgegengesetzte Richtung. Dies bildet ein Gleichgewicht zum Kippen der Beine. Kehren Sie in den anfänglichen V-Sitz zurück. Kippen/drehen Sie zur anderen Seite. Führen Sie die Bewegung immer langsam und flüssig durch. Spannen Sie den unteren Rücken immer an und machen Sie ein Hohlkreuz. - 12 bis 20 Mal wiederholen, dabei die Seiten abwechseln.



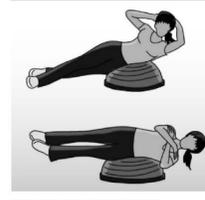
LIEGESTÜTZ MIT PLATTFORMKIPPEN

Drehen Sie den Balance Ball auf die Kuppel, so dass die Plattform nach oben zeigt. Fassen Sie die zurückspringenden Griffe an der Seite der Plattform. Positionieren Sie Ihre Brust über der Plattform und halten Sie die Arme gerade. Strecken Sie die Beine (Sie können die Knie auf dem Boden lassen, wenn das zu schwierig ist). Beugen Sie jetzt die Ellbogen und drücken Sie sich bis zur geraden Armposition nach oben. Kippen Sie dann die Plattform nach einer Seite, während Sie Ihre Rumpfmuskeln angespannt lassen. - 12 bis 20 Mal wiederholen, dabei abwechselnd nach beiden Seiten kippen.



RADFahren MIT ENTGEGENGESETZTEM GLEICHGEWICHT

Legen Sie sich mit dem unteren Rücken in die Mitte der Kuppel und lehnen Sie sich zurück. Fassen Sie Ihre Hände hinter dem Kopf und heben Sie ein Bein nach dem anderen, bis beide Knie sich über Ihrer Hüfte befinden. (Zu schwierig? Lassen Sie einen Fuß auf dem Boden, siehe Bild rechts.) Strecken Sie langsam ein Bein, während Sie das andere Bein in Richtung Brust ziehen. Drehen Sie in der gleichzeitig den Rumpf, bis ein Ellbogen nach vorne und der andere nach hinten zeigt. Setzen Sie diese Fahrradbewegung fort, während Sie die Seiten wechseln. Halten Sie die Rückenmuskeln angespannt, so dass sich Ihr Rücken nicht zu sehr wölbt. - 12 bis 20 Mal wiederholen. Halten Sie dann auf jeder Seite 10 bis 30 Sekunden lang das Gleichgewicht.



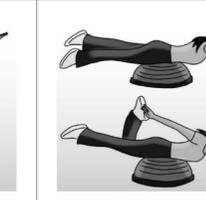
RUMPF- UND BEINHEBEN

Legen Sie sich mit der Taille in die Mitte der Kuppel auf die Seite. Halten Sie die Hüfte senkrecht und kreuzen Sie einen Fuß über den anderen. Halten Sie die Hände hinter dem Kopf, heben Sie den Rumpf zur Seite und entspannen Sie sich wieder. Heben Sie jetzt die Beine. - 12 bis 20 Mal wiederholen. Halten Sie dann 10 bis 30 Sekunden lang das Gleichgewicht. Versuchen Sie dies auch mit gekreuzten Beinen.



STRECKEN UND ZUSAMMENZIEHEN

Stellen Sie ein Knie in die Mitte der Kuppel und legen Sie die Hände auf den Boden. Strecken Sie das andere Bein und den entgegengesetzten Arm. Strecken Sie sich so weit wie möglich. Halten Sie diese Position zwei Sekunden lang. Ziehen Sie das Knie und den Ellbogen langsam in Richtung Bauch, während Sie den Rücken langsam rund machen. - 6 bis 10 Mal auf jeder Seite wiederholen.



STRECKEN UND FERSENBERÜHRUNG

Legen Sie die Hüfte und das Becken auf die Mitte der Kuppel. Strecken Sie Arme und Beine. Halten Sie die Rumpfmuskeln angespannt. Ziehen Sie einen Fuß langsam heran, während Sie mit dem entgegengesetzten Arm versuchen, die Ferse zu berühren. - Halten Sie die Dehnung 10 bis 30 Sekunden und führen Sie dann 10 bis 30 Sekunden lang die Fersenberührung durch. Wechseln Sie die Seiten.

MOTIVIERT BLEIBEN

Sie bleiben motiviert und gestalten Ihr Training anspruchsvoll, wenn Sie sich diese einfachen Tipps merken:

Setzen Sie sich Ziele die anspruchsvoll und realistisch sind. Passen Sie den Umfang und die Dauer der Übungen in dieser Anleitung an Ihren Fortschritt an.

Zeichnen Sie Ihre Fortschritt auf damit Sie das Ergebnis Ihrer Übungen sehen können.

Feiern Sie Ihre Erfolge - auch die kleinen.

Stressen Sie sich nicht wenn Sie den Plan nicht einhalten oder die Ziele, die Sie sich gesetzt haben, nicht erreichen. Passen Sie Ihre persönlichen Ziele immer wieder an, wenn Sie nicht realistisch sind, und bringen Sie sich wieder auf Kurs.



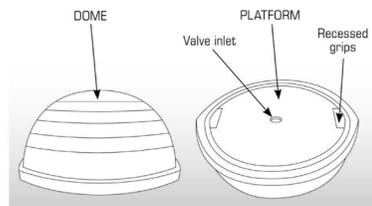
Ø 58cm

Congratulations on your purchase of the TUNTURI Balance Ball! You have made a commitment to improve your overall fitness as well as your balance, coordination and posture.

The TUNTURI Balance Ball is safe and easy to use, regardless of your current fitness level. It has been designed so that you can start with easy exercises and then gradually advance to more difficult exercises, as your fitness level and balance improve.

CONTENTS: Your Bremehey Balance Ball comes complete with a pump, an air plug and this instruction manual.

TO INFLATE: place the Bremehey Balance Ball on the floor with the platform side up. Insert the nozzle of the pump firmly into the valve inlet (see picture below right). Inflate to a height of about 23 cm. DO NOT exceed 25 cm. Remove nozzle and insert the air plug into the valve inlet.



CARE & STORAGE

For flat storage, pull out the plug in order to deflate the Bremehey Balance Ball.

Do not store the Bremehey Balance Ball in direct sunlight or near heat sources.

SAFETY TIPS

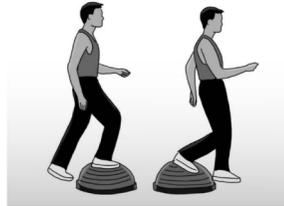
Before starting any exercise program, consult a physician or health professional.

This is not a toy. Don't let children use the Bremehey Balance Ball unsupervised.

On hard or slippery surfaces, use a mat or exercise pad to reduce the risk of injury or stress to knees and hands.

Step off the Bremehey Balance Ball any time you feel you lose your balance.

Wear athletic footwear unless instructed to exercise on your bare feet. Never exercise when wearing socks or stockings.



GETTING USED TO THE BALANCE BALL

Step on and off the balance ball in all directions until you feel comfortable with the Balance Ball. If ever you feel you lose your balance, simply step off the dome.

Next step up on top of the dome and practice your 'centered' position. Place your feet hip-width apart or a bit closer together. Keep your knees slightly bent, place your hands on your hips and try to maintain a good posture. You will feel your abs and back muscles work continuously to keep you balanced.



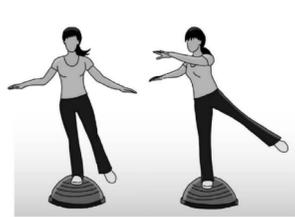
ROTARY SQUAT, JUMP AND HOLD

Start with a centered position on the dome. Squat while rotating to one side. Next, extend into a forward facing jump. (If you are not comfortable jumping, extend while keeping contact with the dome). Land in the centered position and briefly hold the landing position.
- Repeat 20 times while alternating sides.



HOP AND JOG/COMPRESS

Stand next to the Balance Ball. Leap to the center of the dome with your inside leg. Briefly hold a balanced stance and step off using your outside leg.
- Repeat on both sides 20 times, while jogging (or compressing) in between.



LEG LIFT WITH TORSO ROTATION

Center one foot on the dome. With your other foot, softly touch the side of the dome until you are balanced. Now lift that leg to the side while keeping your hips square to the front and rotating your torso. Keep your shoulders level.
- Repeat 20 times, alternating legs.



V-SIT WITH COUNTER-ROTATION

Sit centered on top of the dome. Lean back and lift your knees, one at a time, until you are in a V-sit position. (Difficult? Keep one foot on the floor, see image on the right.) Next tilt your legs to one side while maintaining the V-sit posture. While tilting, rotate your torso in the opposite direction. This will counter-balance the tilting of the legs. Return to the starting V-sit position tilt/rotate to the other side. Keep your movement slow and fluid. Keep your lower back strong and hollow at all times.
- Repeat 12 to 20 times on alternating sides.



PUSH-UP WITH PLATFORM TILT

Turn the Balance Ball on the dome so that the platform is facing up. Grasp the recessed grips on the sides of the platform. Position your chest above the platform and keep your arms straight. Stretch out your legs (you can keep your knees on the floor if that's too hard). Now bend your elbows and push-up back to a straight-arm position. Then tilt the platform to one side while keeping your core muscles contracted.
- Repeat 12 to 20 times while tilting to alternating sides.



BICYCLING WITH OPPOSITION BALANCE

Center your lower back on the dome and lie back. Clasp your hands behind your head and lift one leg at a time until both knees are above your hips. (Difficult? Keep one foot on the floor, see image on the right.) Slowly extend one leg while pulling the other leg in towards your chest. Meanwhile, rotate your torso until one elbow is pointing forward and the other back. Continue this bicycle motion while alternating sides. Keep your back muscles strong so that your back doesn't arch too much.
- Repeat 12 to 20 times. Then hold a balance position on each side for 10 to 30 seconds.



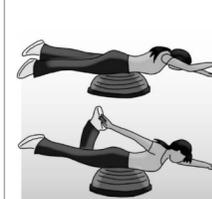
TORSO AND LEG LIFT

Lie on your side with your waist centered on the dome. Keep your hips vertical and cross one foot over the other. With your hands behind your head, lift your torso to the side and relax again. Now lift your legs.
- Repeat 12 to 20 times. Then hold a balance position for 10 to 30 seconds. Try with crossed arms too.



STRETCH AND CONTRACT

Center one knee on the dome and place your hands on the floor. Stretch your other leg and the opposite arm. Make yourself as outstretched as possible. Hold this position for two seconds. Slowly pull in your knee and elbow towards your abdomen, while slightly rounding your back.
- Repeat 6 to 10 times on each side.



STRETCH AND HEEL TOUCH

Center your hips and pelvis on the dome. Stretch your legs and arms fully. Keep your core muscles contracted. Slowly bring one foot in while reaching the opposite arm back to touch your heel.
- Hold the stretch for 10 to 30 seconds, then perform the heel touch in 10 to 30 seconds. Alternate sides.

KEEPING IT MOTIVATING

You can maintain motivation and keep your exercises challenging by remembering these simple tips:

Set goals for yourself that are challenging and realistic. Adjust the amount and the duration of the exercises in this instruction manual as you progress.

Record your progress so you can see the result of your exercises.

Celebrate your successes, even the small ones, of course with something healthy.

Don't stress yourself if you get off schedule or if you don't achieve the goals that you set for yourself. Maybe adjust your personal goals if they are not realistic, and get back on track!



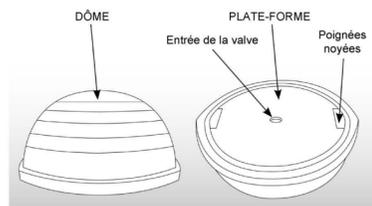
Ø 58cm

Nous vous félicitons d'avoir acheté la Tunturi Balance Ball ! Vous vous êtes fixé comme objectif d'améliorer votre condition physique, mais également votre sens de l'équilibre, votre coordination et votre posture.

L'utilisation de la Tunturi Balance Ball est sûre et facile, quel que soit votre niveau de condition physique actuel. Elle a été conçue pour vous permettre de commencer par des exercices faciles avant de passer progressivement à des exercices plus difficiles à mesure que votre condition physique et votre équilibre s'améliorent.

ÉLÉMENTS FOURNIS : Votre Tunturi Balance Ball est livrée complète avec une pompe, un raccord d'air et ce manuel d'utilisation.

POUR GONFLER : placez la Tunturi Balance Ball par terre, côté plate-forme orienté vers le haut. Insérez fermement l'embout de la pompe dans l'entrée de la valve (voir photo ci-dessous à droite). Gonflez jusqu'à une hauteur d'environ 23 cm. NE DÉPASSEZ PAS 25 cm. Retirez l'embout et insérez le raccord d'air dans l'entrée de la valve.

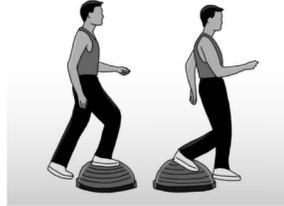


ENTRETIEN ET RANGEMENT

Pour un rangement à plat, retirez le bouchon pour dégonfler la Tunturi Balance Ball. N'exposez pas la Tunturi Balance Ball au rayonnement direct du soleil ni à des sources de chaleur.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez un médecin ou un professionnel de santé. Cet appareil n'est pas un jouet. Ne laissez pas un enfant utiliser la Tunturi Balance Ball sans surveillance. Sur les surfaces dures ou glissantes, utilisez un tapis ou un tapis d'exercice pour réduire le risque de blessure et les contraintes au niveau des genoux et des mains. Descendez de la Tunturi Balance Ball chaque fois que vous avez la sensation de perdre l'équilibre. Portez des chaussures de sport si vous avez l'habitude d'exercer pieds nus. Ne travaillez jamais en chaussettes ou en bas.



ACCLIMATATION À LA BALANCE BALL

Montez et descendez de la Balance Ball dans toutes les directions jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Si vous avez la sensation de perdre l'équilibre, descendez tout simplement du dôme. Ensuite, montez sur le dôme et exercez votre position "centrée". Écartez les pieds en ligne avec les hanches ou un peu plus serrés. Genoux légèrement pliés, placez les mains sur les hanches et essayez de maintenir une bonne posture. Vous allez sentir vos muscles abdominaux et dorsaux travailler continuellement pour vous maintenir en équilibre.



ACCROUPEMENT ROTATIF, SAUT ET MAINTIEN

Commencez en position centrée sur le dôme. Accroupissez-vous tout en pivotant sur un côté. Ensuite, faites une extension sous forme d'un saut vers l'avant. (Si vous n'êtes pas en confiance pour sauter, faites une extension tout en gardant le contact avec le dôme). Atterrissez en position centrée et maintenez brièvement votre position d'arrivée.
- Répétez 20 fois en changeant chaque fois de côté.



SAUTS DE PUCE/COMPRESSION

Prenez place près de la Balance Ball. Sautez au centre du dôme avec votre jambe intérieure. Maintenez brièvement votre équilibre, puis descendez en utilisant votre jambe extérieure.
- Répétez 20 fois de chaque côté, tout en faisant de petits sauts (ou compressions) entre les deux.



ÉLÉVATION DES JAMBES AVEC ROTATION DU TORSO

Centrez un pied sur le dôme. Avec l'autre pied, touchez délicatement le côté du dôme jusqu'à ce que vous soyez en équilibre. À présent, soulevez cette jambe sur le côté tout en maintenant les hanches bien devant et en faisant pivoter le torse. Maintenez les épaules bien droites.
- Répétez 20 fois en changeant chaque fois de côté.



POSITION ASSISE EN V AVEC CONTRE-ROTATION

Asseyez-vous au centre au sommet du dôme. Penchez-vous en arrière et levez les genoux, un par un, jusqu'à ce que vous soyez assis en V. (Il est difficile de garder un pied par terre, voir l'image sur la droite.) Ensuite, soulevez vos jambes d'un côté tout en maintenant votre position assise en V. En soulevant les jambes, faites pivoter le torse dans la direction opposée. Cela va contrebalancer le soulèvement des jambes. Revenez à votre position assise en V de départ, soulevez et pivotez de l'autre côté. Effectuez des mouvements lents et fluides. Maintenez constamment le bas du dos bien tendu et creux.
- Répétez 12 à 20 fois de chaque côté.



POUSSÉE VERS LE HAUT AVEC ÉLÉVATION DE LA PLATE-FORME

Retournez la Balance Ball sur le dôme de sorte que la plate-forme soit orientée vers le haut. Saisissez les poignées noyées dans les côtés de la plate-forme. Positionnez l'apoptine au-dessus de la plate-forme et maintenez les bras tendus. Tendez les jambes (vous pouvez maintenir les genoux par terre si c'est trop difficile). À présent, pliez les coudes et poussez-les vers le haut pour tendre les bras. Ensuite, soulevez la plate-forme d'un côté tout en maintenant les muscles abdominaux contractés.
- Répétez 12 à 20 fois tout en soulevant alternativement chaque côté.



BICYCLETTE AVEC ÉQUILIBRE EN OPPOSITION

Centrez le bas du dos sur le dôme et couchez-vous en arrière. Joignez les mains derrière la tête et soulevez une jambe à la fois jusqu'à ce que vos deux genoux soient plus hauts que vos hanches. (Il est difficile de garder un pied par terre, voir l'image sur la droite.) Tendez lentement une jambe tout en tirant l'autre jambe vers votre poitrine. Pendant ce temps, pivotez le torse jusqu'à ce qu'un coude pointe vers l'autre. Continuez ce mouvement de bicyclette en changeant alternativement de côté. Maintenez les muscles du dos bien tendus afin que votre dos ne soit pas trop arqué.
- Répétez 12 à 20 fois. Ensuite, maintenez-vous en équilibre de chaque côté pendant 10 à 30 secondes.



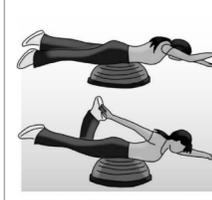
ÉLÉVATION DU TORSO ET DES JAMBES

Couchez-vous d'un côté, la taille contre le dôme. Maintenez les hanches verticales et croisez un pied par-dessus l'autre. Les mains derrière la tête, soulevez le torse vers le côté et tendez-vous. Levez à présent les jambes.
- Répétez 12 à 20 fois. Ensuite, maintenez-vous en équilibre de chaque côté pendant 10 à 30 secondes. Essayez également avec les bras croisés.



ÉTIREMENTS ET CONTRACTIONS

Centrez un genou sur le dôme et placez vos mains sur le sol. Tendez l'autre jambe et le bras opposé. Prenez la position la plus étendue possible. Maintenez cette position pendant deux secondes. Repliez lentement le genou et tendez le bras opposé vers votre abdomen, tout en arrondissant légèrement le dos.
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.



EXTENSION ET TOUCHER DES TALONS

Centrez les hanches et le bassin sur le dôme. Tendez complètement les jambes et les bras. Maintenez les muscles abdominaux contractés. Repliez lentement un pied tout en tendant le bras opposé vers l'arrière pour toucher votre cheville.
- Maintenez-vous en extension pendant 10 à 30 secondes, ensuite touchez-vous la cheville pendant 10 à 30 secondes. Changez de côté.

POUR RESTER MOTIVÉ Pour rester motivé et faire en sorte que vos exercices continuent à constituer un défi, voici quelques trucs à retenir :

Fixez-vous des objectifs difficiles mais réalistes. Ajustez la quantité et la durée des exercices indiqués dans ce manuel d'instructions à mesure que vous progressez.

Enregistrez vos progrès afin de pouvoir voir les résultats apportés par vos exercices.

Fétez vos succès même modestes, avec quelque chose de sain évidemment.

Ne vous mettez pas la pression si vous prenez du retard sur votre planning ou si vous n'atteignez pas les résultats que vous vous êtes fixés. Vous pouvez réviser vos objectifs personnels; ils ne sont pas réalistes, et vous remettre au travail !