



©2008 Vasen International Ltd. All rights reserved.
Unauthorized duplication is strictly prohibited and subject to legal liability.
Gym™ is a trade mark of Vasen International Ltd.

Essential Exercise Set

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

⚠ WARNING:
Consult your physician before engaging in any exercise program. If you start to feel any pain during any exercise, stop immediately and consult your physician. Always check equipment or accessories for wear or tear before using. Replace product if any defect is detected.

SAFETY TIPS:

- Before beginning any new exercise program, consult your doctor to determine if you have any physical or health condition that could create a risk to your health and safety.
- Pay attention to your body's signal while exercising. Stop immediately and consult your doctor if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea.
- Do not overexert yourself as excessive exercise can damage your health. Begin with basic workout and proceed to more advanced workout after you are familiar with the basic one.
- Warm up before starting to exercise and cool down after every exercise program.
- Breathe naturally during exercise. Do not hold your breath.
- Always wear suitable clothing during exercise.

⚠ CAUTION:

- Band contains natural rubber latex which may cause allergic reactions.
- Do not tie the band into knots or leave exposed to direct sunlight or excessive heat as it may cause the band to deform or break.

Essential Exercise Set

Inflating the Gym Ball

- This Gym Ball is designed for adult use only and not to be used by children or as a toy.
- Use the Gym Ball for exercise use only.
- Maximum weight capacity: 100 kgs (220 lbs)
- Use the pump included or a manual pump suitable for inflatable toys and leisure items such as inflatable airbeds or pool lounges. Bicycle pumps are not suitable to use for inflation. We recommend using the pump provided with your Gym Ball for inflation. Never try to inflate your Gym Ball by mouth.
- Inflation should be done by adults only. Children should not be allowed to inflate the Gym Ball as the valve plug provided with this product could be swallowed by young children.
- Once the ball is inflated sufficiently, remove the valve and use the white stopper to plug the inflation hole.
- DO NOT OVER INFLATE YOUR GYM BALL.** When measured around the center of the ball, the circumference should be as follows:
Diameter: 65 cm ball (26 inches)
Circumference (around center of ball): 204 cm (80 inches)
- Store the valve in a safe place unreachably by children for later use.

Essential Exercise Set

Hip Abduction and Open Jacket (gym ball and power band)



Sit on the ball, just like you sit in a chair. Wipe the band under your thighs and cross it over the top, holding opposite ends in each hand.



Inhale and lengthen your spine upward. Exhale and pull your belly in as you open your legs against the resistance of the band.



Do 20, exhaling each time you open your legs and inhale as you close them and tense your hips and buttocks while strengthening your core as you balance on the ball. Each inhalation lengthens the spine upward. Do 6 more. Keep your breath smooth and even. You can increase the resistance of this exercise by using a stronger band. For open jacket, bring your elbows and upper arms right next to your rib cage. Hold them there and exhale as you rotate your arms out and open.

Essential Exercise Set



Front raise (gym ball and power band with/without handles)



Inhale back to the starting position, keeping your elbows next to your ribs throughout the entire exercise. Do 10 without arching your spine or pushing your chest forward. Open jacket is great for your posture. It directly targets muscles in the upper back and shoulders that help you sit up straight and stand up taller.

Place the band under your feet. Rotate your hands so your fingers face up.

Hold the ends with your thumbs up and exhale as you raise your arms to shoulder level, then release.

Do 10. Keep your shoulders down when you raise your arms by pulling your shoulder blades straight down your back. Inhale as you lower your arms in exhale to raise them. Work to keep your shoulders down and pull your belly in with each exhalation. Sit up straight with your shoulders directly over your hips.

Essential Exercise Set

Biceps Curl (gym ball and power band)



Place the band under your feet. Rotate your hands so your fingers face up.



Inhale and straighten them. Keep the elbows aligned with the side of your ribs. Do 10 curls. Use your abdominals to help you sit up tall and maintain balance and stability throughout your core. Pull your shoulder blades down your back, keeping your chest open and broad while lengthening your spine upward. Bicep curls done on the ball strengthen not only arms but your entire torso as well, giving you more support for your back.

Kickback (gym ball and toning ball)



Lie on the ball facing down up to the chest level. Exhale the legs away from the ball. Turn your toes in. Draw your abdominals towards the spine. Tuck your chin in.

Essential Exercise Set

Pick up a Toning Ball. Elevate elbows to the side of your ribs, aligning the upper arms with your back.



Exhale and extend the lower arms back.



Inhale and lower them down. Keep elbows immobile during extension. Do 10 to 15. Pause on the top. Do not drop your elbows! This exercise will give you toned arms, especially triceps, and work your core at the same time.

Ensemble d'exercice essentiel

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT:
Consulter un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique. En cas de douleurs au cours des exercices, cesser immédiatement et consulter un médecin. Toujours s'assurer que le matériel et les accessoires ne présentent aucun signe d'usure avant utilisation. Remplacer le produit en cas de détérioration.

CONSEILS DE SÉCURITÉ :

- Avant d'entreprendre tout nouveau programme de conditionnement physique, l'utilisateur devrait consulter un médecin afin d'identifier tout problème physique ou médical pouvant présenter un risque pour la santé et la sécurité.
- Il est important d'être à l'écoute de son corps au cours du conditionnement physique. Cesser immédiatement les exercices et consulter un médecin en cas de douleur, d'oppression au niveau de la poitrine, de pouls irrégulier, d'éourdissement ou de nausée.
- Il est important d'éviter le surmenage, les exercices excessifs peuvent être dangereux pour la santé. Il faut commencer par s'habituer aux exercices de base avant de passer à des niveaux plus intensifs.
- Il est important de s'échauffer avant les exercices et de prendre le temps de récupérer après.
- Il faut respirer normalement au cours des exercices, et éviter de retenir son souffle.
- Il est important de porter des vêtements de sport appropriés.

⚠ MISE EN GARDE :

- La bande contient du latex de caoutchouc naturel pouvant produire une réaction allergique.
- Ne pas faire des nœuds dans la bande ni l'exposer aux rayons directs du soleil ou à une chaleur excessive, car elle pourrait se déformer ou se briser.



©2008 Vasen International Ltd. Tous droits réservés.
Toute reproduction non autorisée est strictement interdite et passible de poursuites judiciaires.
Gym™ est une marque de commerce de Vasen International Ltd.

Ensemble d'exercice essentiel

Gonflage du ballon d'exercice

- Ce ballon est conçu pour les adultes seulement, n'est pas un jouet et doit être gardé hors de la portée des enfants.
- Ce ballon doit être utilisé seulement dans le cadre d'un programme de conditionnement physique.
- Capacité maximale de 100 kg (220 lb)
- Utiliser la pompe incluse ou une pompe manuelle convenant aux articles ou jouets gonflables tels que les matelas pneumatiques ou les fauteuils flottants pour piscine. Ne pas utiliser une pompe pour pneus de bicyclette pour gonfler ce produit. Nous recommandons d'utiliser la pompe incluse avec le ballon d'exercice. Ne jamais tenter de gonfler le ballon avec la bouche.
- Le gonflage doit être effectué par un adulte seulement. Ne pas permettre à des enfants de gonfler le ballon d'exercice, car la soupape qui accompagne le produit présente un risque d'étouffement.
- Une fois que le ballon est bien gonflé, retirer la soupape et utiliser le bouchon blanc pour boucher le trou de gonflage.
- NE PAS TROP GONFLER LE BALLON D'EXERCICE.** Voici les circonférences appropriées (mesure du pourtour au centre du ballon):
Diamètre: 65 cm (26 pouces)
Circonférence (pourtour au centre du ballon): 204 cm (80 pouces)
- Ranger la soupape en lieu sûr, hors de la portée des enfants.

Ensemble d'exercice essentiel

Abduction des hanches et du dos (ballon d'exercice et bande de résistance)



S'asseoir sur le ballon comme sur une chaise. Placer la bande sous les cuisses et la croiser derrière le haut, en tenant une extrémité dans chaque main.



Inspirer et redresser la colonne vertébrale. Expirer et resserrer les muscles du ventre tout en ouvrant les jambes contre la résistance de la bande.



Répéter 10 fois, en expirant au cours de l'ouverture des jambes et en inspirant au cours du rapprochement. L'abduction des hanches renforce et tonifie les hanches et le péseur, et équilibre sur le ballon renforce le noyau. Redresser le dos à chaque inspiration. Respirer le ventre à chaque expiration. Répéter 6 fois de plus. Pour accroître l'intensité, utiliser une bande de plus grande résistance. Pour le dos, placer les coudes et les avant-bras sur le côté du niveau de la cage thoracique. Couvrir cette position et expirer tout en tournant et en ouvrant les bras.

Ensemble d'exercice essentiel

Élévations frontales (ballon d'exercice et bande de résistance avec ou sans les poignées)



Inspirer en retournant à la position de départ. Les coudes doivent rester à côté de la cage thoracique en tout temps. Répéter 10 fois sans courber la colonne vertébrale et sans avancer le dos. Cet exercice est parfait pour améliorer la posture. Il cible directement les muscles du haut du dos et des épaules pour améliorer la posture en position assise ou debout.



Placer la bande sous les pieds.



Tenir les extrémités en plaçant les pouces vers le haut, expirer en élevant les bras au niveau des épaules puis relâcher. Répéter 10 fois. Ne pas lever les épaules en levant les bras. Diriger les omoplates directement vers le bas pour y parvenir. Inspirer en baissant les bras et expirer en les levant. Tâcher de ne pas lever les épaules, et rentrer le ventre à chaque expiration. En position assise, garder le dos droit et aligner les épaules sur les hanches.

Ensemble d'exercice essentiel

Flexion des biceps (ballon d'exercice et bande de résistance)



Placer la bande sous les pieds. Tourner les mains de façon à ce que les doigts soient vers le haut. Expirer tout en plant les bras.



Inspirer en les dépliant. Aligner les coudes sur la cage thoracique. Faire 10 flexions. Se servir de ses abdominaux pour redresser le dos et maintenir l'équilibre du noyau. Baisser les omoplates, bien ouvrir la cage thoracique et redresser la colonne vertébrale. La flexion des biceps sur un ballon d'exercice ne fait pas que renforcer les bras, mais aussi tout le tonus. Le ballon assure également un meilleur support pour le dos.

Extension des triceps (ballon d'exercice et ballon de tonification)



Se coucher sur le ventre et placer le ballon sous la poitrine. Étirer les jambes et les élever du ballon. Tourner les coudes vers l'intérieur. Bien resserrer les abdominaux. Baisser le menton.

Ensemble d'exercice essentiel

Prendre un ballon de tonification. Lever les coudes et les placer sur le côté du corps. Aligner les avant-bras sur le dos.



Expirer et étirer les avant-bras vers l'arrière.



Inspirer et baisser les avant-bras. Les coudes doivent être immobiles pendant l'extension. Répéter de 10 à 15 fois. Faire une pause dans le haut. Ne pas baisser les coudes! Cet exercice permet de tonifier les bras, particulièrement les triceps. Il permet aussi de renforcer le noyau.