



## Toning Ball

**IMPORTANT!**  
REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS  
BELOW BEFORE USING THE PRODUCT

### ⚠ CAUTION:

- Before use, check for wear or damage to the product.
- Do not use if your product is worn or damaged.
- This is not a toy. Keep out of reach of children.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.

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

1

## Toning Ball

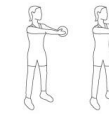
### INSTRUCTIONS

- Before you start, perform and practise all exercises WITHOUT product until you are able to perform the movements with confidence. Then begin exercising with the product.
- Perform 1-2 sets of 10-15 repetitions during each exercise session. Rest approximately 30-60 seconds between each set.
- If unable to perform 10-15 repetitions, you can reduce repetition and work slowly in your desired way.
- If unable to achieve muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.

2

## Toning Ball

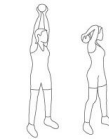
### Arm Curl



Begin with your feet shoulder distance apart, holding the ball in both hands. Your arms should be straight, extended out in front of you at shoulder height, with your palms facing up.

Start by bending your elbows, bring your hands with ball straight up, ending at a 90° angle. Finish by lowering the ball back down, so your arms are extended straight out, with your palms facing up.

### Arm Extensions



Start with your feet shoulder distance apart, hold the ball in both hands above your head with arms extended.

Start by bending your elbows, lowering your hands back behind your head. Finish by raising the ball back to the starting position with arms extended above the head.

3

## Toning Ball

### Shoulder Pull



Start with your feet shoulder distance apart. Hold the ball in one hand, with your palm facing up. Place your arm at your side slightly behind your back at hip level.

Focus on keeping the ball along your side, lifting it straight up to chest level. Finish by lowering the ball to hip level. Switch sides and repeat.

### Back Bending Stretch



Begin by lying on your back (Recommend a mat for a cushion). Place the ball along the spinal column just below your shoulder blades. Relax your shoulders and extend your arms out straight, resting your body on the floor. Inhale, hold for a few seconds then slowly exhale.

Repeating this exercise after moving the ball up or down the spinal column, will give you a deeper core stretch.

4



## Ballon de tonification

**IMPORTANT!**  
VEUILLEZ LIRE LES DIRECTIVES CI-DESSOUS  
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

### ⚠ MISE EN GARDE :

- S'assurer que le produit ne présente aucun signe d'usure ni de dommage avant l'utilisation.
- Ne pas utiliser le produit s'il est usé ou endommagé.
- Ce produit n'est pas un jouet. Garder hors de la portée des enfants.
- Les mouvements doivent être LENTS et CONTRÔLÉS.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique.
- Boire beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice.

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

1

## Ballon de tonification

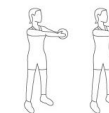
### DIRECTIVES

- Avant de commencer, l'utilisateur devrait s'exercer SANS le produit jusqu'à ce qu'il maîtrise bien tous les mouvements. Il devrait ensuite faire les exercices avec le produit.
- Effectuer 1 ou 2 séries de 10 à 15 répétitions à chaque séance d'exercices. Faire une pause de 30 à 60 secondes entre chaque série.
- Si l'utilisateur n'est pas en mesure de faire de 10 à 15 répétitions, il peut réduire les répétitions et les augmenter graduellement.
- Si l'utilisateur n'éprouve aucune fatigue musculaire après avoir effectué 15 répétitions, il peut prudemment en ajouter d'autres.

2

## Ballon de tonification

### Flexion des bras



Tout en tenant le ballon avec les deux mains, aligner les pieds sur les épaules. Placer les bras droit devant soi, au niveau des épaules, paumes vers le haut.

Plier les coudes puis lever les avant-bras à un angle de 90°. Abaisser le ballon et retourner à la position de départ.

### Extension des bras



Tenir le ballon avec les deux mains et aligner les pieds sur les épaules. Lever les bras et les étirer au-dessus de la tête.

Plier les coudes puis baisser les mains derrière la tête. Relever le ballon et retourner à la position de départ.

3

## Ballon de tonification

### Traction des épaules



Aligner les pieds sur les épaules. Tenir le ballon dans une main, paume vers le haut. Placer le bras sur le côté en le reculant légèrement derrière la hanche.

Lever le ballon au niveau de la poitrine en tâchant de le maintenir sur le côté. Abaisser le ballon jusqu'aux hanches. Changer de côté et répéter.

### Étirement du dos



Se coucher sur le dos, de préférence sur un tapis. Placer le ballon sous la colonne vertébrale, un peu plus bas que les omoplates. Détendre les épaules et ouvrir grand les bras tout en appuyant le corps sur le sol. Inspirer, maintenir la pose pendant quelques secondes puis expirer.

Répéter cet exercice en déplaçant le ballon vers le haut ou le bas.

4