iGym™

©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.

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:
1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Warm up before starting to exercise and cool down after every exercise program.
5. Breathe naturally during exercise. Do not hold your breath.
6. Always wear suitable clothing during exercise.

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

Inflating the Gym Ball

1. This Gym Ball is designed for adult use only and not to be used by children or as a toy.
2. Use this Gym Ball for exercise use only.
3. Maximum weight capacity: 100 kgs (220 lbs)
4. 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.
5. 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.
6. Once the ball is inflated sufficiently, remove the valve and use the white stopper to plug the inflation hole.
7. DO NOT OVER INFLATE YOUR GYM BALL. When measured around the center of the ball, the circumference should be as follows:

Diameter:	Circumference (around center of ball):
65 cm ball (26 inches)	204 cm (80 inches)

8. Store the valve in a safe place unreachable by children for later use.

YOGA BASED EXERCISES

Triangle (mat and yoga blocks)

Exercise 1
Position yoga blocks at the heels of your feet. Stand with feet wide apart. Rotate your right foot out 90 degrees and turn your left foot in slightly. Inhale, raise and spread your arms wide to shoulder level. Pull entire torso through the fingertips of your right arm towards the right, keeping the legs and hips still and entire body facing to the front.Breathe in, and as you are taking body down to the side breathe out. Rest the right hand on the yoga block. You can use a few yoga blocks if you are new to this. Turn your head to look over your left arm lengthening through the back and neck muscles and opening through the hips and chest. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat on the other side.

Root (mat and yoga blocks)

Exercise 1
Sit with your legs out in front of you. Bend the knees drawing them towards the body. Position the yoga blocks on outer sides of your legs in line with your knees. Grasp the feet with your hands. Gently drop your knees sideways with feet meeting at the soles. Rest them on the blocks. Allow the muscles at the back of the neck to lengthen and your shoulders to release and widen as you breath.
Let your hips open. Breathe slowly and deeply as you hold for 30 seconds to 1 minute.

Corpse Pose (mat and mediation mask)

Exercise 1
Sit on the mat with your knees bent. Place Meditation Mask over your eyes. Place your hands next to your hips. Exhaling, gently lower yourself to the mat. Extend your legs and arms, palms facing ceiling. Reposition your head for more comfort.Loosen up through the neck and flatten your shoulder-blades to the floor. Let your jaw slightly draw apart, your fingers curl naturally and your feet fall to the sides. Take slow, cleansing breaths and relax.

PILATES BASED EXERCISES

Equipment: Mat, Trimmer, Power band with/without handles, Pilates Ring and Pilates Ball.

Hundreds (mat and power trimmer)

Exercise 1
Sit down with your knees bent. Wrap the trimmer around the bottom of your feet. You might need to adjust the length by double wrapping it around your feet. Hold on the end of the trimmer in each hand. Roll onto your back, bringing your knees to your chest. Exhale and pull your belly in. Curl your head and shoulders up. Then straighten your legs diagonally, extending your arms. Keep your lower back in contact with the mat, heels together.

Exercise 2
Pump your arms up and down counting to 100.
Inhale through your nose with short breaths for 5 counts.

Exercise 3
Exhale the same way for 5 counts. In, 2, 3, 4, 5. Out, 2, 3, 4, 5. Do 10 sets of inhalations and exhalations. Doing the Hundreds will increase your lung capacity while strengthening your entire torso. Inhale and bend your knees. Lower your shoulders and head. Turn your head from side to side to release your neck.Extend your legs.

Leg Circles (mat and trimmer)

Exercise 1
Wrap the trimmer around the bottom of your right foot. Adjust the length. Extend your left leg. Roll onto your back. Reach your right leg straight up. Without moving your hips, make small to medium counterclockwise circles with your leg. Inhale to cross your body. Exhale to the outside and hold. Then repeat 4 more times in this direction. Inhale to begin the circle. Exhale to complete it. Once more. Change direction. Inhale as you open your leg. Exhale as you bring it across your body. Pause in the centre, keeping your belly firm and your hips still. To switch legs, bend your knees. Than sit up and wrap the trimmer around your left foot. Extend your right leg on the mat and press it down. Straighten your left leg. Keeping your hips steady and your lower belly pulled in, inhale, circling across your body. Exhale as your leg moves outside the hips. Pause between each circle. Make 5 circles in each direction. If your hips are moving, make your circles smaller until you can keep them still. Change direction. Inhale to the outside. Exhale crossing your body. Leg Circles strengthen the belly while massaging deep into the hip joint. Bend your knee, release the trimmer.

Single Straight Leg Stretch (mat and trimmer)

Exercise 1
Place the trimmer around your left foot, holding handle in each hand. Roll on your back. Extend your left leg straight up at a 90 degree angle from your hips.

Exercise 2
Now raise your right leg. Using the trimmer for support, inhale, curl your torso up. Exhale to pull your belly in. Inhale and lower your right leg. Exhale to raise it. Do 4 more. Use your abdominal muscles to keep your hips still. Inhale down. Exhale up. To switch legs, lower your head and shoulders. Bend your knees and wrap the trimmer around your right foot. Extend both legs straight up, pointing your left toes. Inhale, curl your shoulders up. Exhale and pull your belly in. Breathe in and lower your left leg. Breathe out and lift. Repeat, keeping your lower back close to the floor. Control the movement with you abdominals and buttocks. Keep your shoulders curled up high to reduce tension in your neck. Bend your knees and release your torso. Turn your head from side to side.

Double Straight Leg Stretch (mat and trimmer)

Exercise 1
Wrap the trimmer around both feet, adjust the length and extend your legs straight up, bringing your heels together. Inhale and curl your torso up, keeping your neck long.

Exercise 2
Exhale and pull your belly in. Inhale and lower your legs part way. Exhale and lift them, pulling your belly in strongly. Inhale down, keeping your lower back close to the floor. Exhale, using your abdominals and buttocks to control the lifting movement. Let's do more. With your heels pressed firmly together, the inner thighs work with the abdominals to give you even more control and stability. This exercise strengthens your entire pelvic girdle and lower back. Roll your shoulders and head down. Bend your knees. Turn your head gently from side to side.

Spine Stretch Forward (mat and trimmer)

Exercise 1
Sit with your legs extended. Bend your knees and wrap the trimmer across the top of your feet, twice around the outside and back through the centre, adjusting the length.Holding the ends, extend your legs, separating them slightly wider than your hips. Inhale, sit up tall and pull the trimmer. Exhale and curl your spine forward, pulling your abdominals in.

Exercise 2
Inhale and come up. Pull the trimmer. Exhale forward, extending your arms. Do 3 more. Squeeze your buttocks as you inhale and lift your sternum. Round your upper back as you pull your belly in and reach forward. Tuck your elbows in lift your chest as you pull the trimmer. Exhale forward. Inhale and lift. Pull one more time. Extend your arms and bring your feet together. Release the trimmer.

Corkscrew (mat and trimmer)

Exercise 1
Lie on your back, knees to chest with the trimmer around your feet. Straighten your legs upward. Draw a slow circle with your legs. Inhale for the first half of the circle. Exhale completing it. Change direction. Inhale to begin the circle, exhale to end it. Continue, changing directions after each one. Use your abdominal muscles, not your back, to keep your hips steady. As your abs get stronger, the circles will get bigger. Once more in each direction. Bend your knees and rest.

iGym^MC

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

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 l'utilisation. Remplacer le produit en cas de défectuosité.

CONSEILS DE SÉCURITÉ :
1. 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.
2. 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'essoufflement, d'étourdissement ou de nausée.
3. 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 intenses.
4. Il est important de s'échauffer avant les exercices et de prendre le temps de récupérer après.
5. Il faut respirer normalement au cours des exercices, et éviter de retenir son souffle.
6. Il est important de porter des vêtements de sport appropriés.

⚠ MISE EN GARDE :
- Le tube contient du latex de caoutchouc naturel pouvant produire une réaction allergique.
- Ne pas faire des nœuds dans le tube ni l'exposer aux rayons directs du soleil ou à une chaleur excessive, car elle pourrait se déformer ou se briser.

Gonflage du ballon d'exercice

1. Ce ballon est conçu pour les adultes seulement, n'est pas un jouet et doit être gardé hors de la portée des enfants.
2. Ce ballon doit être utilisé seulement dans le cadre d'un programme de conditionnement physique.
3. Capacité maximale de 100 kg (220 lb).
4. 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.
5. 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.
6. Une fois que le ballon est bien gonflé, retirer la soupape et utiliser le bouchon blanc pour boucher le trou de gonflage.
7. NE PAS TROP GONFLER LE BALLON D'EXERCICE. Voici les circonférences appropriées (mesure du pourtour au centre du ballon) :

Diamètre :	Circonférence (pourtour au centre du ballon) :
Ballon de 65 cm (26 pouces)	204 cm (80 pouces)

8. Ranger la soupape en lieu sûr, hors de la portée des enfants.

EXERCICES DE YOGA

Le triangle (tapis et blocs de yoga)

Exercice 1
Placer des blocs de yoga derrière les talons. Bien écarter les jambes. Faire pivoter le pied droit de 90° vers l'extérieur et tourner légèrement le pied gauche vers l'intérieur. Inspirer. Lever les bras au niveau des épaules et les ouvrir. Plier le torse vers la droite. Les jambes et les hanches doivent être immobiles, et tout le corps doit être dirigé vers l'avant. Inspirer. Expirer tout en pliant sur le côté. Placer la main droite sur un bloc de yoga. Il est possible d'utiliser plusieurs blocs en cas de difficulté. Tourner la tête vers le bras gauche tout en redressant le dos et la nuque. Bien ouvrir les hanches et la cage thoracique. Maintenir pendant 20 à 30 secondes. Répéter de l'autre côté.

La racine (tapis et blocs de yoga)

Exercice 1
S'asseoir sur le sol et allonger les jambes devant soi. Plier les genoux et les ramener vers soi. Placer des blocs de yoga à l'extérieur des jambes. Les aligner sur les genoux. Saisir ses pieds avec ses mains. Écarter doucement les genoux de chaque côté et coller la plante de ses pieds l'une contre l'autre. S'appuyer sur les blocs. Redresser la nuque et bien détendre et ouvrir les épaules tout en respirant. Bien ouvrir les hanches. Respirer lentement et profondément, et maintenir pendant 30 secondes à 1 minute.

Le cadavre (tapis et masque de méditation)

Exercice 1
S'asseoir sur le tapis en pliant les genoux. Enfiler le masque de méditation pour les yeux. Placer les mains à côté des hanches. Se coucher lentement sur le tapis tout en expirant. Étirer les jambes et les bras, paumes vers le haut. S'assurer que la tête est dans une position confortable. Détendre la nuque et placer les omoplates bien à plat sur le sol. Ne pas serrer la mâchoire. Laisser ses doigts plier naturellement, et tourner les pieds sur les côtés. Respirer lentement et se détendre.

EXERCICES DE PILATES

Matériel : tapis, ceinture, bande de résistance avec ou sans les poignées, anneau de Pilates et ballon de Pilates

La centaine (tapis et bande de résistance)

Exercice 1
S'asseoir en pliant les genoux. Enrouler la bande autour de la plante des pieds. Régler la longueur de la bande en l'enroulant plus d'une fois au besoin. Tenir une extrémité de la bande dans chaque main. Rouler sur le dos et lever les genoux sur la poitrine. Expirer et rentrer le ventre. Relever la tête et les épaules. Étirer les jambes en diagonale tout en allongeant les bras. Garder le bas du dos contre le tapis, et les talons l'un contre l'autre.

Exercice 2
Lever et baisser les bras en comptant jusqu'à 100. Inspirer en prenant de petites respirations par le nez, et compter jusqu'à 5.

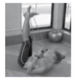
Exercice 3
Expirer de la même façon en comptant jusqu'à 5. Inspirer, 2, 3, 4, 5. Expirer, 2, 3, 4, 5. Répéter 10 séries d'inspirations et d'expirations. La centaine accroît la capacité des poumons tout en renforçant les muscles du torse. Inspirer et plier les genoux. Baisser les épaules et la tête. Tourner la tête d'un côté à l'autre pour détendre la nuque. Étirer les jambes.

Rotation des jambes (tapis et bande)

Exercice 1
Enrouler la bande autour de la plante du pied droit. Régler la longueur. Étirer la jambe gauche. Rouler sur le dos.
Lever la jambe droite le plus droit possible. Sans bouger les hanches, décrire de petits ou moyens cercles de gauche à droite avec la jambe. Inspirer lorsque la jambe décrit son mouvement intérieur. Expirer vers l'extérieur et maintenir. Répéter 4 autres fois dans la même direction. Inspirer en commençant le cercle. Expirer pour le compléter. Une fois de plus. Autre direction. Inspirer en ouvrant la jambe. Expirer en la ramenant à la position de départ. Faire une pause au centre, en resserrant les muscles du ventre et en gardant les hanches immobiles. Plier les genoux avant de passer à l'autre jambe. Retourner à la position assise et enrouler la bande autour du pied gauche. Allonger la jambe droite sur le sol. Étirer la jambe gauche. Garder les hanches immobiles et resserrer les muscles du ventre. Inspirer lorsque la jambe décrit son mouvement intérieur, et expirer lorsqu'elle décrit son mouvement extérieur. Faire une pause entre chaque cercle. Décrire 5 cercles dans chaque direction. Si les hanches ne sont pas immobiles, décrire de plus petits cercles jusqu'à la maîtrise du mouvement. Changer de direction. Inspirer à l'extérieur. Expirer à l'intérieur. La rotation des jambes renforce les muscles du ventre tout en massant en profondeur les articulations des hanches. Plier le genou et dégager la bande.

Extension simple des jambes (tapis et bande)

Exercice 1
Enrouler la bande autour du pied gauche et saisir une poignée avec chaque main. Rouler sur le dos. Lever la jambe gauche à 90° par rapport aux hanches.



Exercice 2
Lever ensuite la jambe droite. Inspirer et relever le torse tout en utilisant la bande comme support. Expirer et rentrer le ventre. Inspirer et baisser la jambe droite. Expirer tout en la relevant. 4 autres fois. Bien resserrer les abdominaux pour immobiliser les hanches. Inspirer en baissant. Expirer en relevant. Baisser la tête et les épaules avant de passer à l'autre jambe. Plier les genoux et enrouler la bande autour du pied droit. Relever les jambes en les gardant bien droites, et pointer les orteils du pied gauche. Inspirer en relevant les épaules. Expirer et rentrer le ventre. Inspirer en baissant la jambe gauche. Expirer et relever. Répéter en gardant le bas du dos aussi près du sol que possible. Bien resserrer les abdominaux et le postérieur pour contrôler les mouvements. Relever aussi les épaules pour réduire la tension au niveau de la nuque. Plier les genoux et détendre le torse. Tourner la tête d'un côté à l'autre.

Extension double des jambes (tapis et bande)

Exercice 1
Enrouler la bande autour des deux pieds, régler la longueur, relever les jambes en les gardant bien droites et placer les talons l'un contre l'autre. Inspirer et relever le torse tout en étirant le cou.

Exercice 2
Expirer et rentrer le ventre. Inspirer et baisser partiellement les jambes. Expirer et relever, en rentrant bien le ventre. Inspirer en baissant les jambes et en gardant le bas du dos près du sol. Expirer en resserrant les abdominaux et les fesses pour contrôler les mouvements. Encore une fois. Lorsqu'on appuie fermement ses talons l'un contre l'autre, les muscles à l'intérieur des cuisses s'unissent aux abdominaux pour accroître le contrôle et la stabilité. Cet exercice permet de renforcer toute la ceinture pelvienne ainsi que le bas du dos. Rouler les épaules et baisser la tête. Plier les genoux. Tourner doucement la tête d'un côté à l'autre.

Étirement avant de la colonne vertébrale (tapis et bande)

Exercice 1
S'asseoir et étirer les jambes. Plier les genoux et enrouler la bande autour des pieds avant de la glisser au centre à partir de l'arrière. Régler la longueur. Tout en tenant bien les poignées, étirer et ouvrir légèrement les jambes.

Exercice 2
Inspirer, relever le torse et tirer sur la bande. Expirer et plier le dos vers l'avant tout en resserrant les muscles abdominaux. Inspirer et relever le torse. Tirer sur la bande. Expirer en pliant le corps vers l'avant et en allongeant les bras. 3 autres fois. Resserrer les fesses tout en inspirant et en levant le sternum. Arrondir le haut du dos et rentrer le ventre tout en pliant vers l'avant. Bien rentrer les coudes et lever le torse tout en tirant sur la bande. Expirer en étirant vers l'avant. Inspirer et relever. Une autre fois. Étirer les bras et rapprocher les pieds. Dégager la bande.

Tire-bouchon (tapis et bande)

Exercice 1
Se coucher sur le dos. Placer les genoux au-dessus de la poitrine et enrouler la bande autour des pieds. Relever les jambes en les gardant bien droites. Décrire lentement un cercle avec les jambes. Inspirer pendant la première partie du cercle. Expirer pendant la seconde. Changer de direction. Inspirer pour commencer le cercle et expirer pour le terminer. Continuer le mouvement, et changer de direction après chaque cercle. Pour stabiliser les hanches, utiliser les muscles abdominaux, pas le dos. Il sera possible de décrire des cercles de plus en plus grands à mesure que les abdominaux se développeront. Une autre fois dans chaque direction. Plier les genoux et se détendre.

K Die-cut 10.5cm(W) x 14.8cm(H)
2009-6-15