



©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.

Gym Ball Basic Exercises

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 signals 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 a basic workout and proceed to a 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.
- This Gym Ball is designed for adult use only and should not to be used by children.
- Use this Gym Ball for exercise use only.
- Maximum weight capacity: 100 kgs (220 lbs)

Gym Ball Basic Exercises

Inflating the Gym Ball

- 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:	Circumference (around center of ball):
65 cm ball (26 inches)	204 cm (80 inches)
75 cm ball (30 inches)	235 cm (92 inches)
- Store the valve in a safe place unreachable by children, for later use.

Gym Ball Basic Exercises

Warm Up Exercises

Warm up before every workout by doing gentle aerobic exercise for 5 to 10 minutes to increase your heart rate gradually. This should be followed by 5 to 10 minutes of stretching.

Upper Body Exercises



Exercise 1
Place the Gym Ball under your upper thighs (as shown). Put your hands flat on the floor in front of you, shoulder width apart. Push your body backwards until the ball is underneath your stomach. Now put your body forward until your hands are directly under your shoulders, hold for a second, then return to the starting position. Repeat 10 – 15 times.



Exercise 2
Place the Gym Ball under your stomach (as shown). Put your elbows flat on the floor in front of you, shoulder width apart. Lower your chest towards the floor, hold for a second, then push back up. Repeat 10 – 15 times.



Exercise 3
Place the Gym Ball under your lower back (as shown). Cross your arms over your chest. Rotate your right shoulder towards your left leg, hold for a second, return to the starting position. Then rotate your left shoulder towards your right leg, hold for a second, return to the starting position. This is one repetition. Repeat 10 times.

Gym Ball Basic Exercises

Lower Body Exercises



Exercise 4
Lie with your back flat on the floor and your hands by your sides. With straight legs, rest your feet and ankles on the Gym Ball. Grip the Gym Ball firmly with your heels and roll it in towards your buttocks, until your knees are bent at right angles (as shown). Hold for a second then return to the starting position. Repeat 10 – 15 times.



Exercise 5
Lie on your left side, with one arm underneath you for support and one in front (as shown). Place your right knee on the Gym Ball and your left leg bent on the floor at the base of the Gym Ball. Press down with your right leg, hold for a second, then relax. Repeat 10 – 15 times. Then turn over and repeat using your left knee on the Gym Ball.



Exercise 6
Lie with your left upper body resting on the ball (as shown). Place your left leg bent on the floor for support and extend your right leg out to the side. Slowly raise your right leg until it is parallel to the floor, hold for a second, then slowly return to the starting position. Repeat 10 – 15 times. Turn over and repeat using your left leg.

Cool Down Exercises

Cool down after every workout by doing slow walking for 5 to 10 minutes followed by stretching.

Care & Storage

- Keep your Gym Ball clean. Wipe sweat, dust or other residue off the Gym Ball after every use.
- Before each use, check your Gym Ball to ensure there is no wear. If any wear is detected, stop using it and replace it immediately.
- Store the Gym Ball in a dry & shaded area away from children.

2

3

4

5

6

Exercices de base au moyen du ballon d'exercice

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 défecuosité.

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'essouffement, d'étourdissement 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 intenses.
- 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.
- 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)

Exercices de base au moyen du ballon d'exercice

Gonflage du ballon d'exercice

- 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 :	Circonférence (pourtour au centre du ballon) :
Ballon de 65 cm (26 pouces)	204 cm (80 pouces)
Ballon de 75 cm (30 pouces)	235 cm (92 pouces)

- Ranger la soupape en lieu sûr, hors de la portée des enfants, afin de pouvoir l'utiliser de nouveau au besoin.

Exercices de base au moyen du ballon d'exercice

Échauffement

Il est recommandé de s'échauffer en faisant de légers exercices aérobiques pendant 5 à 10 minutes avant l'exercice afin d'accroître graduellement sa fréquence cardiaque. L'échauffement devrait être suivi de 5 à 10 minutes d'exercices d'éirement.

Exercices du haut du corps



Exercise 1
Placer le ballon d'exercice sous le haut des cuisses, tel qu'il est montré. Mettre les mains à plat sur le plancher à la largeur des épaules, droit devant soi. Reculer le corps jusqu'à ce que le ballon soit placé circieusement sous l'estomac. S'étirer vers l'avant jusqu'à ce que les mains soient placées directement sous les épaules. Maintenir cette position pendant une seconde, puis reprendre la position de départ. Répéter de 10 à 15 fois.



Exercise 2
Placer le ballon d'exercice sous l'estomac, tel qu'il est montré. Mettre les mains à plat sur le plancher à la largeur des épaules, droit devant soi. Se pencher vers l'avant, maintenir cette position pendant une seconde, puis se redresser. Répéter de 10 à 15 fois.



Exercise 3
Placer le ballon d'exercice sous le bas du dos, tel qu'il est montré. Croiser les bras sur la poitrine. Soulever l'épaule droite en direction de la jambe gauche. Maintenir cette position pendant une seconde, puis reprendre la position de départ. Répéter de 10 à 15 fois.

Exercices de base au moyen du ballon d'exercice

Exercices du bas du corps



Exercise 4
Se coucher sur le dos et placer les mains le long du corps. Garder les jambes droites et placer les pieds et les mollets sur le ballon d'exercice. Saisir le ballon fermement avec les talons et le faire rouler vers soi, jusqu'à ce que les genoux soient pliés à 90°, tel qu'il est montré. Maintenir cette position pendant une seconde, puis reprendre la position de départ. Répéter de 10 à 15 fois.



Exercise 5
Se coucher sur le côté gauche. Placer un bras sous soi en guise de support et l'autre bras devant soi, tel qu'il est montré. Placer le genou droit sur le ballon d'exercice et plier la jambe gauche sur le plancher à la base du ballon. Abaisser la jambe droite, maintenir cette position pendant une seconde, puis relâcher. Répéter de 10 à 15 fois.



Exercise 6
Appuyer le côté gauche du tronc sur le ballon d'exercice, tel qu'il est montré. Replier la jambe gauche sur le plancher en guise de support, et étirer la jambe droite sur le côté. Soulever lentement la jambe droite jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au plancher. Maintenir cette position pendant une seconde, puis retourner lentement à la position de départ. Répéter de 10 à 15 fois. Se tourner de l'autre côté et répéter en utilisant la jambe gauche.

Résupération

Après les exercices, il est recommandé de récupérer en marchant lentement pendant 5 à 10 minutes. La marche devrait être suivie d'exercices d'éirement.

Entretien et rangement

- Le ballon d'exercice doit être nettoyé de toute trace de transpiration, de poussière et de résidu après chaque utilisation.
- Toujours s'assurer que le ballon d'exercice ne présente aucun signe d'usure avant l'utilisation. Cesser d'utiliser le produit et le remplacer immédiatement en cas d'usure.
- Ranger le ballon d'exercice à l'abri du soleil dans un endroit sec, hors de la portée des enfants.

2

3

4

5

6



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