

# GOZONE

STRENGTHEN AND TONE | RENFORCEMENT ET TONICITÉ

## 55CM EXERCISE BALL/BALLON D'EXERCICE DE 55CM



## SAFETY TIPS

- Check for wear or damage to product before use.
- Do not use if product is worn or damaged.
- Keep out of reach of children. This is not a toy.
- Exercises should be done in a slow, controlled manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity or beginning any exercise program.

## CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Vérifier l'absence de signes d'usure ou de dommages sur l'article avant de l'utiliser.
- Ne pas utiliser cet article s'il est usé ou endommagé.
- Le tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet.
- Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique ou de commencer un programme d'exercices.

## ASSEMBLY

### INFLATING BALL:

DO NOT OVER INFLATE BALL

Inflate the ball with included hand pump. Insert pump nozzle into air hole of the ball. Inflate ball until ball has reached correct size.

The exercise ball is inflated to your correct size when sitting on the ball, your hips and knees form a 90 degree angle and your thighs are parallel to the ground.

After inflating the ball, quickly remove the pump nozzle and insert the plug into the air hole of the exercise ball.

Check the ball for correct size. Add or release air until proper form is achieved.

### TO DEFLATE BALL:

DO NOT USE A SHARP INSTRUMENT TO REMOVE PLUG OR DEFLATE BALL.

Remove plug and apply pressure to ball until deflated.

## SIZE GUIDE

YOUR HEIGHT	RECOMMENDED SIZE
5'0" - 5'5"	55CM / 22"
5'6" - 5'11"	65CM / 26"
6'0" - 6'3"	75CM / 30"

## ASSEMBLAGE

### **BALLON GONFLANT:**

NE PAS TROP GONFLER LE BALLON

Gonfler le ballon à l'aide de la pompe à main fournie. Insérer la buse de la pompe dans l'orifice du ballon. Gonfler le ballon jusqu'à ce qu'il soit à la bonne taille. Pour savoir quand le ballon d'exercice est gonflé à la bonne taille, s'asseoir dessus. Il faut que les hanches et les genoux forment un angle de 90 degrés et que les cuisses soient parallèles au sol.

Après avoir gonflé le ballon, sortir rapidement la buse de la pompe et insérer le bouchon dans l'orifice.

Vérifier que le ballon est à la bonne taille. Ajouter ou relâcher de l'air jusqu'à obtenir la forme voulue.

### **POUR DÉGONFLER LE BALLON:**

NE PAS UTILISER D'OBJET POINTU POUR RETIRER LE BOUCHON OU DÉGONFLER LE BALLON.

Retirer le bouchon et appliquer une pression sur le ballon pour

## GUIDE DES TAILLES

VOTRE TAILLE	TAILLE RECOMMANDÉE
152cm - 168cm	55CM / 22"
168cm - 182cm	65CM / 26"
183cm - 190cm	75CM / 30"

## EXERCISES

### CORE WORKOUT:

#### AB CRUNCH

Place your Upper body on the ball with the small of your back supported by the ball and your feet flat on the ground. Place your hands behind your head. Exhale, squeeze your abs, and curl your upper body up off the ball. Inhale and return to the beginning position, keeping your abdominal muscles contracted.

**RECOMMENDED REPETITIONS:** 10-15

### UPPER BODY WORKOUT:

#### JACK KNIFE

Kneel on the floor, place your abs on the ball and place your hands on the floor in front of the ball. Slowly walk hands out, sliding over the ball until the ball is located under the hips for beginners, thighs for intermediates, or shins for advanced. Make sure hands are located directly under your shoulders; keep your abs tight to help your back remain completely flat and parallel to the floor. Inhale, then exhale, contract your abs and use your legs to roll the ball in towards your body. Slowly inhale and return to the beginning position while keeping your upper body stable.

**RECOMMENDED REPETITIONS:** 5-10

### LOWER BODY WORKOUT:

#### PELVIC RAISE

Lie with your back on the floor, arms at your sides, and your legs resting on top of the ball. Exhale, squeeze your glutes and lift your pelvis and hips up towards the ceiling until your back and legs make one straight line. Hold shortly, inhale, and slowly return to the beginning position.

**RECOMMENDED REPETITIONS:** 8-12

## EXERCICES

### ENTRAÎNEMENT DU TRONC:

#### CRUNCH ABDOMINAUX

Placer le haut du corps sur le ballon avec le bas du dos soutenu par ce dernier et les pieds à plat sur le sol. Placer les mains derrière la tête. Expirer, contracter les abdominaux et se courber pour soulever le haut du corps du ballon. Inspirer et revenir dans la position de départ, en gardant les abdominaux contractés.

**RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES:** 10-15

### ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS:

#### COUTEAU SUISSE

Se mettre à genoux sur le sol, placer les abdominaux sur le ballon et les mains sur le sol devant ce dernier. Avancer doucement sur les mains, en glissant sur le ballon jusqu'à ce que ce dernier se trouve sous les hanches pour les débutants, sous les cuisses pour ceux de niveau intermédiaire ou sous les mollets pour ceux de niveau avancé. S'assurer que les mains se trouvent bien juste sous les épaules, garder les abdominaux bien contractés pour que le dos reste bien plat et parallèle au sol. Inspirer, puis expirer, contracter les abdominaux et utiliser les jambes pour faire revenir le ballon sous le tronc. Inspirer doucement et revenir dans la position de départ, en gardant le haut du corps stable.

**RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES:** 5-10

### ENTRAÎNEMENT DU BAS DU CORPS:

#### SOULÈVEMENT DU BASSIN

S'allonger sur le dos, les bras le long du corps et les jambes reposant sur le ballon. Expirer, contracter les fessiers et soulever le bassin et les hanches vers le plafond jusqu'à ce que le dos et les jambes forment une ligne droite. Maintenir la position quelques instants, inspirer et revenir doucement à la position de départ.

**RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES:** 8-12

# GOZONE

STRENGTHEN AND TONE | RENFORCEMENT ET TONICITÉ

## NOTES

# GOZONE

[WWW.GO-ZONE.CA](http://WWW.GO-ZONE.CA)



PLEASE RECYCLE  
THIS PACKAGING

MERCI DE RECYCLER  
CET EMBALLAGE.

Questions? Comments? Contact Us!  
Phone: 1-855-552-3355  
Email: [CustomerService@go-zone.ca](mailto:CustomerService@go-zone.ca)

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!  
Téléphone : 1-855-552-3355  
Courriel : [CustomerService@go-zone.ca](mailto:CustomerService@go-zone.ca)

**WARNING:** As with any exercise product or program, use with caution and consult your physician prior to use.

**Designed in North America. Responsibly Manufactured in China.**

**AVERTISSEMENT:** Avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

**Conçu en Amérique du Nord Fabriqué de façon responsable en Chine**