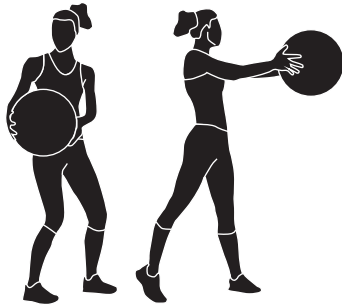


# FITNESS BALL

### FRONT TWIST

1. START WITH BALL RESTING ON YOUR HIP
2. TWIST AND EXTEND YOUR ARMS STRAIGHT AT THE SHOULDER
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



### TWO-HANDED SQUAT PRESS

1. START IN A DEEP SQUAT POSITION, HOLD THE BALL IN FRONT OF YOUR CHEST WITH BOTH HANDS
2. IN ONE MOTION, STAND AND LIFT THE BALL OVERHEAD
3. CAREFULLY LOWER BACK TO SQUAT POSITION



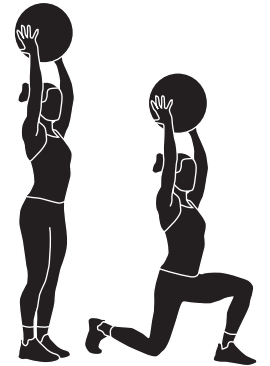
### SQUAT TO OVERHEAD TOSS

1. START IN SQUAT POSITION WITH BALL AT CHEST HEIGHT
2. STAND STRAIGHT AND TOSS THE BALL OVERHEAD
3. CATCH BALL, RETURN TO STARTING POSITION, AND REPEAT



### OVERHEAD WALKING LUNGE

1. START IN STANDING POSITION WITH THE BALL DIRECTLY OVERHEAD
2. STEP FORWARD WITH ONE FOOT TO PERFORM A LUNGE
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



### LUNGE WITH ROTATION

1. PERFORM LUNGES WHILE ROTATING BALL FROM SIDE TO SIDE
2. FOR ADDED DIFFICULTY RAISE BALL OVERHEAD DURING EACH ROTATION



### RUSSIAN TWISTS

1. WHILE SITTING ON THE FLOOR RAISE YOUR FEET A FEW INCHES ABOVE THE FLOOR
2. TWIST THE BALL OVER YOUR BODY SIDE TO SIDE



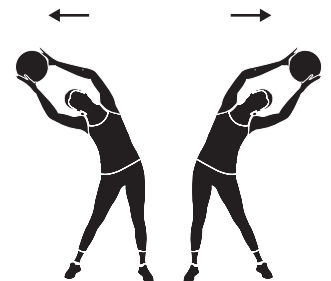
### SLAMS

1. START WITH BALL OVERHEAD
2. THROW BALL STRAIGHT DOWN
3. LIFT THE BALL FROM THE GROUND TO OVERHEAD AND REPEAT



### OVERHEAD STRETCH

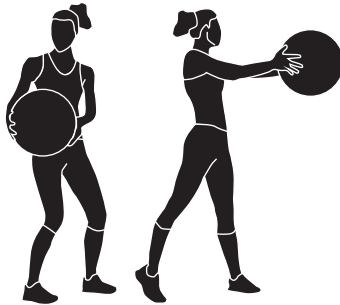
1. WHILE STANDING, HOLD THE BALL DIRECTLY OVER HEAD
2. ALTERNATELY STRETCH TO ONE SIDE THEN THE OTHER



## BALLON D'EXERCICE

### TORSION AVANT

1. POSER LE BALLON SUR LA HANCHE
2. EFFECTUER UNE ROTATION ET ÉTENDRE LES BRAS TOUT DROIT À AUTEUR DES ÉPAULES
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



### ACCROUISSEMENT AVEC DEVELOPPE A DEUX MAINS

1. S'ACCROUPIR LE PLUS BAS POSSIBLE ET TENIR LE BALLON À DEUX MAINS DEVANT LA POITRINE
2. EN UN SEUL MOUVEMENT, SE METTRE DEBOUT ET LEVER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR DOUCEMENT DANS LA POSITION ACCROUPIE



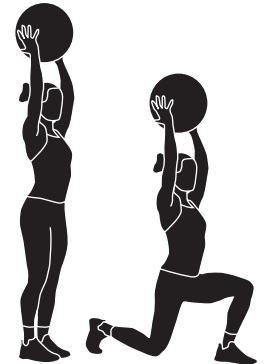
### FLEXION DES JAMBES ET LANCER AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. S'ACCROUPIR ET TENIR LE BALLON À HAUTEUR DE LA POITRINE
2. SE METTRE DEBOUT ET LANCER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER



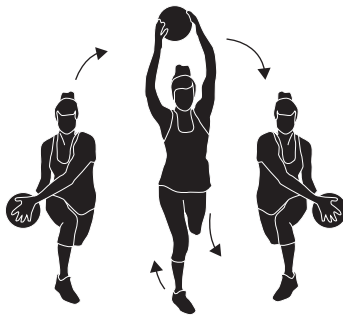
### FENTES AVEC POIDS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT EN TENANT LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. AVANCER UN PIED VERS L'AVANT POUR FAIRE UNE FENTE
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



### FENTES AVEC ROTATION

1. EFFECTUER DES FENTES EN FAISANT PASSER LE BALLON D'UN CÔTÉ À L'AUTRE
2. POUR PLUS DE DIFFICULTÉ, SOULEVER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE À CHAQUE ROTATION



### TORSIONS RUSSES

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL ET LEVER LES PIEDS DE QUELQUES CENTIMÈTRES
2. FAIRE PASSER LE BALLON D'UN CÔTÉ À L'AUTRE DU CORPS



### LANGERS AVANT

1. TENIR LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. LE JETER AU SOL DEVANT SOI
3. RAMASSER LE BALLON, LE LEVER AU-DESSUS DE LA TÊTE ET RECOMMENCER



### ÉTIREMENTS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT ET TENIR LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. LE LEVER D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE

