

STABILITY BALL WITH 3 lb / 1.36 kg SAND FILL FITNESS GUIDE

IMPORTANT

- The ball should not hold more than 350 lb / 159 kg of weight.
- It is NOT recommended to use additional weights while performing exercises using this ball. Extra weights could potentially cause the user to exceed the maximum weight.

BASIC GUIDELINES FOR USE

- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear such as sneakers or exercise shoes.
- Remove all objects from your body (rings, watches, etc.), clothing with pins, buckles, belts, etc. and pocket contents such as keys, pens, pencils, etc. that could potentially puncture the ball during use and afterwards when stored.
- For your protection, use the ball on a padded floor material as the ball can slip on carpet surfaces or hard and waxed floor surfaces.
- Make sure you have adequate clearance in the area around the ball where you are using it. It should be a clean, level, non-slip, solid surface.
- Keep the ball away from any sharp objects, debris or direct sunlight. The ball should not be placed anywhere where it would be exposed to high temperatures or heat sources.
- Before each use inspect the ball for any damage, worn spots, cracks or foreign objects that might harm the surface. If there is any sign of damage, do not attempt to use it or repair it.
- Inflate the ball only as described below. Improper inflation may cause damage to the ball.
- The ball should never be kicked.
- Make sure the valve plug is fully inserted to seal the valve closed.
- The ball should only be used indoors – the ball is not intended for outdoor use.
- Exercise balls should not be exposed to extreme variations in temperature. Do not store in extreme hot or cold environments – such as vehicles, outdoor sheds, in an attic, etc.
- Mount, dismount and change position on your ball slowly. Due to the round ball shape it could roll out from under the user with quick movements and possibly result in injury to the user.

RECOMMENDED SIZING GUIDELINES

The following is a suggested reference chart for choosing a properly size exercise ball. These guidelines were developed with users in a seated position. For persons of heavy proportions or with especially long legs, a larger size ball may be appropriate.

Body Height	Recommended Ball Size
5 ft. 0 in. (1.53 m) to 5 ft. 4 in. (1.65 m)	55 cm
5 ft. 5 in. (1.66 m) to 5 ft. 11 in. (1.75 m)	65 cm
6 ft. 0 in. (1.76 m) and over	75 cm

MAINTENANCE AND CARE

- Clean your exercise ball using a soft cloth and warm, soapy water
- DO NOT** use abrasive or chemical cleaners

IMPORTANT: READ ALL WARNINGS & CAUTIONARY STATEMENTS TO REDUCE THE RISK OF INJURY WHEN USING YOUR EXERCISE BALL

CAUTION

Before beginning your exercise program, please see a healthcare provider or physician for appropriate exercise advice and safety precautions.

WARNING

- This ball is not recommended for use throughout the pregnancy period.
- The manufacturer and its distributors assume no liability or responsibility for accidents or injury to persons or property that might result in connection with the exercises and use of exercise balls. Be sure to read these instructions before use.

SQUAT WITH BALL TOSS



Start: Stand with feet hip width apart, knees bent and centered over ankles in a squat position. Hold the ball with arms extended in front of the chest. Keep the spine long and the abdominal muscles contracted.

Finish: Straighten the legs and toss the ball up. While catching the ball, bend the knees and return to the squat/start position. The abdominal muscles should remain contracted from start to finish.

Do 10-15 repetitions.

Strengthens the muscles of the core, arms and legs, especially quadriceps and glutes

ABDOMINAL LIFTS



Start: Lie on your back with your legs straight out. Place the ball between your ankles and squeeze the ball. Place your hands, palms down, at your sides for stability. Inhale. Exhale while lifting your legs straight up keeping a gentle squeeze on the ball.

Finish: Inhale and slowly lower your legs down towards the ground, stopping a few inches off the floor. Keep your legs straight and the ball between your ankles.

Do 10-15 repetitions.

Strengthens the muscles of the core, abdominal and inner thighs

INFLATION/DEFLATION INSTRUCTIONS

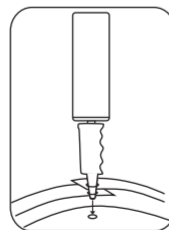
WARNING

- Serious bodily injury may result if inflation and deflation instructions are not carefully followed. Exercise balls MAY BURST from the effects of improper handling, which could cause serious injury from a fall.
- DO NOT** inflate your exercise ball when the room temperature where you will use the ball is greater than 90° F/32° C OR less than 65° F/18° C.

TO INFLATE BALL

WARNING: DO NOT OVER INFLATE

- DO NOT** use an air compressor to inflate the ball. Air compressors blow cold air that could expand after returning to room temperature. Only inflate the ball with the pump that is included with this product.
- Inflate the ball with the 2 way action pump to approach the size of full inflation. It should not be inflated greater than the size specification for your ball's maximum inflation size. After the



- Drink plenty of fluids before, during and after exercise.
- Exercises should be done in a slow and controlled manner.
- If you feel any pain or experience dizziness while exercising you should stop immediately.
- Using exercise balls for unusual exercises with a high load or level of difficulty, or used for purposes other than those for which they have been designed or in ways inconsistent with any of these instructions will increase the possibility that your ball may fail and possibly cause injury. We can assume no liability for the results of not closely following these instructions.
- This ball is not a toy; keep out of reach of children. If allowing young children to use it for exercise purposes they must have adult supervision.
- Never allow pets near the ball.

OBLIQUE TWIST



Start: Stand with the feet hip width apart, knees bent and centered over ankles in squat position. Hold the ball with both hands centered on the side of the ball, arms extended, elbows slightly bent in front of the chest. Keep the spine long and the abdominal muscles contracted.

Finish: Inhale, then while exhaling twist the torso to the left side. Make sure to keep the knees centered over the ankle. The twist is only through the torso and spine, the legs are a stable foundation. Inhale back to center. Exhale, twist the torso and spine to the right side.

Do 10-15 repetitions.

Strengthens the muscles of the core and especially oblique abdominals

LEG LIFT



Start: Lie on your back with your legs straight out. Place the ball between your ankles and squeeze the ball. Place your hands behind your head.

Finish: Inhale. While exhaling begin to lift your knees inward towards your chest. Hold for 3-5 seconds. Bring your legs back to start position.

Do 10-15 repetitions.

Strengthens muscles of the core, inner thighs and abdominal

ball is inflated, measure the ball periodically to verify it has remained at the correct dimension.

- Wrap the measuring tape around the ball with the holes overlapping over the air hole.
- Insert the pump nozzle through both ends of the measuring tape into the air hole of the ball (see diagram).
- Resume inflating the ball until the measuring tape fits around the circumference of the ball indicating that it is fully inflated.
- Remove the pump nozzle and insert the plug into the air valve to make sure no air will escape from the valve.
- DO NOT** use the ball if it is over inflated or expanded to a size greater than the correct size.

TO DEFLATE BALL

- DO NOT** use a sharp instrument to remove the plug.
- Simply remove the plug and press on ball to help let the air out until it is deflated.

IMPORTED BY ACI BRANDS INC.
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE, ON, L6J 7Z2
www.acibrands.com

MADE IN CHINA

BALLON D'EXERCICE AVEC 3 lb/1,36 kg DE REMPLISSAGE DE SABLE GUIDE DE FORME PHYSIQUE

IMPORTANT

- Le ballon supporte un poids maximal de 350 lb / 159 kg.
- Il N'est PAS recommandé d'utiliser des poids supplémentaires lorsque vous utilisez le ballon. En effet, l'utilisation de poids supplémentaires est susceptible d'entraîner un dépassement de la charge maximale.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION ÉLÉMENTAIRES

- Portez des vêtements et des chaussures de sport.
- Ne portez pas d'objet sur vous (bague, montre, etc.) ni de vêtement comportant des épingles, des boucles, des ceintures ou autres, et sortez de vos poches les objets comme les clés et les stylos, car ils sont susceptibles de crever le ballon pendant l'utilisation ou une fois rangé.
- Pour votre sécurité, utilisez le ballon sur une surface rembourrée, car il peut glisser sur les planchers moquetés ou en bois.
- Assurez-vous de dégager suffisamment d'espace dans la pièce où vous utilisez le ballon. La surface doit être propre, stable, non glissante et solide.
- Éloignez le ballon de tout objet pointu, de débris ou de la lumière directe du soleil. Ne placez pas le ballon dans un endroit où il pourrait être exposé à des températures élevées ou à des sources de chaleur.
- Avant d'utiliser le ballon, vérifiez s'il est endommagé, usé ou fissuré ou si des objets peuvent l'endommager. Ne tentez pas de l'utiliser ou de le réparer s'il est endommagé.
- Gonflez le ballon seulement de la manière décrite ci-dessous. Gonfler le ballon d'une manière inappropriée pourrait l'endommager.
- Ne donnez jamais de coup de pied dans le ballon.
- Assurez-vous que le bouchon de la valve est bien inséré afin que celle-ci soit bien fermée.
- Le ballon ne doit jamais être utilisé à l'extérieur.
- Il ne doit pas être exposé à de grands écarts de température. Ne le rangez pas dans des endroits très chauds ou très froids, comme dans un véhicule, une remise extérieure, un grenier, etc.
- Montez sur le ballon, changez de position et descendez du ballon lentement. En raison de sa forme sphérique, le ballon est susceptible de glisser si vous faites un mouvement brusque, si bien que vous pouvez vous blesser.

MARCHE À SUIVRE POUR LE GONFLAGE ET LE DÉGONFLAGE

AVERTISSEMENT

- Des blessures graves peuvent se produire si les instructions de gonflage et de dégonflage ne sont pas suivies scrupuleusement. Si vous ne l'utilisez convenablement, le ballon pourrait EXPLOSER et vous pourriez ainsi vous blesser grièvement en tombant.
- NE** gonflez PAS le ballon lorsque vous vous trouvez dans une pièce où la température est supérieure à 90° F/32° C OU inférieure à 65° F/18° C.

IMPORTANT : LISEZ ATTENTIVEMENT TOUS LES AVERTISSEMENTS AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURE QUAND VOUS UTILISEZ VOTRE BALLON D'EXERCICE

MISE EN GARDE

Avant de commencer votre programme d'exercice, consultez un médecin ou fournisseur de soins santé pour connaître les exercices qui sont appropriés ainsi que les précautions à prendre.

AVERTISSEMENT

- Il est déconseillé d'utiliser le ballon durant la grossesse.
- Le fabricant et ses distributeurs déclinent toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages causés par l'utilisation du ballon ou par les exercices eux-mêmes. Lisez intégralement les instructions avant d'utiliser le ballon.

LANCER DU BALLON AVEC ACCROUISSEMENT



Début : Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches, genoux pliés et centrés au-dessus des chevilles, en position accroupie. Tenez le ballon, les bras tendus devant la poitrine. Gardez la colonne allongée et les muscles abdominaux contractés.

Fin : Redressez les jambes et lancez le ballon en l'air. En attrapant le ballon, pliez les genoux et reprenez la position accroupie du début. Les muscles abdominaux doivent demeurer contractés du début à la fin de l'exercice.

Répétez l'exercice de 10 à 15 fois.

Renforce les muscles du tronc, des bras et des jambes, et particulièrement les quadriceps et les muscles fessiers

ÉLÉVATION DES JAMBES



Début : Étendez-vous sur le dos, les jambes étendues. Serrez le ballon entre vos chevilles. Placez les mains de chaque côté de votre corps, les paumes vers le sol, pour la stabilité. Inspirez. Expirez en élevant vos jambes tendues et en serrant légèrement le ballon entre vos chevilles.

Fin : Expirez et descendez lentement vos jambes en arrêtant à quelques pouces du plancher. Tenez vos jambes droites, le ballon entre vos chevilles.

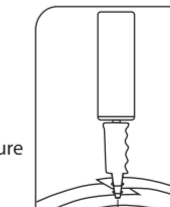
Répétez l'exercice de 10 à 15 fois.

Renforce les muscles du tronc, de l'abdomen et de l'intérieur des cuisses

GONFLAGE DU BALLON

AVERTISSEMENT : NE LE GONFLEZ PAS TROP.

- N'utilisez PAS** un compresseur pour gonfler le ballon. Les compresseurs envoient de l'air froid qui peut se dilater lorsqu'il reprend la température de la pièce. Pour le gonflage, utilisez seulement la pompe fournie avec le ballon.
- Gonflez le ballon à l'aide de la pompe bidirectionnelle jusqu'à ce qu'il soit presque plein d'air. Une fois le ballon gonflé, sa taille ne doit pas dépasser la taille maximale spécifiée. Lorsque le ballon est gonflé, vous devez vérifier régulièrement qu'il reste à la bonne dimension.
- Enroulez le ruban de mesure autour du ballon en alignant les deux trous de l'extrémité du ruban avec la valve du ballon.
- Insérez l'embout de la pompe dans la valve du ballon en passant par les deux trous du ruban de mesure (reportez-vous au schéma).
- Continuez de gonfler le ballon jusqu'à ce que le ruban de mesure soit bien ajusté à la circonférence du ballon, indiquant que ce dernier est complètement gonflé.
- Retirez l'embout de la pompe et insérez le bouchon dans la valve afin d'empêcher l'air de sortir du ballon.
- N'utilisez PAS** le ballon s'il est trop gonflé ou si sa taille dépasse la taille normale.



- Buvez beaucoup avant, pendant et après l'activité physique.
- Faites toujours les exercices lentement, de façon contrôlée.
- Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements pendant l'exercice, arrêtez immédiatement.
- Utiliser le ballon pour effectuer des exercices inhabituels comportant un haut degré de complexité ou visant à lever de lourdes charges, l'employer dans un but pour lequel il n'a pas été conçu ou s'en servir d'une manière qui n'est pas conforme aux instructions, augmente les possibilités de défaillance du ballon et les risques d'accident. Nous ne sommes pas responsables des conséquences qui peuvent résulter du fait de ne pas suivre ces instructions à la lettre.
- Ce ballon n'est pas un jouet, tenez-le hors de la portée des enfants. Les enfants qui ont la permission de l'utiliser pour faire des exercices doivent être supervisés par un adulte.
- Gardez les animaux à l'écart du ballon.

TORSION OBLIQUE



Début : Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches, genoux pliés et centrés au-dessus des chevilles, en position accroupie. Tenez le ballon devant vous en plaçant une main de chaque côté, au milieu, les bras tendus et les coudes légèrement fléchis. Gardez la colonne allongée et les muscles abdominaux contractés.

Fin : Inspirez, puis, en expirant, tournez le torse vers la gauche. Assurez-vous de maintenir les genoux centrés au-dessus des chevilles. La torsion ne se fait qu'au niveau du torse et de l'épine dorsale, tandis que les jambes demeurent stables. Inspirez en revenant au centre. Inspirez, puis tournez le torse et l'épine dorsale vers la droite.

Répétez l'exercice de 10 à 15 fois.

Renforce les muscles du tronc et particulièrement les abdominaux obliques

ÉLÉVATION DES JAMBES



Début : Étendez-vous sur le dos, les jambes étendues. Serrez le ballon entre vos chevilles. Mettez les mains derrière votre tête.

Fin : Inspirez. En expirant, élevez les genoux en les ramenant vers votre poitrine. Maintenez la position de 3 à 5 secondes. Ramenez vos jambes en position de début.

Répétez l'exercice de 10 à 15 fois.

Renforce les muscles du tronc, de l'abdomen et de l'intérieur des cuisses

DÉGONFLAGE DU BALLON

- N'utilisez PAS** d'instrument pointu pour retirer le bouchon.
- Retirez simplement le bouchon et appliquez une pression sur le ballon pour aider celui-ci à se dégonfler complètement.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LA TAILLE RECOMMANDÉE

Vous trouverez ci-dessous un tableau de référence pour vous aider à choisir la taille de ballon qui convient. Les données ont été établies alors que des utilisateurs étaient en position assise. Dans le cas des personnes corpulentes ou ayant de longues jambes, un plus gros ballon peut être le choix approprié.

Taille de l'utilisateur	Dimension recommandée
De 5 pi (1,53 m) à 5,4 pi (1,65 m)	55 cm
De 5,5 pi (1,66 m) à 5,11 pi (1,75 m)	65 cm
6 pi (1,76 m) ou plus	75 cm

ENTRETIEN

- Nettoyez le ballon avec un chiffon doux et de l'eau savonneuse pas très chaude.
- N'utilisez PAS** de produits nettoyants ou chimiques.

IMPORTÉ PAR ACI BRANDS INC.
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE, ON, L6J 7Z2
www.acibrands.com

FABRIQUÉ EN CHINE

4117IM
AD07747-4117IM-0621

4117IM
AD07747-4117IM-0621

AD07747-4117IM-0621-STABILITY BALL WITH SAND FILL FITNESS GUIDE.ai
JUNE 24 2021 SIZE: 10.76" x 13.25" MW



BLACK