

ANTI-BURST FITNESS BALL

FITNESS GUIDE

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.

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 32° C / 89° F OR less than 18° C / 65° F.

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 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.

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. to 5 ft. 4 in.	55 cm
5 ft. 5 in. to 5 ft. 11 in.	65 cm
6 ft. 0 in. 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

- **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.
- 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.
- Never allow pets near the ball.
- Misuse or abuse of this product may reduce its anti-burst capacity.
- Do not kick.
- Keep away from sharp objects or sharp edges.
- Do not use on rough surfaces.

SUPINE HIP EXTENSION WITH LEG CURL

START Assume a supine position on the floor, placing middle of calves over top of ball. Position arms on floor slightly away from hips with palms down. Maintain the extended hip position.	FINISH Slowly pull ball toward buttocks while pulling toes toward shins. Slowly return legs to start position while keeping hips extended and pelvis level.

SUPINE BRIDGE

START Sit upright on ball and place hands on ball next to hips. Take small steps forward in a heel-to-toe fashion and allow lower back to conform to ball. Continue walking until neck is supported by top of ball. Drop hips toward floor and align ankles under knees.	FINISH Press into floor through middle of feet and slowly drive hips upward until thighs are parallel to ceiling. The natural curvature of the lower back should be restored. The gluteals should be contracted with ankles remaining under knees. —Hold this table top position for 3 seconds and slowly lower.

OBLIQUE TORSO CURL

START Sit upright and place hands on ball next to hips. Take small steps forward in heel-to-toe fashion and allow lower back to conform to ball. Stop when top of ball is under base of shoulder blades and body is parallel to floor. The ankles should align under knees. Place fingertips on opposite shoulders, aligning head with spine.	FINISH Slowly curl body in an oblique fashion, driving one side of rib cage toward belly button. The low back on the non-rotating side should press down into ball and the base of both shoulder blades should rise off the ball. Slowly uncurl body back to start while drawing the belly button toward the spine. Alternate sides.

- Do not inflate when the temperature is greater than 32° C / 89° F or less than 18° C / 65° F.

CAUTION

- Before beginning your exercise program, please see a healthcare provider or physician for appropriate exercise advice and safety precautions.
- Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
- Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.
- Do not over inflate. Use enclosed ribbon to measure ball circumference. Never inflate over the maximum dimensions.
- Read all instructions to reduce the risk of injury when using your fitness ball.

IMPORTANT

- Ball holds a maximum weight of 350 lbs / 150 kgs to include hand weights.
- 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.

SUPINE HIP EXTENSION WITH ALTERNATE HIP FLEXION

START Assume a supine position on floor, placing middle of calves over top of ball. Position arms on floor slightly away from hips with palms down.	FINISH Slowly lift one heel from ball, bend knee, and flex hip until knee aligns over hip. Return foot to ball while keeping hips extended and pelvis level. Repeat with other leg. Continue to alternate legs.

TORSO CURL

START Sit upright and place hands on ball next to hips. Take small steps forward in a heel-to-toe fashion and allow lower back to conform to ball. Stop when top of ball is under base of shoulder blades and body is parallel to floor. Ankles should align under knees. Place fingertips on opposite shoulders, aligning head with spine.	FINISH Slowly curl body, driving rib cage down toward pelvis. The lower back should press down into ball and bottom of shoulder blades should rise off ball fully. Slowly uncurl body back to the start while drawing belly button toward spine.

OPPOSITE ARM/LEG RAISE

START Lie over ball with belly button at top of ball. Place palms on floor under shoulders and balls of feet on floor with legs straight at hip width. Keep neck in neutral alignment, with eyes looking at floor between hands throughout.	FINISH Draw belly button toward spine and slowly raise one straightened leg to hip height while simultaneously raising opposite hand to shoulder height with thumb up. Hold for 3 seconds. Slowly lower hand and toes to floor. Repeat with opposite arm and leg.

BALLON D'EXERCICE ANTIÉCLATEMENT

GUIDE DE FORME PHYSIQUE

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 épingle, 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 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 gravement en tombant.
- **NE gonflez PAS** le ballon lorsque vous vous trouvez dans une pièce où la température est supérieure à 32° C / 89° F **OU** inférieure à 18° C / 65° F.

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.

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 (1,76 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.

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

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.
- 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.
- Gardez les animaux de compagnie à l'écart du ballon.
- L'utilisation inappropriée de ce produit peut réduire sa capacité de résister à l'éclatement.
- Ne lui donnez pas de coups de pied.

EXTENSION DE LA HANCHE AVEC FLEXION DE LA JAMBE EN POSITION COUCHÉE

DÉBUT Couchez-vous sur le plancher en posant le milieu des mollets sur le dessus du ballon. Mettez vos mains sur le plancher près des hanches, les paumes vers le haut.	FIN Tirez lentement le ballon vers les fesses en tirant les orteils vers les tibias. Remettez lentement les jambes en position de départ en gardant les hanches étendues et le bassin droit.

PONT EN POSITION COUCHÉE

DÉBUT Assoyez-vous droit sur le ballon en posant les mains près des hanches. Faites de petits pas vers l'avant (du genre : talon à orteils) et permettez au bas du dos de prendre la forme du ballon. Continuez à marcher jusqu'à ce que le cou soit soutenu par le dessus du ballon. Laissez tomber les hanches vers le sol et alignez les chevilles sous les genoux.	FIN Poussez dans le sol avec le milieu des pieds, poussez lentement les hanches vers le haut jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au plafond. La courbe naturelle du bas du dos devrait être restaurée. Le fessier devrait être contracté, les chevilles demeurant sous les genoux. Gardez cette position pendant 3 secondes et abaissez lentement.

FLEXION OBLIQUE DU TRONC

DÉBUT Assoyez-vous droit sur le ballon en posant les mains près des hanches. Faites de petits pas vers l'avant (du genre : talon à orteils) et permettez au bas du dos de prendre la forme du ballon. Arrêtez quand le dessus du ballon est juste sous la base des omoplates et le corps, parallèle au sol. Les chevilles devraient être alignées sous les genoux. Placez le bout des doigts sur les épaules opposées tout en alignant la tête et la colonne.	FIN Pliez lentement le corps de manière oblique, poussant un côté de la cage thoracique vers le nombril. Le bas du dos sur le côté non-rotatif devrait pousser dans le ballon et le bas des deux omoplates devrait se soulever du ballon. Dépliez lentement le corps et revenez en position de départ en amenant le nombril vers la colonne vertébrale. Changez de côté et alternez.

- Tenez-le éloigné des arêtes et objets tranchants.
- Ne l'utilisez pas sur des surfaces rugueuses.
- Ne le gonflez pas trop. Ne le gonflez pas quand la température est supérieure à 32° C / 89° F ou inférieure à 18° C / 65° F.

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.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.
- Ne le gonflez pas trop. Utilisez le ruban fourni pour mesurer la circonférence du ballon. Ne le gonflez jamais au-delà des dimensions maximales.
- Lisez attentivement toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure quand vous utilisez votre ballon d'exercice.

IMPORTANT

- Le ballon supporte un maximum de 350 lb / 150 kg, y compris les mini-haltères.
- 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.

EXTENSION DE LA HANCHE AVEC FLEXION DE LA HANCHE OPPOSÉE EN POSITION COUCHÉE

DÉBUT Couchez-vous sur le plancher en posant le milieu des mollets sur le dessus du ballon. Mettez vos mains sur le plancher près des hanches, les paumes vers le haut. Gardez la position de hanches étendues.	FIN Soulevez lentement un talon du ballon, pliez le genou et pliez à la hanche jusqu'à ce que le genou soit aligné au-dessus de la hanche. Remettez le pied sur le ballon en gardant la hanche étendue et le bassin droit. Répétez avec l'autre jambe. Continuez en alternant les jambes.

FLEXION DU TRONC

DÉBUT Assoyez-vous droit sur le ballon en posant les mains près des hanches. Faites de petits pas vers l'avant (du genre : talon à orteils) et permettez au bas du dos de prendre la forme du ballon. Arrêtez quand le dessus du ballon est juste sous la base des omoplates et le corps, parallèle au sol. Les chevilles devraient être alignées sous les genoux. Placez le bout des doigts sur les épaules opposées tout en alignant la tête et la colonne.	FIN Pliez lentement le corps, poussant la cage thoracique vers le bassin. Le bas du dos devrait pousser vers le ballon et le bas des omoplates devrait se soulever complètement du ballon. Dépliez lentement le corps et revenez lentement en position de départ en amenant le nombril vers la colonne vertébrale.

ÉLÉVATION DE BRAS ET DE JAMBE OPPOSÉS

DÉBUT Couchez-vous sur le ballon avec le nombril sur le dessus du ballon. Placez les paumes sur le sol sous les épaules et la plante des pieds sur le sol avec les jambes droites et écartées à la largeur des épaules. Gardez le cou dans un alignement neutre, les yeux fixés sur le plancher, entre les mains, pendant tout la durée de l'exercice.	FIN Tirez le nombril vers la colonne et élevez lentement une jambe droite à la hauteur de la hanche en élevant simultanément la main opposée à la hauteur des épaules, le pouce vers le haut. Gardez la position pendant 3 secondes. Abaissez lentement la main et les orteils vers le sol. Répétez avec le bras et la jambe opposés.

PRINTS 2 COLORS

