

EXERCISE BALL INSTRUCTIONS
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.

WEIGHTS INSTRUCTIONS

- Before you begin, imitate all exercises WITHOUT product until performing movements with confidence.
All exercises may be repeated 8 - 15 times, depending on your fitness level. As you progress, some of the stretches may be held for longer periods of time. If one side at a time is worked, make sure to work both sides for the same number of repetitions. Always move slowly and with control and remember to breathe deeply while exercising.
If unable to achieve maximum muscular fatigue following the performance of (15) repetitions, cautiously add more repetitions to your sets or select a Bally product that provides a greater amount of resistance.

STRETCH BAND INSTRUCTIONS

- Before you begin, imitate and practice all exercises WITHOUT products until you are able to perform the movements with confidence. Then begin exercising with the products.
Perform 1-2 sets of 10-15 repetitions during each exercise session. Rest approximately 1-2 minutes between sets.
If unable to perform 10 to 15 repetitions, start with fewer repetitions and slowly work your way to the desired goal.
If unable to achieve maximum muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.

BEFORE USE

- Make sure you have adequate clearance in the workout area that you are using these products in before using them. The area should be a clean, level, non-slip, solid surface.
Before each use inspect products for any damage, worn spots, cracks or foreign objects that might harm their surface. If there is any sign of damage do not attempt to use them or repair them.
IMPORTANT DURING USE
Wear appropriate footwear such as sneakers or exercise shoes to prevent feet from slipping.
Do not wear loose clothing or dangling jewelry that might interfere with your workout program.
If you feel any pain or experience dizziness while exercising you should stop immediately.

Fitness ball:

- WARNING:
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.
Do not inflate when the temperature is greater than 89F/32C or less than 65F/18C.
Ball holds a maximum weight of 270lbs/123kgs to include hand weights.
Keep away from children.
CAUTION:
Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
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.
Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.

Exercise Weights:

- CAUTION:
Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.
Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
Keep away from children.
Do not store in excessive heat or leave exposed to direct sunlight.
NOTICE:
Weights are subjected to a variance of +5%

Stretch Band:

- WARNING:
Some individuals may be sensitive to latex. If a rash develops discontinue use and consult a physician.
By its nature, resistance band will only last for a limited time.
Conditions of use will greatly influence the life expectancy of the band.
Do not lie, wrap or secure the band to any object.
Keep away from children.
Follow instructions to reduce the risk of injury when using this product.
CAUTION:
Never extend the band more than 200% of its at rest length.
Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.
Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
Read all instructions to reduce the risk of injury when using your fitness ball.
Drink plenty of fluids before, during and after exercising.



A) Fitness Ball B) Weights C) Stretch Band

SUPINE HIP EXTENSION WITH LEG CURL

Diagram showing supine hip extension with leg curl. START: Assume a supine position on the floor, placing middle of calves over top of ball. END: Slowly pull ball toward buttocks while pulling toes toward shins.

WALKING LUNGES

Diagram showing walking lunges. START: Stand with feet hip width apart. END: As you step forward, bring both hands up towards your shoulders.

ROW

Diagram showing row exercise. START: Sit on the floor with legs extended in front of you. END: Keeping spine straight, bend elbows to bring hands in front of your feet.

TORSO CURL

Diagram showing torso curl. START: Sit upright and place hands on ball next to hips. END: Slowly curl body, driving rib cage down toward pelvis.

CURL-UPS

Diagram showing curl-ups. START: Lie on your back on floor. Place a ball between your thighs. END: Exhale, contract abdominal muscles lift head and shoulders up.

OPPOSITE ARM/LEG RAISE

Diagram showing opposite arm/leg raise. START: Lie over ball with belly button at top of ball. END: Draw belly button toward spine and slowly raise one straightened leg.

HALF BOAT

Diagram showing half boat. START: Sit on floor with legs bent in front of you. END: Slowly straighten right leg up. As you bend your right leg, straighten left leg up.

TRICEP EXTENSION

Diagram showing tricep extension. START: Bring your left hand behind your back towards your right shoulder. END: Slowly extend right arm up to a vertical position.

HAMSTRING STRETCH

Diagram showing hamstring stretch. START: Lie on your back with legs bent, feet on the floor. END: Slowly straighten arms and leg upward.

Printed in China ER736052SCC

REPORTED BY: ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR, OAKVILLE, ONTARIO L6J 7Z2, CANADA © 2017



BLACK

ER73616052SCC-AD07227-DLX KIT FOR PILATES INSTRUCTIONS.ai

Size: 18" x 12.5" June 13 2017 MW

INSTRUCTIONS POUR BALLON D'EXERCICE

- Portez des vêtements et des chaussures de sport.
Ne portez pas d'objets 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 moquettes 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 soigneusement de la manière décrite ci-dessous. Gonfler le ballon d'une manière inadéquate 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.

INSTRUCTIONS POUR LES POIDS

- Avant de commencer, pratiquez tous les exercices SANS utiliser le produit afin de vous familiariser d'abord avec les mouvements.
Faites 8 à 15 répétitions pour chaque exercice, selon votre condition physique. Au fur et à mesure de vos progrès, vous pouvez garder certains étirements pour des périodes plus longues. Si l'exercice fait travailler un côté du corps à la fois, veillez à faire le même nombre de répétitions sur les deux côtés. Faites des mouvements lents et contrôlés et n'oubliez pas de respirer profondément en faisant les exercices.
Si vous n'obtenez pas une fatigue musculaire maximale après avoir achevé 15 répétitions, augmentez graduellement le nombre de répétitions, ou choisissez un autre produit qui offre une résistance plus élevée.

INSTRUCTIONS POUR LA BANDE D'ÉLASTIQUE

- Avant de commencer, effectuez tous les exercices SANS les produits jusqu'à ce que vous puissiez faire les mouvements avec assurance.
Commencez ensuite les exercices avec les produits.
Faites 1 ou 2 séries de 10 à 15 répétitions pour chaque séance d'exercices. Reposez-vous de 1 à 2 minutes entre les séries.
Si vous n'arrivez pas à faire de 10 à 15 répétitions, faites-en moins et augmentez progressivement le nombre jusqu'à l'objectif désiré.
Si vous ne pouvez pas atteindre la fatigue musculaire maximale après 15 répétitions, ajoutez prudemment des répétitions.

AVANT L'UTILISATION

- Assurez-vous d'avoir assez d'espace dans votre lieu d'entraînement avant d'utiliser ces produits. Effectuez les exercices sur une surface propre, plane, adhérente et stable.
Avant d'utiliser chaque produit, vérifiez s'il est endommagé, usé ou fissuré ou si des débris peuvent en abîmer la surface. Ne tentez pas de l'utiliser ou de le réparer s'il est endommagé.
IMPORTANT - PENDANT L'UTILISATION
Portez des chaussures appropriées, des chaussures de sport par exemple, pour éviter de glisser.
Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant susceptibles de vous gêner pendant votre entraînement.
Pendant l'exercice, si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements, arrêtez immédiatement.

Ballon d'exercice:

- AVERTISSEMENT:
L'utilisation inadéquate de ce produit peut réduire sa capacité de résister à l'éclatement.
Ne lui donnez pas de coup de pied.
Tenez-les éloignés 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.
Le ballon supporte un maximum de 270 lb/123 kg, y compris les mini-haltères.
Gardez ce produit hors de la portée des enfants.

MISE EN GARDE:

- Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.
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.
Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

Poids d'exercice:

- MISE EN GARDE:
Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.
Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.
Gardez ce produit hors de la portée des enfants.
Ne le rangez pas dans un endroit où la chaleur est excessive ou exposé au soleil.

REMARQUE:

- Les poids peuvent présenter des écarts allant jusqu'à ± 5%

Bande d'élastique:

- AVERTISSEMENT:
Certaines personnes peuvent être sensibles au latex. En cas d'éruption cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez un médecin.
Ne parlez jamais à la bande pendant un temps limité.
Les conditions d'utilisation auront une incidence importante sur la durée de vie.
Ne vous appuyez pas, n'enveloppez pas et n'attachez pas la bande à aucun objet.
Gardez ce produit hors de la portée des enfants.
Lisez attentivement toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure quand vous utilisez le produit.
MISE EN GARDE:
N'étirez jamais la bande d'élastique à plus de 200 % de la longueur initiale au repos.
Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.
Avant et après chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.
Buvez beaucoup avant, pendant et après l'activité physique.



A) Ballon d'exercice B) Poids C) Bande d'élastique

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

Diagram showing hip extension with leg flexion in supine. DÉBUT: Couché sur le plancher en posant le milieu des mollets sur le dessus du ballon. FIN: Tirez lentement le ballon vers les fesses en tirant les oreilles vers les tibias.

FENTE À LA MARCHÉ

Diagram showing lunge. DÉBUT: Tenez-vous debout les jambes écartées au niveau des hanches. FIN: En faisant un pas en avant, amenez les deux bras au niveau des épaules.

FLEXION DU TRONC

Diagram showing trunk flexion. DÉBUT: Asseyez-vous droit sur le ballon en posant les mains près des hanches. FIN: Fléchez lentement le corps, poussant la cage thoracique vers le bassin.

ÉLEVATION DE BRAS ET DE JAMBE OPPOSÉS

Diagram showing opposite arm and leg raise. DÉBUT: Couché sur le plancher en posant les poignets sur le dessus du ballon. FIN: Tirez le nombril vers la colonne et élevez lentement une jambe droite à la hauteur de la hanche.

REDRESSEMENT PARTIEL

Diagram showing partial sit-up. DÉBUT: Couché sur le dos. Placez une balle entre les cuisses. FIN: Expirez, contractez les muscles abdominaux, soulevez la tête et les épaules.

DEMI-BATEAU

Diagram showing half boat. DÉBUT: Asseyez-vous sur le plancher, les jambes pliées en avant. FIN: Allongez lentement la jambe droite.

AVIRON

Diagram showing row. DÉBUT: Saisissez une extrémité de la bande avec chaque main et asseyez-vous sur le sol. FIN: Sans bouger le torse, ramenez la bande le long de votre corps.

EXTENSION DES TRICEPS

Diagram showing tricep extension. DÉBUT: Saisissez une extrémité de la bande dans votre main droite. FIN: Sans bouger le haut de votre bras droit, tirez la bande jusqu'à ce que votre bras droit soit bien tendu.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

Diagram showing hamstring stretch. DÉBUT: Asseyez-vous sur le sol et passez la bande sous votre pied gauche. FIN: En maintenant la bande et votre jambe pliées en avant, soulevez votre jambe à l'aide de la bande jusqu'à ce que vous ayez une sensation d'étirement confortable.

Imprimé en Chine ER736052SCC

REPORTÉ PAR: ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR, OAKVILLE, ONTARIO L6J 7Z2, CANADA © 2017



BLACK

ER73616052SCC-AD07227-DLX KIT FOR PILATES INSTRUCTIONS.ai

Size: 18" x 12.5" June 13 2017 MW

Deluxe Kit for Pilates

FITNESS GUIDE

Ensemble de luxe pour exercices pilates

GUIDE DE FORME PHYSIQUE