

# GUIDE FITNESS

## PUSH-UP

- Placez vos mains de manière à être stable sur le ballon, puis mettez-vous en position push-up. Votre dos devrait être aligné avec vos chevilles et votre tête.
- Poussez de façon linéaire avec vos bras, puis faites descendre le corps jusqu'à ce que votre torse touche le ballon. Rapidement, repoussez avec les bras pour revenir à la position de départ.

## CRUNCH

- Étendez-vous sur le dos. Assurez-vous que vos hanches, le bas de votre dos et vos épaules soient en contact avec le ballon. Placez vos mains derrière votre tête et tirez vos coudes vers l'arrière.
- Menez le haut de votre corps vers votre bassin. Tranquillement, ramenez votre corps en position de départ, puis répétez.

## PUSH-UP AVEC LES PIEDS

- Débutez en position push-up. Placez vos mains sur le sol, puis vos tibias sur le ballon. Assurez-vous que votre corps soit parallèle au sol.
- Faites descendre le haut du corps jusqu'à ce que votre torse touche le sol. Rapidement, repoussez avec vos bras pour revenir à la position de départ.



## LEVER PELVIEN

- Étendez-vous sur le dos. Déposez vos pieds et le bas de vos jambes sur le ballon. Placez vos bras de façon horizontale, à un angle légèrement incliné vers le bas, avec vos paumes sur le sol.
- Poussez avec les hanches, le corps bien aligné avec vos épaules et vos genoux. Ramenez les talons près du corps, puis faites rouler le ballon près du bas du dos. Faites descendre vos hanches, puis répétez la série.

## GENOUX TUCK

- Commencez en position push-up. Placez vos bras sur le sol, gardez vos bras légèrement plus larges que vos épaules et placez vos tibias sur la balle. Gardez votre corps parallèle au sol.
- Apportez la balle à votre poitrine en utilisant vos jambes. Revenez à la position de départ.

## SUPERMAN

- Étendez-vous, le plexus solaire sur le ballon. Assurez-vous d'avoir le dos plat et que votre torse ne soit pas sur le ballon. Vos paumes devraient faire face vers l'intérieur et vos bras devraient être bien droits.
- Levez vos bras jusqu'à atteindre un angle de 35 degrés. Votre corps devrait former un "Y". Maintenez la position, puis revenez tranquillement à la position de départ. Essayez de maintenir la position environ 3-4 secondes. Si c'est trop difficile, essayez de faire le plus de répétitions possibles sans perdre la position.

## GRANDEURS

65cm si vous mesurez entre 1.70m to 1.80m

55cm si vous mesurez entre 1.52m to 1.67m

## Utilisation de la pompe

Pour gonfler : attachez le tuyau de vinyle à l'embout noir. Insérez le tuyau de vinyle dans le ballon, puis pressez sur le haut du cordon pour pomper de l'air dans le ballon.

Pour dégonfler : attachez le tuyau de vinyle à l'embout rouge.

**ExerFlex**  **FITNESS BALL**

  
PURE BODY LOGIX  
purebodylogix.com

**Mise en garde** : Ne pas trop gonfler. L'utilisation inappropriée ou abusive pourrait affecter la technologie anti-éclatement du ballon d'entraînement. Ne pas : jouer à l'extérieur, donner des coups de pieds ou jouer au handball avec ce ballon. Ce n'est pas un jouet récréatif. Ce ballon d'entraînement peut supporter jusqu'à 850 lbs.; ne pas dépasser ce poids. Ne pas utiliser d'objets coupants pour retirer le connecteur du sac; poussez simplement autour du connecteur avec les doigts et retirez-le manuellement. Il n'est pas recommandé d'utiliser les ballons d'exercice avec des poids supplémentaires ou des poids libres.

Un ballon trop gonflé peut éclater pendant l'utilisation et entraîner des blessures sérieuses. Utilisez le ruban à mesurer fourni afin de vous assurer que le ballon soit gonflé correctement. Ne pas : gonfler plus gros que 65cm. LISEZ ET SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS DE GONFLAGE FOURNIES. Consultez TOUJOURS votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice. Afin d'éviter des blessures sérieuses, inspectez toujours votre équipement afin de déceler la présence de pièces usées ou endommagées, et ce avant chaque utilisation. Ne pas utiliser si endommagé! Ne pas : gonfler votre ballon d'entraînement où la température de la pièce est supérieure à 90 degrés F (32 degrés C) OU inférieure à 65 degrés F (18 degrés C). Ce produit n'est pas prévu pour l'utilisation par des mineurs; toujours utiliser sous la supervision d'un adulte. Afin d'éviter les dangers de suffocation, maintenez toujours les sacs de plastique ou toutes petites pièces – telles que les connecteurs et les pièces de la pompe – hors de la portée des bébés et des enfants. Ne pas utiliser dans un berceau, sur le lit, dans une poussette ou dans un parc pour enfants. Les pellicules minces pourraient se coller au nez et à la bouche, empêchant ainsi la respiration et devenant un risque d'étouffement.