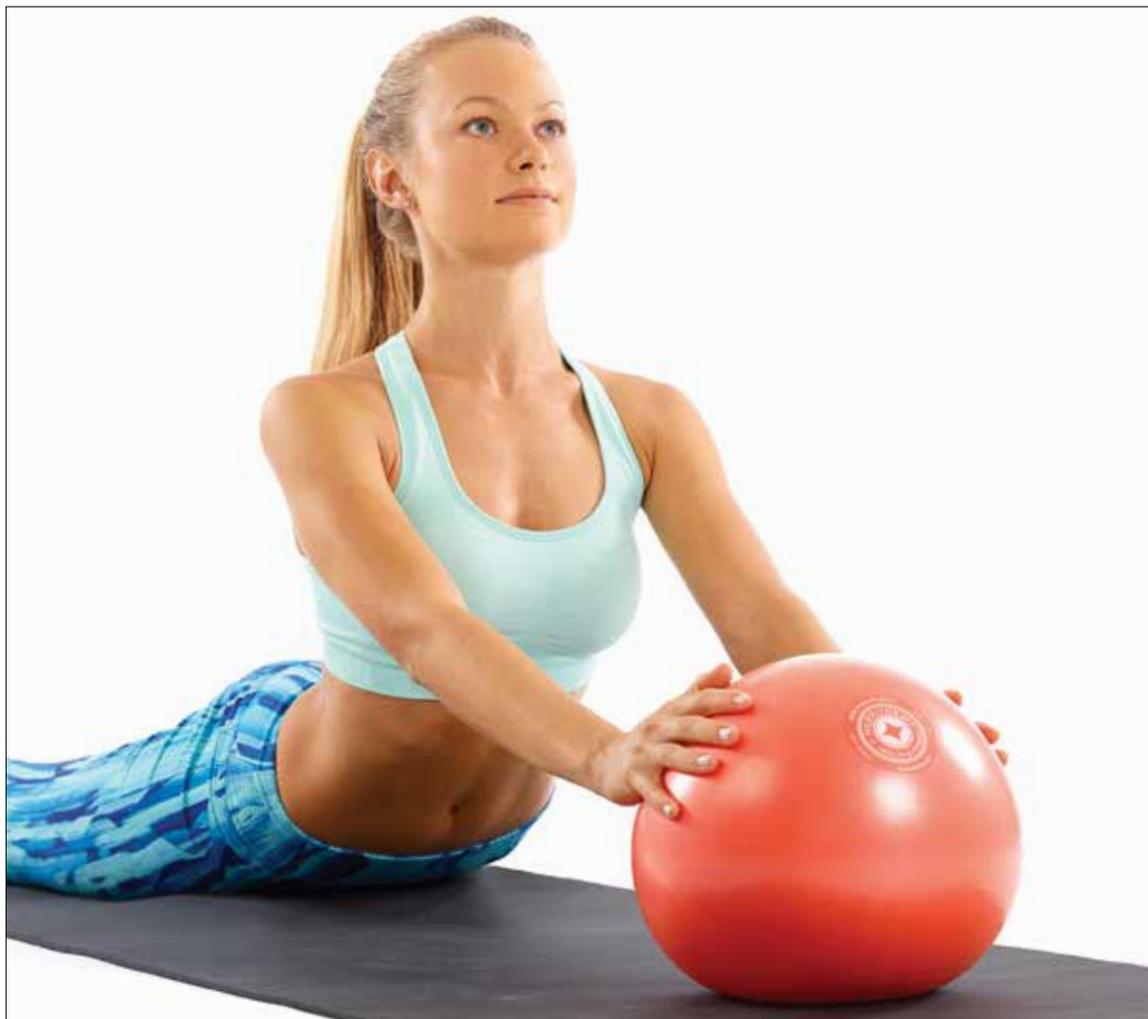


# Mini Stability Ball<sup>MC</sup>

Inclut  
5 exercices :



- p.2 Étirement de côté
- p.2 Préparation des abdominaux
- p.3 Obliques
- p.3 Plongeon du cygne
- p.4 Roulement arrière des obliques

disponible en 3 grandeurs :  
7.5" (19 cm) **bleu**  
10" (25 cm) **lime**  
12" (30 cm) **orange**

Accomplissez un entraînement de tout le corps et améliorez votre posture en utilisant le Mini Stability Ball. Ce mini-ballon léger et portable procure une base de support instable, conçue pour activer vos muscles stabilisateurs les plus profonds.

## Étirement de côté



**Cible** : les abdominaux

**Position de départ** : assis avec les deux jambes pliées vers un côté, le Mini Stability Ball contre la hanche opposée avec le tronc reposant sur le ballon. Bras du dessous droit sur le tapis, bras du dessus droit vers le côté.

**INSPIRER** relaxer le corps complètement au-dessus du ballon allongeant le bras du dessus au-dessus de la tête.

**EXPIRER** retourner à la position de départ.

*Compléter 5 répétitions sur chaque côté.*

## Préparation des abdominaux



**Cible** : les abdominaux

**Position de départ** : le dos appuyé contre le Mini Stability Ball, avec le ballon dans le milieu du dos. La colonne en position neutre, ni arquée ni aplatie. Genoux pliés et à la largeur des hanches. Mains derrière la tête.

**INSPIRER** préparer.

**EXPIRER** relâcher le haut du tronc vers l'arrière sur le ballon en extension.

**INSPIRER** courber la tête et le haut du tronc vers l'avant.

*Compléter 8-10 répétitions.*

## Obliques



**Cible :** obliques abdominaux

**Position de départ :** le dos appuyé contre le Mini Stability Ball, avec le ballon dans le milieu du dos. Les genoux pliés et à la largeur des hanches. Mains derrière la tête.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rotation du haut du tronc vers un côté

INSPIRER retourner à la position de départ.

*Compléter 5 répétitions de chaque côté en alternant.*

## Plongeon du cygne



**Cible :** le haut du dos et les épaules

**Position de départ :** couché sur le ventre sur le tapis. Les jambes tournées et à la largeur des épaules. Les bras droits, allongés au-dessus de la tête et reposant sur le Mini Stability Ball.

INSPIRER garder les abdominaux contractés et soulever la tête et le haut du tronc du tapis roulant le ballon vers le corps.

EXPIRER retourner à la position de départ.

*Compléter 8-10 répétitions.*

## Roulement arrière des obliques

**Cible :** les abdominaux et les épaules

**Position de départ :** assis avec les jambes pliées et les pieds à la largeur des hanches. Une main reposant sur le Mini Stability Ball légèrement derrière le tronc.

INSPIRER préparer.

EXPIRER pour un compte de trois, faire une rotation du tronc vers le côté du ballon et courber le bas du dos vers le tapis. Rouler le ballon plus loin à chaque compte.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Compléter 5 répétitions de chaque côté.



## GARANTIE, SOINS ET UTILISATION DU MINI STABILITY BALL

Le Mini Stability Ball peut être utilisé pour faciliter un grand nombre d'exercices sur tapis. Fabriqué de PVC durable, sa surface texturée antidérapante aide à soutenir le positionnement du corps/ballon pendant que vous pratiquez des mouvements statiques ou de roulement du ballon. Utilisé conjointement avec les DVD d'entraînement du Mini Stability Ball, il vous aidera à stimuler l'équilibre, le contrôle et la coordination et à augmenter la force, la flexibilité et l'alignement. **Garantie** Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

### Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

### Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêter de s'exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Maintenir le contrôle du Mini Stability Ball en tout temps pendant l'exercice.
- Ne pas essayer d'être à genoux ou debout sur le Mini Stability Ball.
- Garder les objets pointus loin du Mini Stability Ball.
- Ne pas utiliser le Mini Stability Ball s'il semble usé ou endommagé.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser le ou d'être près du Mini Stability Ball sans la supervision d'un adulte.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée, éviter la tension excessive dans le cou et les épaules.
- Utiliser le Mini Stability Ball seulement pour les exercices prévus.
- Suivre les instructions d'exercice présentées dans un des nombreux DVD ou manuels d'exercice de Merrithew.