

Toning Balls

Inclut
15 exercices:



- p.2 **La centaine**
- p.2 **Demi-roulement arrière**
- p.2 **Préparation abdominale**
- p.3 **Étirement de
jambe isolée**
- p.3 **Préparation à la brasse**
- p.3 **Le ballon**
- p.4 **Préparation abdominale
avec biceps**
- p.4 **Obliques**
- p.4 **Roulement arrière
des obliques**
- p.5 **Torsion de la colonne**
- p.5 **Préparation aux
étirements des genoux**
- p.5 **Roulements
des hanches**
- p.6 **Rotation debout**
- p.6 **Préparation à
la flexion latérale**
- p.7 **La sirène**

Ces exercices peuvent être
pratiqués avec les modèles des
toning balls de 1, 2 ou 3 lb
(450, 900 ou 1 350 gr).

Les Toning Balls^{MC} de Merrithew^{MC} sont de petites balles lestées pour les mains qui sont appropriées pour ajouter à chaque routine d'exercices. Seules ou en paire, ces balles légères, malléables peuvent apporter une nouvelle dimension aux mouvements du haut et du bas du corps en plus de cibler le centre si important. Ajoutez de la variété, augmentez le défi, bâtissez l'endurance et développez la force avec ces simples outils.

La centaine



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; jambes pliées en tablette, haut du tronc fléchi avec les bras allongés sur les côtés tenant les Toning Balls, paumes vers le haut.

INSPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras.

EXPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras.

Complétez 10 sets.

Demi-roulement arrière



Position de départ: assis, genoux pliés et ensemble; bras allongés au-dessus de la tête tenant les Toning Balls.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber le bas de votre dos vers l'arrière vers le tapis et allonger les bras vers l'avant à la hauteur des épaules.

INSPIRER retourner à la verticale, allongeant les bras au-dessus de la tête.

Complétez 5-8 répétitions.

Préparation abdominale



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis; pieds à la largeur des épaules, colonne en position neutre, ni arquée ni plate; mains reposant sur les Toning Balls.

INSPIRER préparer et hocher la tête légèrement.

EXPIRER courber le haut du corps soulevé du tapis sans presser le bas du dos vers le bas et rouler les balles sur le tapis.

INSPIRER abaisser le corps au tapis et rouler les balles de retour.

Complétez 5-8 répétitions.

Étirement de jambe isolée



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi; jambes pliées en tablette, tenant une Toning Ball avec les deux mains.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le haut du tronc levé et allonger une jambe sur la diagonale.

INSPIRER commencer à changer de jambe.

EXPIRER fléchir les coudes en rapprochant les balles.

INSPIRER allonger la jambe opposée sur la diagonale

Complétez 5-8 répétitions.

Le ballon



Position de départ: assis sur le tapis, juste à l'arrière des ischions; colonne arrondie, genoux fléchis avec les pieds soulevés du tapis; tenant les Toning Balls dans chaque main, coudes fléchis et bras levés.

INSPIRER augmenter la courbe dans le bas de la colonne et rouler vers l'arrière sur les épaules, ouvrant les coudes vers les côtés.

EXPIRER rouler vers l'avant pour équilibrer ramenant les coudes devant.

Complétez 5-8 répétitions.

Préparation à la brasse



Position de départ: couché sur le ventre sur le tapis, jambes allongées et ensemble, mains près des épaules reposant sur les Toning Balls.

INSPIRER préparer.

EXPIRER soulever la tête et les épaules du tapis.

INSPIRER allonger les bras en roulant les balles

les éloignant.

EXPIRER fléchir les coudes en rapprochant les balles.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 5-8 répétitions.

Préparation abdominale avec biceps



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis; pieds à la largeur des épaules, bas de la colonne en position neutre, ni arquée ni plate; haut du tronc soulevé du tapis, tenant les Toning Balls, paumes vers le haut.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le tronc soulevé et fléchir les coudes pour amener les balles aux épaules.

INSPIRER garder le tronc soulevé et étendre les coudes pour éloigner les balles.

Complétez 5-8 répétitions.

Roulement arrière des obliques



Position de départ:

assis sur le tapis, colonne aussi droite que possible; genoux fléchis, bras allongés vers l'avant tenant les Toning Balls, paumes vers le haut.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber le bas du dos et faire une rotation du tronc vers un côté allongeant ce bras vers l'arrière.

INSPIRER retourner devant allongeant le bras à l'avant.

Complétez 5-8 répétitions.

Obliques



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, genoux fléchis avec une Toning Ball entre les genoux, colonne en position neutre, ni arquée ni plate, mains derrière la tête.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber en soulevant le haut du tronc et faire une rotation vers un côté gardant les coudes larges.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.

Torsion de la colonne



Position de départ: assis sur le tapis aussi droit que possible, jambes croisées, coudes fléchis sur les côtés, mains tenant les Toning Balls, paumes vers le haut.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rotation du tronc vers un côté allongeant le bras opposé vers l'avant.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.

Préparation aux étirements des genoux



Position de départ: à quatre pattes sur le tapis, colonne en position neutre, yeux regardant le tapis, mains reposant sur les Toning Balls.

INSPIRER allonger un bras à l'avant et une jambe à l'arrière.

EXPIRER tirer le genou vers la poitrine et le coude vers le genou.

INSPIRER rallonger le bras vers l'avant et la jambe vers l'arrière.

EXPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.

Roulements des hanches



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, genoux fléchis avec les Toning Balls sous les plantes des pieds, colonne en position neutre, ni arquée ni plate, mains sur les côtés.

INSPIRER préparer.

EXPIRER détacher la colonne du tapis à partir du coccyx jusqu'à ce que vous reposiez sur les épaules.

INSPIRER rester.

EXPIRER rouler la colonne vers le tapis de la cage thoracique au coccyx.

Complétez 5-8 répétitions.

Rotation debout

Position de départ:

debout, pieds à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, tronc pivoté vers l'avant, colonne plate; bras allongés vers l'avant, tenant les Toning Balls.

INSPIRER garder le regard vers l'avant et allonger un bras vers le haut et l'arrière.

EXPIRER retourner rapidement le tronc vers l'avant et amener les bras ensemble.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.



Préparation à la flexion latérale



Position de départ: assis sur une hanche, genoux fléchis et ensemble, reposant sur une main, l'autre main sur le côté tenant une Toning Ball.

INSPIRER préparer.

EXPIRER serrer les jambes ensemble et soulever les hanches, allongeant le bras au-dessus de la tête.

INSPIRER abaisser doucement au tapis, en baissant le bras.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.

Position de départ: assis sur le tapis aussi droit que possible, jambes croisées, mains reposant sur les côtés sur une Toning Ball.

INSPIRER allonger un bras au-dessus de la tête.

EXPIRER flexion latérale vers un côté
roulant la balle en l'éloignant.

INSPIRER retourner à la verticale gardant
le bras au-dessus de la tête.

EXPIRER abaisser le bras sur le côté.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.



GARANTIE, SOIN ET UTILISATION POUR LES TONING BALLS

Les Toning Balls de Merrithew ajoutent de la résistance aux routines sur tapis et intensifient les exercices pour cibler les groupes de muscles désirés. Faciles à intégrer dans les activités d'aérobic, les classes de yoga et de pilates, ces balles molles lestées, contenant du sable se tiennent confortablement dans la paume de la main. Elles peuvent être utilisées en tandem avec la gamme complète des DVD de Toning Balls et sont disponibles en versions de 450 gr., 900 gr. ou 1,3 kg. (1, 2 ou 3 lb.).

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

Une utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut provoquer de sérieuses blessures. Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, de la difficulté à respirer ou un inconfort musculaire ou squelettique.
- Ne permettez pas à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Maintenez le contrôle des Toning Balls en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquez les exercices de façon lente et contrôlée, évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.
- N'utilisez les Toning Balls que pour les exercices prescrits.
- Gardez les objets pointus éloignés des Toning Balls.