

Stability Ball™

Includes
15 Exercises:



- p.2 Plank
- p.2 Side Leg Lift
- p.2 Seated Spinal Rotation
- p.3 Half Roll Back
- p.3 Breast Stroke Prep
- p.4 Push Up
- p.4 Mermaid
- p.5 Elephant
- p.5 Roll Over
- p.6 Leg Pull Front
- p.6 Bend & Stretch
- p.7 Swan Dive Prep
- p.7 Spine Stretch Forward
- p.7 Hip Rolls
- p.8 Lower & Lift / Scissor Combo

Stability Ball accommodates all heights and is available in three sizes: 55cm (22"), 65cm (26") and 75cm (30").

Challenge the deepest stabilizing muscles in your body while exercising on the unstable base of the MERRITHEW Stability Ball™. Designed to improve balance and strength as well as tone your body, these Stability Balls are even used by Pilates enthusiasts as an office chair! By alternating body parts, that hold or are supported by the Ball, the unstable nature of this tool will stimulate dynamic stabilization and proprioception.

Plank



Starting Position: Forearms on the Ball, shoulders over elbows, fingers interlaced, legs together or hip-distance apart, knees bent, hips lowered, body in long diagonal line.

INHALE Prepare.

EXHALE Extend knees and hips to come up to plank position. Hold for a few breaths in plank position.

EXHALE Lower knees back to the Mat.

Complete 5-8 repetitions.

Side Leg Lift Series – Top Leg Abduction



Starting Position: Side-lying against Stability Ball, bottom knee on floor, bottom hip, waist and arm on Ball, top leg straight with foot on Mat, top hand on front of Ball for support.

INHALE Point foot and lift top leg.

EXHALE Push heel away and lower foot to the Mat.

Complete 8-10 repetitions.

Seated Spinal Rotation



Starting Position: Seated on Ball, pelvis and spine neutral, elbows bent with hands behind the head.

INHALE Lift one knee.

EXHALE Rotate torso toward the knee.

INHALE Return to center.

EXHALE Lower foot down. Repeat on the other side.

Complete 5-8 repetitions.

Half Roll Back



Starting Position: Seated on Stability Ball, spine in neutral position. Feet flat on the Mat, hip-distance apart. Hands resting on sides of Ball.

INHALE Prepare.

EXHALE Tighten abdominals and roll lower back.

INHALE Return to Starting Position towards the Ball, rolling Ball toward feet.

Complete 5-8 repetitions.

Breast Stroke Prep, Thoracic Extension

Starting Position: Lying on stomach, torso rounded over Stability Ball, knees bent on Mat, toes tucked under, hands on sides of ball.

INHALE Prepare.

EXHALE Straighten knees off the Mat simultaneously extending upper back.

INHALE Stay.

EXHALE Lower to start position.

Complete 5-8 repetitions.



Push Up



Starting Position: Facing the Mat, hands directly under shoulders, plank position, legs together, shins or knees resting on Stability Ball.

INHALE Bend elbows and lower torso toward Mat, body creates a diagonal line.

EXHALE Lengthen elbows and returning to Starting Position.

Complete 5-8 repetitions.

Mermaid



Starting Position: seated on Stability Ball, pelvis and spine neutral, hands resting by sides of Ball, legs hip-distance apart.

INHALE Reach one arm overhead, palm in.

EXHALE Side bend toward one side, allow hips to move slightly to opposite side.

INHALE Return to vertical and reach arm overhead.

EXHALE Lower arm to side.

Repeat on other side.

Elephant



Starting Position: Facing the Mat, hands directly under shoulders, shins or knees on Stability Ball, spine rounded, hips bent slightly.

INHALE Prepare.

EXHALE Pike hips up to the ceiling to pull Ball in, keeping a slightly rounded spine.

INHALE Lower hips allowing Ball to roll back to Starting Position.

Complete 5-8 repetitions.

Roll Over



Starting Position: Lying on back on Mat, arms by sides. Stability Ball between ankles, legs straight, off the Mat and on diagonal.

INHALE Hinge legs toward torso.

EXHALE Roll spine off Mat reaching legs overhead parallel to the floor (keep legs parallel to the floor or lower and lift Ball down to floor if hamstring flexibility permits).

INHALE Stay.

EXHALE Roll spine back to Mat, keeping legs lifted, reach legs on diagonal.

Complete 5-8 repetitions.

Leg Pull Front



Starting Position: Facing Ball in plank position, hands on Stability Ball in line with shoulders, legs together or apart.

INHALE Prepare.

EXHALE Extend one hip, lifting foot off the Mat.

INHALE Lower foot down.

Repeat on other side.

(Can be done resting on forearms if wrists are sensitive).

Complete 3-6 repetitions per side.

Bend & Stretch



Starting Position: Lying on back on Mat, pelvis and spine neutral, knees bent, legs laterally rotated, feet wrapped on front of Stability Ball, shoulder-distance apart.

INHALE Prepare.

EXHALE Extend knees and push Ball away.

INHALE Bend knees and pull Ball in.

Complete 8-10 repetitions.

Swan Dive Prep



Starting Position: Facing Mat, pelvis on Stability Ball, hands on Mat, pressed up to extend spine, legs laterally rotated and just wider than hips, legs in line with top of Ball.

INHALE Prepare.

EXHALE Initiate by reaching legs up and back maintaining hips and spine in extension. Simultaneously bend elbows to rock forward.

INHALE Extend elbows to rock back up. Ball will move slightly.

Complete 5-8 repetitions.

Spine Stretch Forward



Starting Position: Seated on Stability Ball, pelvis and spine neutral, legs shoulder-width apart, hands on sides of Ball, knees bent.

INHALE Prepare.

EXHALE Extend knees, dorsiflex ankle and round torso forward over legs starting from head. Simultaneously reach arms back, palms in and thumbs down.

INHALE Flex knees and roll up to vertical from pelvis to head, to return to Starting Position.

Complete 5-8 repetitions.

Hip Rolls



Starting Position: Lying on Mat, lower legs resting against the Ball. Legs bent, hip-distance apart. Spine in a neutral position.

INHALE Prepare.

EXHALE Articulate spine off Mat from pelvis to head.

INHALE Stay.

EXHALE Roll spine from head to pelvis onto Mat.

Complete 3-5 repetitions.

Starting Position: Lying on back on Mat, imprinted pelvis, upper back lifted off the Mat, hold Stability Ball between lower legs and ankles, legs to the ceiling over hips, hover arms long by sides.

INHALE Scissor legs.

EXHALE Lower legs maintaining imprint.

INHALE Bring legs back up to ceiling.

EXHALE Scissor legs back to center.

Complete 4-8 repetitions alternating scissor leg.



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR STABILITY BALL™

The MERRITHEW™ Stability Ball can be used to facilitate a large number of Matwork or Reformer-based exercises. The Stability Ball's anti-burst polyvinyl construction sustains loads of up to 250 kg. Its non-slip ribbed surface helps sustain body/ball positioning while performing static or rolling moves. Used in conjunction with the complete line of MERRITHEW Stability Ball videos will challenge balance, control and coordination and increase strength, flexibility and alignment.

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Care and Cleaning

If necessary, clean the Stability Ball with a combination of tea tree oil* and water. A mixture of mild soap and water can be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner used does not make surfaces slippery. Do not use corrosive cleaning products on the Stability Ball.

*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Use the Stability Ball only for intended exercises.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Do not use the Stability Ball if it appears worn or damaged.
- Keep sharp objects away from the Stability Ball.
- Do not allow children to use or be around the Stability Ball without adult supervision.
- Maintain control of the Stability Ball at all times while exercising.
- Do not try to kneel or stand on the Stability Ball without holding on to a secure object or using a spotter to help maintain balance.
- Before starting any exercise program, consult a physician.

Stability Ball^{MC}

Inclut
15 exercices:



- p.2 Planche
- p.2 Levée de jambe latérale
- p.2 Rotation de la colonne assis
- p.3 Demi-roulement arrière
- p.3 Préparation à la brasse
- p.4 Pompes
- p.4 Sirène
- p.5 Éléphant
- p.5 Bascule arrière
- p.6 Élévation de la jambe en pronation
- p.6 Plier et étirer
- p.7 Préparation au plongeon du cygne
- p.7 Étirement avant de la colonne
- p.7 Roulements des hanches
- p.8 Combo abaisser et soulever / Ciseaux

le stability ball s'adapte à toutes les grandeurs et est disponible en trois tailles : 55cm (22"), 65cm (26") et 75cm (30").

Stimulez les muscles stabilisateurs les plus profonds de votre corps alors que vous vous exercez sur la base instable du Stability Ball^{MC} de MERRITHEW^{MC}. Conçu pour améliorer l'équilibre et la force ainsi que pour tonifier votre corps, ces Stability Balls sont même utilisés par des passionnés du Pilates comme chaise de bureau! En alternant les parties du corps qui tiennent le ballon ou sont supportées par celui-ci, la nature instable de cet outil stimulera une stabilisation et une proprioception dynamiques.

Planche



Position de départ: avant-bras sur le ballon, épaules au-dessus des coudes, doigts entrecroisés, jambes ensemble ou à la largeur des hanches, genoux fléchis, hanches abaissées, corps sur une longue ligne diagonale.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre les genoux et les hanches pour venir en position de planche.
Tenir pour quelques respirations en position de la planche.

EXPIRER abaisser les genoux au tapis.

Compléter 5 à 8 répétitions.

Séries de levées de jambe latérales – abduction de la jambe du dessus



Position de départ: couché sur le côté appuyé sur le Stability Ball, genou du bas sur le plancher, hanche du bas, taille et bras sur le ballon, jambe du haut droite avec le pied sur le tapis, main du haut sur le devant du ballon pour support.

INSPIRER pointer le pied et lever la jambe du haut.

EXPIRER éloigner le talon et abaisser le pied au tapis.

Compléter 8 à 10 répétitions.

v



Position de départ: assis sur le ballon, bassin et colonne neutres, coudes pliés avec les mains derrière la tête.

INSPIRER lever un genou.

EXPIRER rotation du tronc vers le genou.

INSPIRER retourner au centre.

EXPIRER abaisser le pied. Répéter de l'autre côté.

Compléter 5 à 8 répétitions.

Demi-roulement arrière



Position de départ: assis sur le Stability Ball, colonne en position neutre.
Pieds plats sur le tapis, à la largeur des hanches. Mains reposant sur les côtés du Ballon.

INSPIRER préparer.

EXPIRER contracter les abdominaux et rouler le bas du dos vers le Ballon,
roulant le ballon vers les pieds.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Compléter 5 à 8 répétitions.

Préparation à la brasse, extension thoracique

Position de départ: couché sur le ventre, tronc arrondi sur le Stability Ball, genoux pliés sur le tapis, orteils rentrés en dessous, mains sur les côtés du ballon.

INSPIRER préparer.

EXPIRER redresser les genoux du tapis
simultanément étendant
le haut du dos.

INSPIRER rester.

EXPIRER abaisser à la position de départ.

Compléter 5 à 8 répétitions.





Position de départ: face au tapis, mains directement sous les épaules, position de la planche, jambes ensemble, tibias ou genoux reposant sur le Stability Ball.

INSPIRER plier les coudes et abaisser le tronc vers le tapis, le corps forme une ligne diagonale.

EXPIRER étirer les coudes.

Compléter 8 à 10 répétitions.



Position de départ: assis sur le Stability Ball, bassin et colonne neutres, mains reposant sur les côtés du ballon, jambes à la largeur des hanches.

INSPIRER allonger un bras au dessus de la tête, paume vers l'intérieur.

EXPIRER flexion latérale vers un côté, permettre aux hanches de bouger légèrement vers le côté opposé.

INSPIRER retourner à la verticale et allonger le bras au dessus de la tête.

EXPIRER abaisser le bras sur le côté. Répéter de l'autre côté.

Compléter 3 à 5 répétitions par côté.



Position de départ: face au tapis, mains directement sous les épaules, tibias ou genoux sur le Stability Ball, colonne arrondie, hanches légèrement fléchies.

INSPIRER préparer.

EXPIRER monter les hanches en pic vers le plafond pour tirer le ballon, gardant la colonne légèrement arrondie.

INSPIRER abaisser les hanches permettant au Ballon de rouler à la position de départ.

Compléter 5 à 8 répétitions.



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, bras sur les côtés. Le Stability Ball entre les chevilles, jambes droites, soulevées du tapis et en diagonale.

INSPIRER pivoter les jambes vers le tronc.

EXPIRER rouler la colonne du tapis allongeant les jambes au-dessus de la tête parallèles au plancher (garder les jambes parallèles au plancher ou soulever et abaisser le ballon au plancher si la flexibilité des ischios-jambiers le permet).

INSPIRER rester.

EXPIRER rouler la colonne au tapis, gardant les jambes soulevées, allonger les jambes en diagonale.

Compléter 5 à 8 répétitions.

Élévation de la jambe en pronation



Position de départ: face au ballon en position de planche, mains sur le Stability Ball et en ligne avec les épaules, jambes ensemble ou séparées.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre une hanche soulevant le pied du tapis.

INSPIRER abaisser le pied. Répéter de l'autre côté. (Peut être fait reposant sur les avant-bras si les poignets sont sensibles).

Compléter 3 à 6 répétitions par côté.

Plier et étirer



Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, bassin et colonne neutres, genoux pliés, jambes en rotation latérale, pieds appuyés sur le devant du Stability Ball, à la largeur des épaules.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre les genoux et pousser le ballon.

INSPIRER plier les genoux et tirer le ballon.

Compléter 8 à 10 répétitions.

Préparation au plongeon du cygne



Position de départ: face au tapis, bassin sur le Stability Ball, mains sur le tapis, poussant pour étendre la colonne, jambes en rotation latérale et juste un peu plus larges que les hanches, jambes en ligne avec le dessus du ballon.

INSPIRER préparer.

EXPIRER amorcer en allongeant les jambes vers le haut et l'arrière maintenant les hanches et la colonne en extension, simultanément plier les coudes pour bercer vers l'avant.

INSPIRER étendre les coudes pour remonter.
Le ballon bougera légèrement.

Compléter 5 à 8 répétitions.

Étirement avant de la colonne



Position de départ: assis sur le Stability Ball, bassin et colonne neutres, jambes à la largeur des épaules, mains sur les côtés du ballon, genoux pliés.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre les genoux, flexion dorsale des chevilles et arrondir le tronc vers l'avant au-dessus des jambes à partir de la tête. Simultanément allonger les bras vers l'arrière, paumes vers l'intérieur et pouces vers le bas.

INSPIRER fléchir les genoux et remonter à la verticale du bassin à la tête de retour à la position de départ.

Compléter 5 à 8 répétitions.

Roulements des hanches



Position de départ: couché sur le tapis, abaisser les jambes reposant contre le ballon. Jambes pliées, à la largeur des hanches. Colonne en position neutre.

INSPIRER préparer.

EXPIRER articuler la colonne en soulevant du tapis du bassin à la tête.

INSPIRER rester.

EXPIRER rouler la colonne de la tête au bassin sur le tapis.

Compléter 3 à 5 répétitions.

Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, bassin imprimé, haut du dos soulevé du tapis, tenir le Stability Ball entre le bas des jambes et les chevilles, jambes vers le plafond au-dessus des hanches, bras longs planant sur les côtés.

INSPIRER ciseaux des jambes.

EXPIRER abaisser les jambes en maintenant l'impression.

INSPIRER relever les jambes vers le plafond.

EXPIRER ciseaux des jambes de retour au centre.

Compléter 4 à 8 répétitions alternant les ciseaux des jambes.



GARANTIE, SOINS ET UTILISATION DU STABILITY BALL

Le Stability Ball de MERRITHEW peut être utilisé pour faciliter un grand nombre d'exercices sur tapis ou Reformer. La fabrication en polyvinyle anti-éclatement du Stability Ball supporte des poids allant jusqu'à 250 kg. Sa surface cannelée antidérapante aide à maintenir la position du corps/ballon lors de la performance de mouvements statiques ou de roulement. Utilisé conjointement avec la gamme complète de vidéos du Stability Ball de MERRITHEW, il stimulera votre équilibre, contrôle et coordination et augmentera votre force, flexibilité et 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.

Soins et nettoyage

Si nécessaire, nettoyez le Stability Ball avec une combinaison d'huile de tea tree* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour enlever des saletés plus persistantes. S'assurer que le nettoyeur utilisé ne rend pas les surfaces glissantes. Ne pas utiliser de produits de nettoyage corrosifs sur le Stability Ball.

* L'huile de Tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou épiceries de produits naturels; mélanger selon les instructions sur l'emballage.

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 :

- Utiliser le Stability Ball seulement pour les exercices prévus.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée, éviter la tension excessive dans le cou et les épaules.
- 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.
- Ne pas utiliser le Stability Ball s'il semble usé ou endommagé.
- Garder les objets pointus loin du Stability Ball.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près du Stability Ball sans la supervision d'un adulte.
- Maintenir le contrôle du Stability Ball en tout temps pendant l'exercice.
- Ne pas essayer d'être à genoux ou debout sur le Stability Ball sans tenir un objet sûr ou d'utiliser un guetteur pour aider à maintenir l'équilibre.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.