

Balance & Therapy Domes

Includes
9 Exercises:



- p.2 Forward Lunge
- p.2 Deep Squat
- p.3 Ankle Exercise
- p.3 Hip Rolls
- p.4 Ab Prep
- p.4 Hip Flexor Stretch
- p.5 Glute Stretch
- p.5 Calf Stretch
- p.5 Outer Hip Stretch (Abductors)

Improve your balance, stability, joint mobilization and motor skills by integrating Balance & Therapy Domes into your workout routine. Use the domes spike side down for moderate training and spike side down for an increased balancing challenge. Complete the exercises in this guide using the Balance & Therapy Domes to alleviate common foot problems and discomfort in the upper extremities, using the gentle spikes to stimulate blood flow and circulation.

Forward Lunge



Starting position: stand with one foot slightly forward, ball of the foot on the Balance & Therapy Dome (spike side up), arms long by sides

INHALE to prepare

EXHALE shift weight forward and bend front knee, pressing down on Dome

INHALE return to standing

Complete 10 reps on each side

Deep Squat



Starting position: stand with one foot slightly forward, ball of the foot on the Balance Dome (spike side down), arms reaching out to the sides

INHALE bend both knees, lowering back knee toward the floor

EXHALE return to standing

Complete 5-8 reps on each side

Ankle Exercise



Starting position: stand with one foot slightly forward, sole of the foot on the Balance & Therapy Dome (spike side down), arms long by sides

INHALE press down on the toes, rocking the Dome forward

EXHALE press down on the heel, rocking the Dome back

Complete 10 reps on each side

Hip Rolls



Starting position: lying on back on mat, arms long by sides, knees bent, each foot on top of one Balance & Therapy Dome (spike side down)

INHALE to prepare

EXHALE keep torso stable and lift hips to form one long line from shoulders to knees

INHALE plantar flex ankles by pressing toes down

EXHALE dorsiflex ankles by pressing heels down

INHALE return to neutral

EXHALE return to start

Complete 3-5 repetitions

Ab Prep



Starting position: lying on back on mat, upper back resting on Balance & Therapy Dome (spike side up), knees bent, feet flat on mat, hands supporting head

INHALE lower upper torso back over Dome, supporting head

EXHALE flex upper torso forward to starting position

Complete 10-12 repetitions

Modification: increase work to obliques by rotating upper torso to each side on forward flexion

Complete 5-8 repetitions on each side, alternating

Hip Flexor Stretch



Starting position: kneel on one knee on top of Balance & Therapy Dome (spike side down), other foot forward, hands resting on top of forward knee

INHALE to prepare

EXHALE shift weight forward, opening the front of the back hip, keeping abdominals engaged

Complete 5 reps on each side

Note: to increase the stretch, lift the back foot off the floor

Glute Stretch

Starting position: sitting with one ankle crossed over opposite knee, one hip resting on Balance & Therapy Dome (spike side up), back hand resting on mat for support, front hand around outside of top knee

With a smooth breath, allow weight to sink into Dome and release glute muscles

Repeat on other side



Calf Stretch



Starting position: stand with one foot slightly forward, ball of the foot on Balance & Therapy Dome (spike side up), heel on the floor, hands on hips

INHALE to prepare
EXHALE keep heel on the floor and bend both knees, lengthening calf muscles

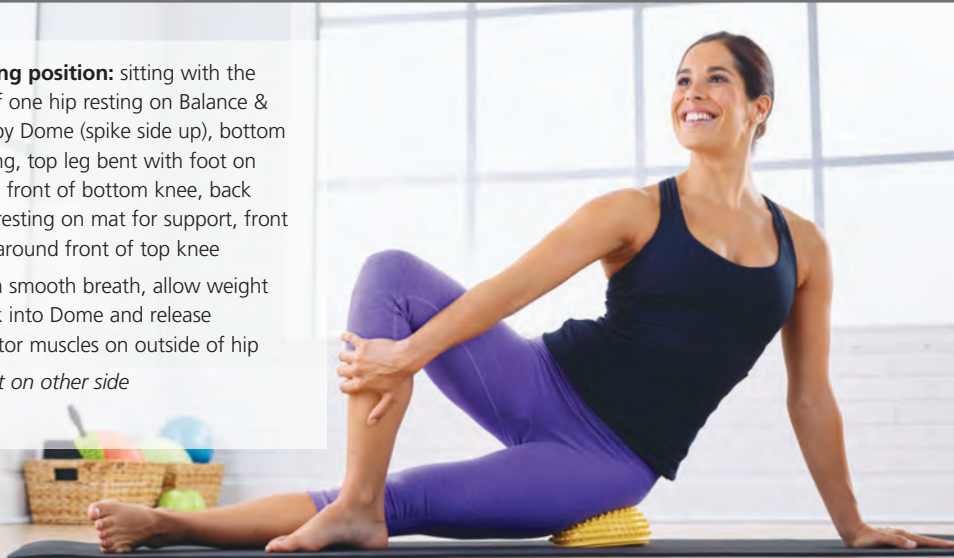
Complete 10 reps on each side

Outer Hip Stretch (Abductors)

Starting position: sitting with the side of one hip resting on Balance & Therapy Dome (spike side up), bottom leg long, top leg bent with foot on mat in front of bottom knee, back hand resting on mat for support, front hand around front of top knee

With a smooth breath, allow weight to sink into Dome and release abductor muscles on outside of hip

Repeat on other side



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR BALANCE & THERAPY DOMES

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 Balance & Therapy Dome 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 does not make surfaces slippery.

*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.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Perform exercises in a slow and controlled manner; avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Do not use equipment if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only as recommended.

Dômes d'équilibre et de thérapie

Inclut
9 exercices :



- p.2 Fente avant
- p.2 Grande flexion de jambes
- p.3 Exercice des chevilles
- p.3 Roulements de hanches
- p.4 Préparation abdominale
- p.4 Étirement du muscle fléchisseur des hanches
- p.5 Étirement des muscles fessiers
- p.5 Étirement des mollets
- p.5 Étirement des hanches vers l'extérieur (abducteurs)

Améliorez votre équilibre, votre stabilité, la mobilisation de vos articulations et vos habiletés motrices en intégrant le dôme d'équilibre et de thérapie à votre programme d'entraînement. Utilisez le dôme avec la partie plane au sol pour un entraînement modéré et la partie arrondie au sol pour un défi supplémentaire pour l'équilibre. Une fois que vous avez réalisé les exercices de ce guide, utilisez les dômes d'équilibre et de thérapie pour soulager les problèmes de pieds fréquents et l'inconfort aux extrémités supérieures en utilisant les fines pointes de manière à stimuler la circulation et le débit sanguins.

Fente avant



Position de départ : placez-vous debout avec un pied légèrement à l'avant, la pointe du pied sur le dôme (vers le haut), les bras le long du corps.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ en faisant passer votre poids vers l'avant et pliez le genou de la jambe avant en appuyant sur le dôme.

INSPIREZ pour retourner en position debout.

Effectuez 10 répétitions de chaque côté.

Grande flexion de jambes



Position de départ : placez-vous debout avec un pied légèrement à l'avant, la pointe du pied sur le dôme (vers le bas), les bras le long du corps.

INSPIREZ en pliant les deux genoux et en abaissant le genou de la jambe arrière vers le sol.

EXPIREZ pour retourner en position debout.

Effectuez 5 à 8 répétitions de chaque côté.

Exercice des chevilles



Position de départ : placez-vous debout avec un pied légèrement à l'avant, la plante du pied sur le dôme (vers le bas), les bras le long du corps.

INSPIREZ en appuyant sur vos orteils et en pressant le dôme vers l'avant.

EXPIREZ en appuyant sur le talon et en pressant le dôme vers l'arrière.

Effectuez 10 répétitions de chaque côté.

Roulements de hanches



Position de départ : couchez-vous sur le sol, les bras le long du corps, les genoux repliés, chaque pied sur un dôme (le dôme vers le bas).

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ en gardant votre torse stable et en soulevant les hanches afin de créer une ligne droite de vos épaules à vos genoux.

INSPIREZ et effectuez une flexion plantaire des chevilles en pressant vos orteils vers le bas.

EXPIREZ en effectuant une flexion dorsale de la cheville en pressant vos talons vers le bas.

INSPIREZ pour revenir en position neutre.

EXPIREZ pour revenir à la position initiale.

Effectuez de 3 à 5 répétitions.

Préparation abdominale



Position de départ : couchez-vous le dos au sol, le haut du dos sur le dôme (vers le haut), les genoux repliés, les pieds à plat au sol, les mains supportant la tête.

INSPIREZ en abaissant le haut du torse contre le dôme en supportant la tête.

EXPIREZ en pliant le haut du torse vers l'avant pour revenir en position initiale.

Effectuez de 10 à 12 répétitions.

Modification : augmentez le travail des obliques en pivotant le haut du torse de chaque côté durant la flexion avant.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté en alternant.

Étirement du muscle fléchisseur des hanches



Position de départ : agenouillez-vous un genou sur le dôme (vers le bas), l'autre pied devant, les mains posées sur le genou de devant.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ en transférant votre poids vers l'avant, en étirant le devant de la hanche arrière et en faisant travailler vos abdominaux.

Effectuez 5 répétitions de chaque côté.

Remarque : pour accroître l'étirement, soulevez le pied arrière du sol.

Étirement des muscles fessiers

Position de départ : asseyez-vous en plaçant une cheville par-dessus le genou opposé, une hanche sur le dôme (vers le haut), la main arrière sur le sol pour assurer un soutien et la main avant sur l'extérieur du dessus du genou.

En inspirant doucement, abaissez votre poids sur le dôme de manière à relâcher les muscles fessiers.

Répétez de l'autre côté.



Étirement des mollets



Position de départ : placez-vous debout, un pied légèrement à l'avant, la pointe du pied sur le dôme (vers le haut), les mains sur les hanches.

INSPIREZ pour vous préparer.
EXPIREZ en gardant le talon au sol et pliez les deux genoux en allongeant les muscles des mollets.

Effectuez 10 répétitions de chaque côté.

Étirement des hanches vers l'extérieur (abducteurs)

Position de départ : installez-vous de manière à ce que le côté de votre hanche soit appuyé sur le dôme (vers le haut), la jambe du bas allongée, la jambe du haut repliée avec le pied sur le sol devant le genou du bas, la main du haut sur le sol pour assurer un soutien, et la main du bas sur le genou du haut.

En respirant doucement, appuyez votre poids contre le dôme et relâchez les muscles abducteurs de la hanche extérieure.

Répétez de l'autre côté.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU DÔMES D'ÉQUILIBRE ET DE THÉRAPIE

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

Au besoin, nettoyez vos dômes d'équilibre et de thérapie en les essuyant avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou dans un mélange d'huile d'arbre à thé* et d'eau. Rincez-les avec de l'eau et séchez-les bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

*L'huile d'arbre à thé est un désinfectant naturel que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies et magasins d'aliments naturels. Préparez le mélange conformément aux directives de l'emballage.

Sécurité et utilisation

Une mauvaise utilisation des appareils d'exercice peut entraîner des blessures graves. Afin de réduire les risques, veuillez lire attentivement les renseignements suivants.

- Avant de commencer tout programme d'exercices, veuillez consulter un médecin.
- Cessez l'exercice si vous avez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, que vous avez de la difficulté à respirer ou que vous ressentez un malaise musculaire ou squelettique.
- Effectuer les exercices de manière lente et contrôlée et éviter d'exercer une tension trop forte sur le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé, et ne pas essayer de le réparer vous-même l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les recommandations.