

# Mini Stability Ball™

Includes  
5 Exercises:



- p.2 Side Stretch
- p.2 Ab Prep
- p.3 Obliques
- p.3 Swan Dive
- p.4 Obliques Roll Back

Available in three sizes:  
7.5" (19 cm) **blue**  
10" (25 cm) **lime**  
12" (30 cm) **orange**

Achieve a full-body workout and improve your posture by using the Mini Stability Ball. This lightweight and portable mini ball, provides an unstable base of support, designed to activate your deepest stabilizing muscles.

## Side Stretch



**Targets:** Abdominals

**Starting position:** Sitting with both legs bent to one side, Mini Stability Ball against opposite hip with torso resting on ball. Bottom arm straight on Mat, top arm straight out to side.

**INHALE** Relax body all the way over ball reaching top arm overhead.

**EXHALE** Return to starting position.

*Complete 5 repetitions on each side.*

## Ab Prep



**Targets:** Abdominals

**Starting position:** Leaning back against Mini Stability Ball, with ball at mid-back. Spine in a neutral position, neither arched nor flat. Knees bent and hip-distance apart. Hands behind head.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Release upper torso back over ball in extension.

**INHALE** Curl head and upper torso forward.

*Complete 8-10 repetitions.*

## Obliques



**Targets:** Obliques abdominals

**Starting position:** Leaning back against Mini Stability Ball, with ball at mid-back. Knees bent and hip-distance apart. Hands behind head.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Rotate upper torso toward one side.

**INHALE** Return to starting position.

*Complete 5 repetitions on each side alternating.*

## Swan Dive



**Targets:** Upper back and shoulders

**Starting position:** Lying on stomach on Mat. Legs turned out and shoulder distance apart. Arms straight, reaching overhead and resting on Mini Stability Ball.

**INHALE** Keep abdominals tight and lift head and upper torso off Mat rolling ball toward body.

**EXHALE** Return to start position.

*Complete 8-10 repetitions.*

## Obliques Roll Back

**Targets:** Abdominals and shoulders

**Starting position:** Sitting with legs bent and feet hip-distance apart. One hand resting on Mini Stability Ball slightly behind torso.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** For three counts, rotating torso to side with ball, and curve lower back toward Mat. Roll ball further away with each count.

**INHALE** Return to starting position.

*Complete 5 repetitions on each side.*



## WARRANTY, CARE AND USAGE FOR MINI STABILITY BALL

The Mini Stability Ball can be used to facilitate a large number of Matwork exercises. Constructed of durable PVC, its non-slip textured surface helps sustain body/ball positioning while performing static or rolling ball moves. Used in conjunction with the Mini Stability Ball Workout DVDs, it will help you 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 Mini 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 Mini Stability Ball.

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

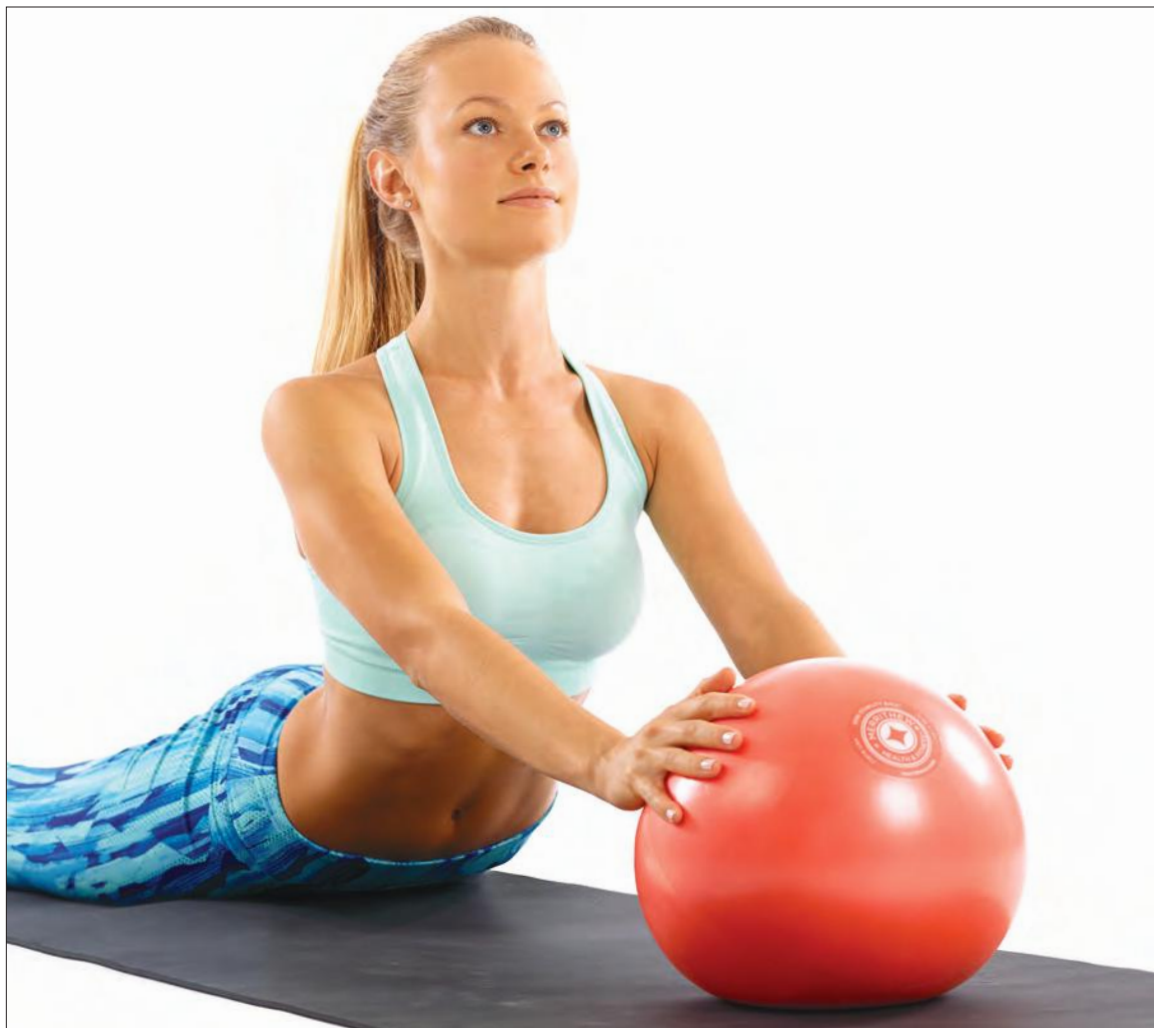
### Safety and Usage

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

- 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.
- Maintain control of the Mini Stability Ball at all times while exercising.
- Do not try to kneel or stand on the Mini Stability Ball.
- Keep sharp objects away from the Mini Stability Ball.
- Do not use the Mini Stability Ball if it appears worn, or damaged.
- Do not allow children to use or be around the Mini Stability Ball without adult supervision.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Use the Mini Stability Ball only for intended exercises.
- Follow exercise guidelines presented on one of the many MERRITHEW exercise DVDs or manuals.

# 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.

### Sécurité et utilisation

Si nécessaire, nettoyez le Mini 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 les saletés plus résistantes. S'assurer que le nettoyeur utilisé ne rend pas les surfaces glissantes. Ne pas utiliser de produits de nettoyage corrosifs sur le Mini 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 :

- 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.