

Toning Balls

Includes
15 Exercises:



- p.2 Hundred
- p.2 Half Roll Back
- p.2 Ab Prep
- p.3 Single Leg Stretch
- p.3 Rolling Like a Ball
- p.3 Breast Stroke Prep
- p.4 Ab Prep with Biceps
- p.4 Obliques Roll Back
- p.4 Obliques
- p.5 Spine Twist
- p.5 Knee Stretches Prep
- p.5 Hip Rolls
- p.6 Standing Rotation
- p.6 Side Bend Prep
- p.7 Mermaid

These exercises can be performed with the 1, 2 or 3 lb models of Toning Balls.

MERRITHEW® Toning Balls™ are small, hand-held, weighted balls that are appropriate to add to every exercise routine. Alone or in pairs, these lightweight, pliable balls can bring a new dimension to upper-and lower-body moves as well as target the all-important core. Add variety, increase challenge, build endurance and develop strength with these straightforward tools.

Hundred



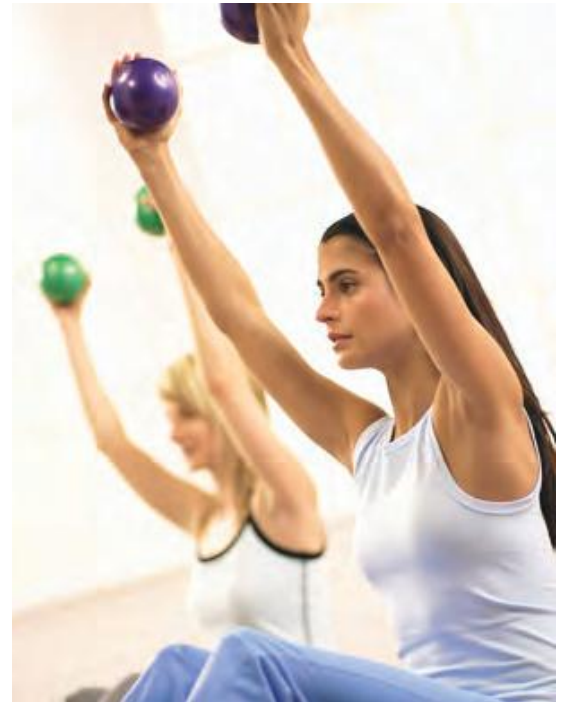
Starting Position: Lying on back on mat, imprinted position; legs bent in tabletop position, upper torso flexed with arms reaching by sides holding Toning Balls, palms up.

INHALE Five counts pulsing arms.

EXHALE Five counts pulsing arms.

Complete 10 sets.

Half Roll Back



Starting Position: Seated, knees bent and together; arms reaching overhead holding Toning Balls.

INHALE Prepare.

EXHALE Curve lower back toward mat and reach arms forward to shoulder height.

INHALE Return to vertical, reaching arms overhead.

Complete 5-8 repetitions.

Ab Prep



Starting Position: Lying on back on mat, feet shoulder-distance apart, spine in a neutral position, neither arched nor flat; hands resting on Toning Balls.

INHALE Prepare and nod head slightly.

EXHALE Curl upper body off the mat without pressing lower back down and roll balls along mat.

INHALE Lower body to mat and roll balls back.

Complete 5-8 repetitions.

Single Leg Stretch



Starting Position: Lying on back on mat, imprinted position, upper torso flexed; legs in tabletop position, holding one Toning Ball with both hands.

INHALE Prepare.

EXHALE Keep upper torso lifted and reach one leg out on diagonal.

INHALE Begin to switch legs.

EXHALE Reach opposite leg out on diagonal.

Complete 5-8 repetitions.

Rolling Like a Ball



Starting Position: Seated on mat, just back of sit-bones; spine rounded, knees flexed with feet off the mat; holding Toning balls in each hand, elbows flexed and arms lifted.

INHALE Increase curve in lower spine and roll back onto shoulders, opening elbows out to sides.

EXHALE Roll forward to balance, bringing elbows forward.

Complete 5-8 repetitions.

Breast Stroke Prep



Starting Position: Lying on stomach on mat, legs long and together, hands by shoulders resting on Toning Balls.

INHALE Prepare.

EXHALE Lift head and shoulders off mat.

INHALE Straighten arms, rolling balls away.

EXHALE Flex elbows, rolling balls in.

INHALE Return to starting position.

Complete 5-8 repetitions.

Ab Prep with Biceps



Starting Position: Lying on back on mat; feet shoulder-distance apart, lower spine in a neutral position, neither arched nor flat; upper torso flexed off mat, holding Toning Balls, palms up.

INHALE Prepare.

EXHALE Keep torso lifted and flex elbows to bring balls to shoulders.

INHALE Keep torso lifted and extend elbows to reach balls away.

Complete 5-8 repetitions.

Obliques Roll Back



Starting Position:

Seated on mat, spine as tall as possible; knees flexed, arms reaching forward holding Toning Balls, palms up.

INHALE Prepare.

EXHALE Curve lower back and rotate torso to one side reaching that arm back.

INHALE Return to front, reaching arm forward.

Complete 5-8 repetitions.

Obliques



Starting Position: Lying on back on mat; feet shoulder-distance apart, spine in a neutral position, neither arched nor flat; hands resting on Toning Balls.

INHALE Prepare.

EXHALE Curl upper torso up off mat and rotate to one side keeping elbows wide.

INHALE Return to starting position.

Complete 5-8 repetitions on each side.

Spine Twist



Starting Position: Seated on mat as tall as possible, legs crossed, elbows flexed by sides, hands holding Toning Balls, palms up.

INHALE Prepare.

EXHALE Rotate torso to one side reaching opposite arm forward.

INHALE Return to starting position.

Complete 5-8 repetitions on each side.

Knee Stretches Prep



Starting Position: on all fours on mat, spine in a neutral position, eyes looking down at mat, hands resting on Toning Balls.

INHALE Reach one arm forward and one leg back.

EXHALE Pull knee in toward chest and elbow in toward knee.

INHALE Reach arm forward and leg back.

EXHALE Return to starting position.

Complete 5-8 repetitions on each side.

Hip Rolls



Starting Position: Lying on back on mat, knees flexed with Toning Balls under soles of feet, spine in a neutral position, neither arched nor flat, hands by sides.

INHALE Prepare.

EXHALE Peel spine up off the mat from the tailbone until resting on the shoulders.

INHALE Stay.

EXHALE Roll spine down to mat from rib cage to tailbone.

Complete 5-8 repetitions.

Standing Rotation

Starting Position:

Standing, feet hip-distance apart, knees slightly flexed, torso hinged forward, spine flat; arms reaching forward, holding Toning Balls.

INHALE Keep eyes looking forward and reach one arm out and back.

EXHALE Quickly return torso to the front and bring arms together.

Complete 5-8 repetitions on each side.



Side Bend Prep



Starting Position: Sitting on one hip, knees flexed and together, resting on one hand, other hand by side holding Toning Ball.

INHALE Prepare.

EXHALE Squeeze legs together and lift hips, reaching arm overhead.

INHALE Slowly lower to mat, lowering arm.

Complete 5-8 repetitions on each side.

Starting Position: Seated on mat as tall as possible, legs crossed, hands resting by sides on top of Toning Balls.

INHALE Reach one arm overhead.

EXHALE Side bend to one side rolling the ball away.

INHALE Return to vertical keeping arm overhead.

EXHALE Lower arm to side.

Complete 5-8 repetitions on each side.



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR TONING BALLS

The MERRITHEW™ Toning Balls add resistance to Matwork routines and intensify exercises to target desired muscle groups. Easy to integrate into aerobic activities, Yoga and Pilates classes, these soft, weighted balls are filled with sand, and fit comfortably in the palm of the hand. They can be used in tandem with the complete line of Toning Ball DVDs, and are available in 1, 2 or 3 lb versions.

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 Toning 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 Toning Balls.

*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.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- Maintain control of the Toning Ball at all times while exercising.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Use the Toning Ball only for intended exercises.
- Keep sharp objects away from the Toning Ball.

Toning Balls

Inclut
15 exercices:



- p.2 **La centaine**
- p.2 **Demi-roulement arrière**
- p.2 **Préparation abdominale**
- p.3 **Éirement 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



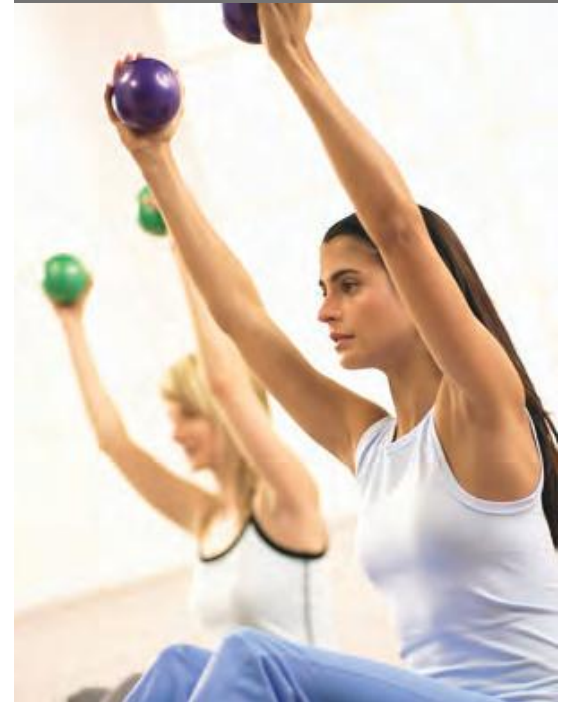
Position de départ: couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; jambes pliées en tablette, haut du tronc fléchi avec les bras allongés sur les côtés tenant les Toning Balls, paumes vers le haut.

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 garantie d'aucune sorte. Le manufacturier et le distributeur décline toute responsabilité, perte ou tout dommage causé par son usage.

Entretien et nettoyage

Si nécessaire, nettoyez les Toning Balls avec une combinaison d'huile de tea tree* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour faire disparaître des saletés plus tenaces. Assurez-vous d'utiliser un nettoyant qui ne rend pas les surfaces glissantes. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs sur les Toning Balls.

* L'huile de tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou magasins de produits naturels; mélangez selon le mode d'emploi sur l'emballage.

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.