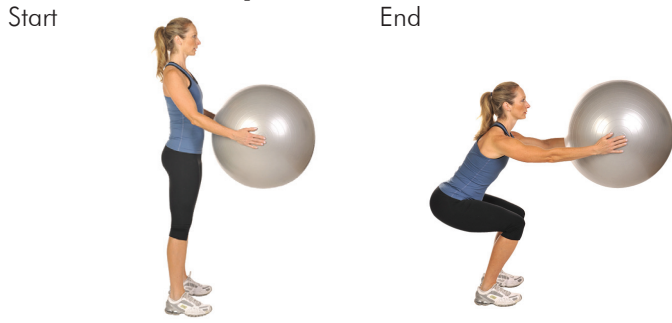


PürAthletics® Zensation® Athletics
EXERCISE BALL & WEIGHTED-SHIFT BALL WORKOUT



DOWNLOADABLE VIDEO and WORKOUT CHART
www.zenathletics.com/workoutvids

STANDING SQUAT



Holding ball in front of chest, slowly perform a squat making sure abs are tight, knees are behind toes and weight is mid to back of the foot, raise back up to standing. Perform 2-3 sets of 12-15 repetitions.

BALL CRUNCH



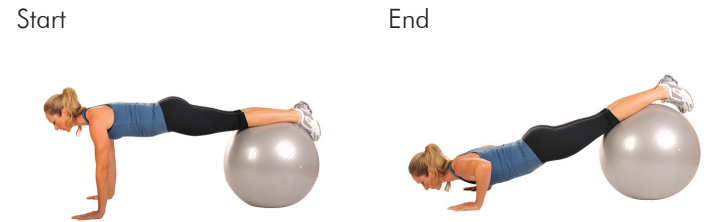
Roll onto lower back and with elbows to the side of your head slowly perform a crunch. Lower yourself back down and perform 2 sets of 20 repetitions.

ABDUCTOR RAISE



Lying on ball sideways, armpit on ball with legs straight, lift upper leg and lower back to start position, you can keep hand on ball for stability. Switch sides and repeat. Perform 12-15 repetitions 2-3 sets.

PUSH UP ON BALL



With shins on ball and arms on floor beside chest, slowly lower chest towards floor and push yourself back up. Try just thighs or knees on ball for less difficulty. Perform 10-12, 2-3 sets.

PRONE BALL ROLL IN



With hands on floor under shoulders and shins on ball, slowly roll the ball towards your arms and back out making sure to keep abs engaged and not sag through the back. Repeat 12-15, 2-3 sets.

SUPINE BALL ROLL IN



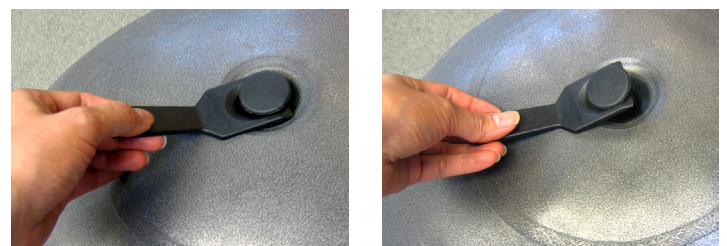
Lying on back with feet flexed on ball, arms at your side, bring hips into bridge position and roll the ball in and back out. Repeat 12-15 times, 2-3 sets.

TRANSVERSE BALL TRANSFER



Lying flat on your back, balance the ball on your shins with legs at 90 degrees. Slowly bring ball out as you straighten your legs, then slowly bring ball back to start position. Repeat 12-15 times, 2-3 sets.

HOW TO REMOVE THE PLUG FROM YOUR EXERCISE BALL



Step 01. Carefully insert the plug remover under the top of the plug (as shown).
 Step 02. Carefully pull on the plug to remove (as shown).

CAUTION

Do not expose ball to heat or excessive sunlight, or to rough, sharp or abrasive surfaces, as this will cause a weakness in the anti-burst properties making it unsafe. It is recommended that you replace your ball every 2-3 years for quality assurance.



FLEXION DES JAMBES

Position de départ



Position finale



En tenant le ballon devant la poitrine, fléchissez lentement les jambes en vous assurant de maintenir les abdominaux contractés, les genoux derrière les orteils et le poids entre le milieu et l'arrière du pied, puis relevez-vous en position debout. Effectuez de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

CONTRACTION DES ABDOMINAUX SUR LE BALLON

Position de départ



Position finale



Appuyez le bas du dos sur le ballon en pliant les coudes de chaque côté de la tête. Relevez lentement le haut du corps en contractant les abdominaux. Redescendez à la position de départ et effectuez deux séries de 20 répétitions chacune.

POUSSÉE DES ABDUCTEURS

Position de départ



Position finale



Allongez-vous latéralement, en appuyant le creux du bras sur le ballon et en maintenant les jambes tendues. Levez la jambe du dessus, puis ramenez-la en position de départ. Pour plus de stabilité, gardez la main sur le ballon. Changez de côté et répétez le mouvement. Effectuez de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

TRACTION SUR LE BALLON

Position de départ



Position finale



Déposez les tibias sur le ballon et placez les mains sur le plancher, de chaque côté de la poitrine. Abaissez lentement la poitrine vers le sol, puis poussez sur les bras pour remonter. Pour un degré de difficulté moindre, placez les cuisses ou les genoux sur le ballon. Effectuez de deux à trois séries de 10 à 12 répétitions chacune.

ROULEMENT EN POSITION COUCHÉE

Position de départ



Position finale



Placez les mains à plat sur le sol, en les alignant avec les épaules, et déposez les tibias sur le ballon. Faites ensuite rouler doucement le ballon vers l'avant, puis vers l'arrière, en vous assurant de maintenir les abdominaux contractés et le dos bien droit. Effectuez de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

ROULEMENT EN POSITION ALLONGÉE

Position de départ



Position finale



Allongez-vous sur le dos en posant les pieds fléchis sur le ballon. Maintenez les bras de chaque côté et élevez les hanches en position du pont. Faites ensuite rouler doucement le ballon vers l'avant, puis vers l'arrière. Effectuez de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

TRANSFERT TRANSVERSAL DU BALLON

Position de départ



Position finale



Allongez-vous sur le dos, puis placez le ballon sur les tibias en fléchissant les genoux à 90 degrés. Étirez les jambes et les bras vers l'extérieur en maintenant le ballon en équilibre, puis revenez à la position de départ. Effectuez de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

COMMENT RETIRER LE BOUCHON DE VOTRE BALLON D'EXERCICE



1^{re} étape : Insérez soigneusement le dispositif servant à retirer le bouchon sous la partie supérieure du bouchon (tel qu'il est illustré).

2^e étape : Tirez doucement sur le bouchon afin de le retirer (tel qu'il est illustré).

MISE EN GARDE

Gardez le ballon à l'écart de toute source de chaleur et des rayons excessifs du soleil. Évitez de placer le ballon sur une surface rugueuse, tranchante ou abrasive, car cela réduira ses propriétés anti-éclatement, rendant ainsi son utilisation non sécuritaire. Il est recommandé de remplacer le ballon tous les deux à trois ans afin de maintenir sa qualité.