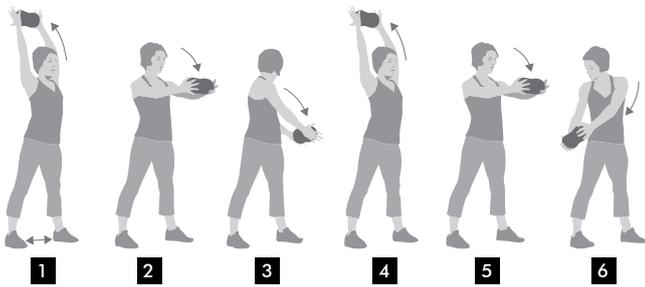


CORE AND BACK STRENGTHENING THERAPY BALL



Spine Mobility Workout

Targets: Spine Mobility and Core Strength

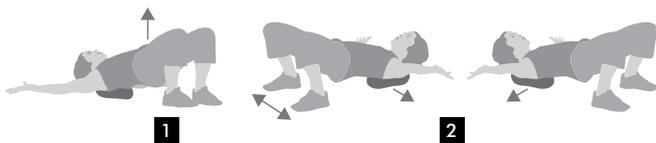
1. Stand up with feet shoulder width. Press ball on both ends. Raise up.
 2. Bring down ball to middle.
 3. Gently rotate to left side with both hands pressed on the ball with your core tight.
 4. Go back to starting position.
 5. Bring down ball to middle.
 6. Gently rotate to right side with both hands pressed on the ball with your core tight.
- Ball must be pressed on both ends during the entire exercise and core tight.*



Spine Stretch Core Strength

Targets: Spine relaxation thru stretching and core strength

1. Hands on back of head. Place ball on your lower back. Gently lift up hips.
 2. Roll going up using your feet to shoulder blade while maintaining lifted hips.
 3. Roll upward until you reach upper shoulder, once on top roll back to start position.
- Ball must be pressed to the ground, hips and spine off the ground while keeping balance during the entire exercise with core engaged.*

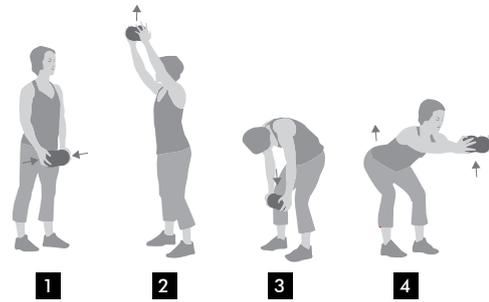


T - Spine Stretch

Targets: Spine and core strength

1. Place ball vertically on your mid back. Open your arms wide for balance. Gently lift up hips.
 2. With feet wider roll the ball side to side of your shoulder blades.
- Ball must be pressed to the ground, activate your core by keeping it tight while moving sideways.*

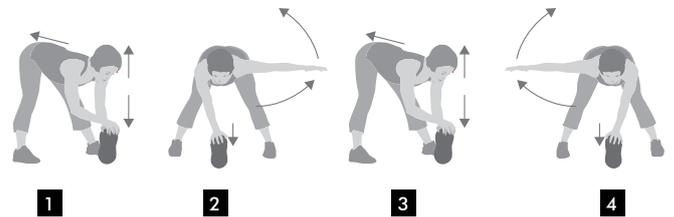
Consult a physician prior to engaging in physical activity.



Tuck in and Roll Down Workout

Targets: Core and Back Strength

1. Stand up with feet shoulder width. Press ball on both ends.
 2. Gently raise up as far as you can, feel your shoulders pressing and your core tight.
 3. Tuck your chin and slowly roll down the ball with your core tight.
 4. As you go down, stop at middle raise up the ball and feel your hips slightly rise up.
- Ball must be pressed on both ends during the entire exercise and core tight.*



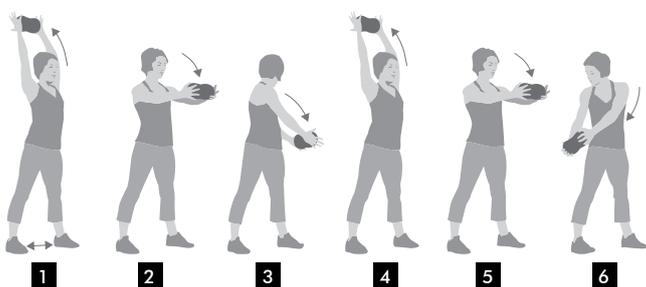
Cervical Spine Alignment Workout

Targets: Cervical spine and head alignment

1. Press down on ball as support. Extend tail, head move up.
2. With one hand on ball, gently raise up left hand until it is aligned to your spine.
3. Go back to start position.
4. With one hand on ball, gently raise up right hand until it is aligned to your spine.

As a variation, you can raise up your hand as far as you can until it is vertical to the ground.
Ball must be pressed to the ground while keeping balance during the entire exercise and core tight.

BALLON THÉRAPEUTIQUE RENFORÇANT LE TRONC ET LE DOS



Entraînement pour la mobilité de l'épine
Cibles: Mobilité de l'épine et l'entraînement de la force de noyau

1. Se lever avec les pieds à la largeur des épaules. Appuyer la balle entre les deux mains. Se lever.
2. Faire baisser la balle au milieu.
3. Tourner doucement à la gauche, les deux mains soutenant la balle avec les muscles du noyau tendus.
4. Retourner à la position initiale.
5. Faire baisser la balle au milieu.
6. Tourner doucement à la droite, les deux mains soutenant la balle avec les muscles du noyau tendus.

Il faut presser la balle sur les deux côtés pendant l'exercice avec les muscles du noyau tendus.

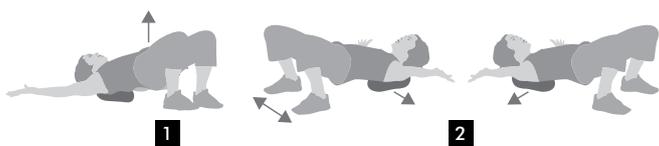


Extension de la colonne vertébrale avec la force de noyau

Cibles: La décontraction de la colonne vertébrale par l'extension et par la force du noyau

1. Les mains derrière la tête, mettre la ball en bas du dos. Soulever doucement les hanches.
2. Rouler la balle vers le haut avec les pieds en maintenant les hanches soulevées.
3. Rouler jusqu'au dessus d'épaules, une fois au dessus, rouler vers la position initiale.

Il faut presser la balle au sol, les hanches et la colonne vertébrale au dessus, gardant l'équilibre et le noyau bien tendu.



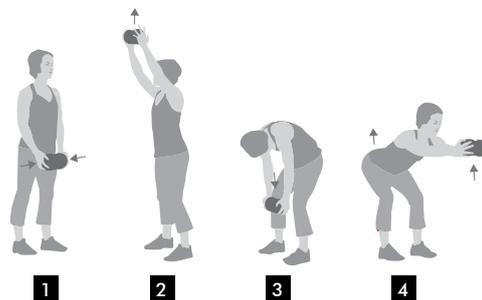
Extension de la colonne vertébrale en T

Cibles: La force du dos et du noyau

1. Mettre verticalement la balle au mi-dos. Ouvrir les bras pour l'équilibre. Soulever doucement les hanches.
2. Roulez la balle vers les deux épaules avec le soutien des pieds.

Il faut presser la balle par terre, activer le noyau en le gardant tendu pendant l'entraînement.

Consultez un médecin avant d'entreprendre toute activité physique.

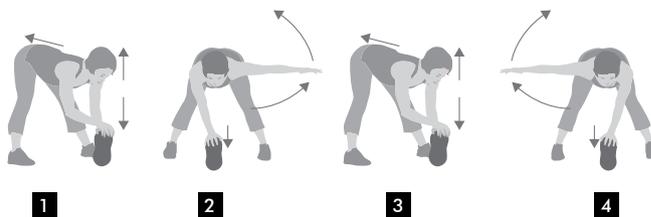


Entraînement engouffrer et rouler

Cibles: Renforcement du dos et du noyau

1. Se lever avec les pieds à la largeur des épaules. Appuyer la balle par les deux mains.
2. Se soulever doucement le plus haut possible, en se sentant les épaules appuyés et le noyau tendu.
3. Rentrer le menton et rouler la balle vers le bas, en gardant le noyau tendu.
4. Pendant le descent, arrêter au milieu et soulever la balle. Vous devez sentir s'élever les hanches.

Il faut presser la balle sur les deux côtés pendant l'exercice avec les muscles du noyau tendus.



Entraînement alignement de colonne cervicale

Cibles: l'alignement de la tête et la colonne cervicale

1. Presser la balle vers le bas pour la soutenir. Etendre l'arrière, soulever la tête.
2. Une main sur la balle, soulever doucement la main gauche jusqu'à ce qu'elle soit alignée à l'épine.
3. Retourner à la position initiale.
4. Une main sur la balle, soulever doucement la main droite jusqu'à ce qu'elle soit alignée à l'épine. Pour une variation, soulever la main le plus haut possible jusqu'au point vertical au sol.

Il faut presser la balle au sol pendant l'exercice avec l'équilibre et les muscles du noyau tendus.