GOZONE

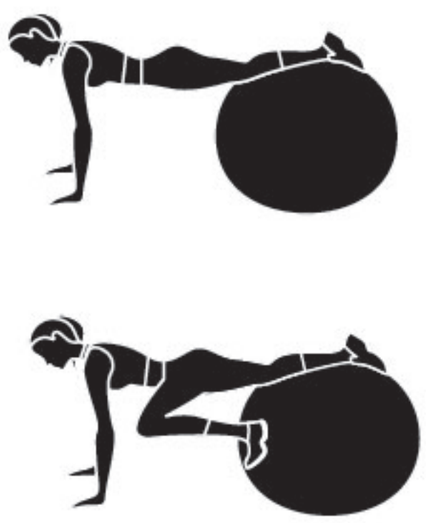
STRENGTHEN AND TONE

EXERCISE BALL

MOUNTAIN CLIMBERS

1. START IN PLANK POSITION WITH YOUR FEET ON TOP OF THE BALL

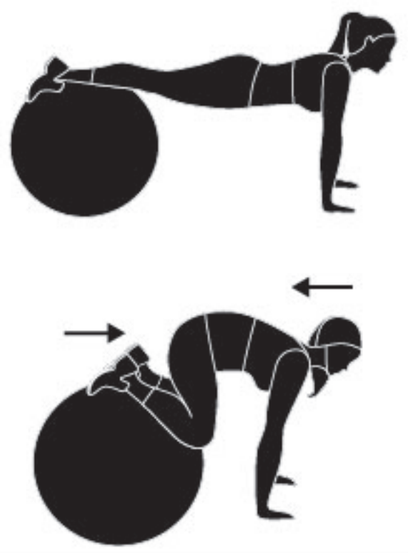
2. ALTERNATELY DRAW YOUR KNEE UP TO YOUR CHEST AND RETURN TO STARTING POSITION



PLANK CRUNCH

1. START IN PLANK POSITION WITH YOUR FEET ON TOP OF THE BALL

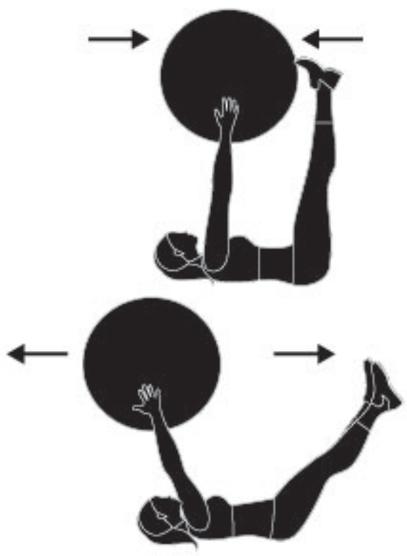
2. DRAW YOUR KNEES TO TOWARD YOUR CHEST WHILE ROLLING THE BALL FORWARD



OVERHEAD CRUNCH

1. START LYING ON YOUR BACK WITH YOUR FEET UP AND HOLDING THE BALL STRAIGHT OUT FROM YOUR CHEST

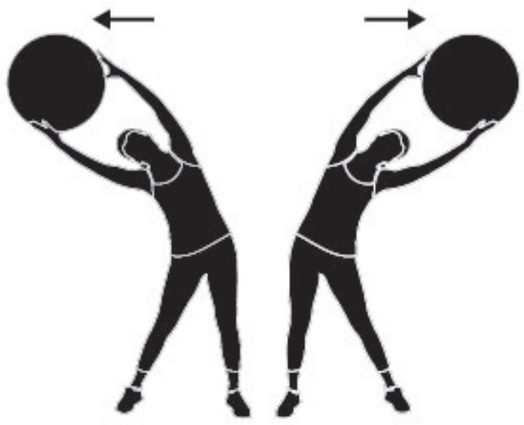
2. PULL FEET AND BALL IN OPPOSITE DIRECTIONS AND RETURN TO STARTING POSITION



OVERHEAD STRETCH

1. WHILE STANDING, HOLD THE BALL DIRECTLY OVER HEAD

2. ALTERNATELY STRETCH TO ONE SIDE THEN THE OTHER



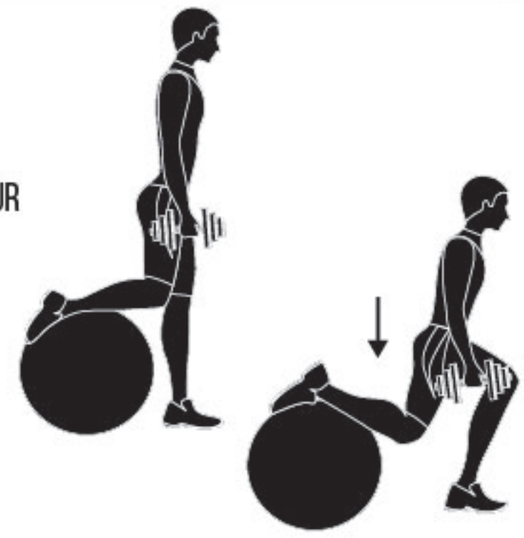
SPLIT LUNGES

1. PLACE ONE FOOT BEHIND YOU ON TOP OF THE BALL

2. BEND KNEES WHILE KEEPING YOUR BACK STRAIGHT.

3 RETURN TO STARTING POSITION

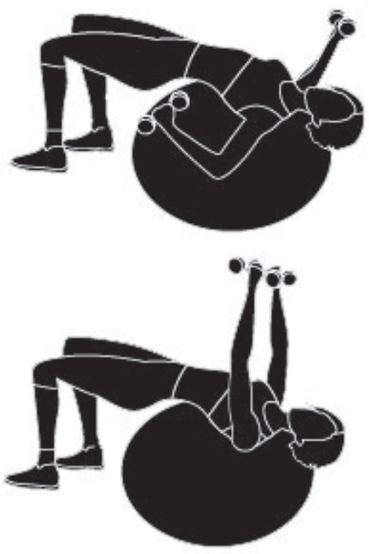
* ADD WEIGHTS TO INCREASE DIFFICULTY



CHEST PRESS

1. START BY LYING ON YOUR BACK ON TOP OF THE BALL WITH YOUR FEET PLANTED ON THE GROUND HOLDING A DUMBBELL IN EACH HAND

2. LIFT THE DUMBBELLS STRAIGHT ABOVE YOUR CHEST AND TOUCH THE DUMBBELLS TOGETHER



OBLIQUE SIT-UPS

1. START BY LYING ON YOUR BACK ON TOP OF THE BALL, LACE YOUR FINGERS TOGETHER BEHIND YOUR HEAD

2. ALTERNATELY RAISE YOUR UPPER BODY WITH YOUR ELBOW TOWARDS THE OPPOSITE SIDE KNEE

TRICEP PUSH-UP

1. START WHILE SITTING ON THE FLOOR WITH YOUR FEET ON TOP OF THE BALL

2. LIFT YOUR PELVIS UNTIL YOUR BODY IS PARALLEL WITH THE FLOOR

LEARN MORE AT WWW.GO-ZONE.CA

SAFETY TIPS: Before each use, check the exercise area and your clothing for sharp objects that may puncture or damage the ball. Check Ball for holes or deep scratches. Do not use ball on abrasive surfaces. Avoid exposing ball to excessive sunlight or heat, such as heaters, lamps, fireplaces etc. Exercise Ball is subject to sudden deflation, which can cause injury. This ball should not be used during pregnancy. This ball is not designed to be a chair.

WARNING: Prior to using any exercise product or program it is suggested that you recieve a complete physical examination and obtain your physician's approval of your exercise conditioning program. This is not a toy.

DISCLAIMER: Capelli Sport assumes no liability or responsibility for accidents or injury to person or property that may result from the improper use of this product. Be sure to consult your physician prior to use.

GOZONE

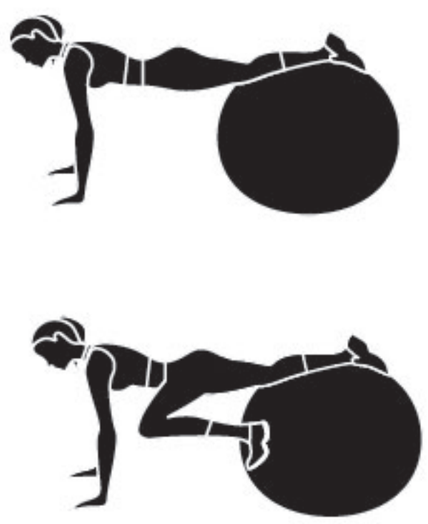
RENFORCER ET TONIFIER

BALLON D'EXERCICE

ALPINISTE

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE LA PLANCHE, LES PIEDS SUR LE BALLON.

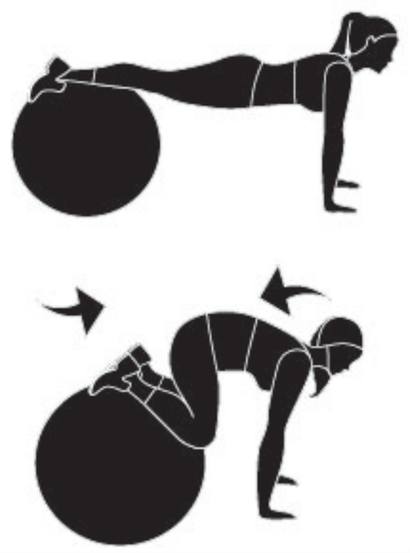
2. RAMENER UN GENOU PUIS L'AUTRE À LA POITRINE ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.



CRUNCH AVEC PLANCHE

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE LA PLANCHE, LES PIEDS SUR LE BALLON.

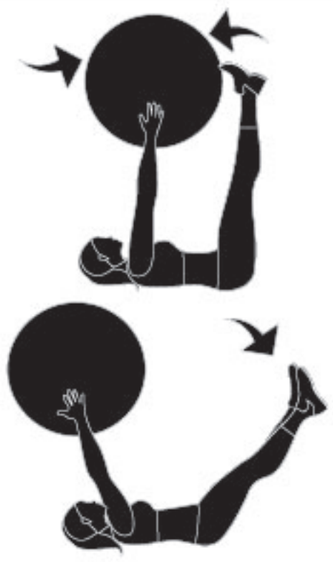
2. RAMENER LES GENOUX VERS LA POITRINE TOUT EN FAISANT ROULER LE BALLON VERS L'AVANT.



CRUNCH AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. S'ALLONGER SUR LE DOS, LES PIEDS RELEVÉS ET LE BALLON DANS LES MAINS AU NIVEAU DE LA POITRINE.

2. TENDRE LES BRAS ET LES JAMBES DANS DES DIRECTIONS OPPOSÉES ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.



ÉTIREMENTS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT ET TENIR LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE.

2. LE LEVER D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE.

FENTES AVANT

1. METTRE UN PIED SUR LE BALLON PLACÉ DERRIÈRE SOI.

2. PLIER LES GENOUX TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT.

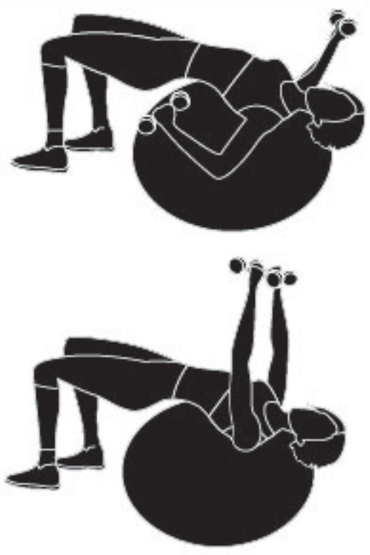
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.

* AJOUTER DES POIDS POUR AUGMENTER LA DIFFICULTÉ.

DÉVELOPPÉS DU TRONC

1. S'ALLONGER LE DOS SUR LE BALLON, LES PIEDS BIEN POSÉS AU SOL ET UN HALTÈRE DANS CHAQUE MAIN.

2. LEVER LES HALTÈRES À LA VERTICALE AU-DESSUS DE LA POITRINE ET LES RAPPROCHER L'UN DE L'AUTRE JUSQU'À CE QU'ILS SE TOUCHENT.



REDRESSEMENTS ASSIS OBLIQUES

1. S'ALLONGER LE DOS SUR LE BALLON ET CROISER LES DOIGTS DERRIÈRE LA TÊTE.

2. SOULEVER LE TRONC, LE COUDE VERS LE GENOU OPPOSÉ, PUIS CHANGER DE CÔTÉ.

RÉPULSIONS SUR TRICEPS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL, LES PIEDS SUR LE BALLON.

2. SOULEVER LE BASSIN JUSQU'À CE QUE LE CORPS SOIT PARALLÈLE AU SOL.

EN SAVOIR PLUS SUR WWW.GO-ZONE.CA

CONSEILS DE SÉCURITÉ: avant chaque utilisation, contrôler la zone de l'exercice et les vêtements pour vérifier l'absence d'objets pointus qui pourraient percer ou endommager le ballon. Vérifier l'absence de trous ou d'éraflures profondes. Ne pas utiliser le ballon sur des surfaces abrasives. Éviter de trop exposer le ballon à la lumière du soleil ou à des sources de chaleur, comme les chauffages, les lampes, les cheminées, etc. Un ballon d'exercice peut se dégonfler soudainement, ce qui peut causer des blessures. Ce ballon ne doit pas être utilisé par une femme enceinte. Ce ballon n'est pas prévu pour s'asseoir dessus.

AVERTISSEMENT : avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ : Capelli Sport n'assume aucune responsabilité pour des accidents, des blessures ou des dommages à des biens qui pourraient résulter d'une mauvaise utilisation de ce produit. Consulter un médecin avant d'utiliser ce produit.