



Das maximale Benutzergewicht: 100 kg.

Max user weight: 100kg

**\*Dieses Produkt unterliegt dem tatsächlichen Produkt, das Bild dient nur als Referenz.\***

**\*This product is subject to the actual product, the picture is only for reference\***

**EN\_ IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**DE\_ WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

# BALANCEBALL



**INBEGRIFFEN**

WIDERSTANDSROHRE  
Für eine zusätzliche Vielzahl von Widerstandsübungen für Ihre Trainingsprogramm

**ERWÄRMEN**

Lockerung und Erwärmung der Muskeln  
Startposition:- STEHEN

- Schritt auf Fit-Kuppel Pro
- Stabilisieren
- Beginnen Sie langsam zu marschieren

**AUSGLEICHEN-( Gewichtsverlagerung)**

Gleichgewicht, Koordination Beinmuskeln  
Startposition:- STEHEN

- Finden Sie eine stabile Position oben auf dem Balanceball.
- Verlagern Sie das Gewicht von den Zehen bis zu den Fersen langsam und zurück, wiederholen.

**HINWEIS:** Halten Sie den Rumpf stabil und aufrecht

**BEINHEBEN IM STEHEN**

Gleichgewicht, Koordination Beinmuskeln, insbesondere Oberschenkel und Gesäß  
Startposition:- STEHEN

- Finden Sie eine stabile Position oben auf dem Balanceball.
- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, heben Sie die Arme (Schulterhöhe) zur Unterstützung nach außen.
- Verbreiten und verlängern Sie das andere Bein nach außen und senken Sie es wieder ab.
- Beine wechseln und wiederholen.

**HINWEIS:** Halten Sie den Rumpf aufrecht

**KNIEBEUGEN**

Beinmuskeln besonders vorne und Oberschenkel  
Startposition:-HOCKEN

- Zentrieren Sie auf dem Balanceball, behalten Sie das Gewicht auf Fersen.
- Senken Sie das Gesäß langsam und bewegen Sie gleichzeitig die Arme (in Schulterhöhe) nach vorne.
- Halten Sie die niedrige Position für eine kurze Zeit, heben und zurückziehen Sie die Arme.
- Wiederholen.

**HINWEIS:** Die Knie dürfen sich nicht über die Zehen hinaus erstrecken. Halten Sie sich gerade aufrecht.

**BEINHEBEN LIEGEN-(seitlich)**

Beinmuskeln, insbesondere Oberschenkel und Gesäß  
Startposition:-SEITLICH

- Senken Sie die Arme in einem rechten Winkel auf dem Boden ab. -Ruhen Sie den anderen Arm auf dem Balanceball. -Beine, ausgestreckt und parallel, Zehen sind hochgezogen.
- Heben Sie langsam das obere Bein 20-30cm, senken Sie es wieder ab.
- Seiten wechseln & Übung wiederholen.

**HINWEIS:** Beine und Oberkörper sind beim Start ausgerichtet. Halten Sie sich geradeaus. Das Becken darf nicht nach vorne kippen.

**HOCHDRÜCKEN**

Armmuskeln, insbesondere Oberarm  
Startposition:-KNIEEN

- Platzieren Sie die halbe Kuppel des Balanceballs auf dem Boden.
- Beginnen Sie mit dem Knien vor dem Balanceball. Halten Sie ihn an der Basisante fest. Die Hände müssen mit ausgestreckten Schultern und Ellbogen in einer Linie liegen.
- Mit Ihrem Gewicht das auf Ihren Zehen ruht, strecken Sie Ihre Beine.
- Beugen die Arme langsam und senken den Oberkörper ab. Kurz halten.
- Strecken Sie die Arme und heben Sie den Oberkörper an. Kurz halten.
- Wiederholen Sie die Übung.

**HINWEIS:** Beine und Oberkörper sind beim Start ausgerichtet. Halten Sie sich gerade und balancieren Sie den Ball zentriert und stabil.

**OBEREN RÜCKEN-(Anhebung und Rotation)**

Rückenmuskeln  
Startposition:-NEIGEN

- Die Knie sind leicht gebeugt und liegen auf dem Boden.
- Beim Ausatmen den Oberkörper leicht anheben (gerade Rücken, die Hände locker am Hinterkopf zeigen die Ellenbogen nach oben) und gleichzeitig seitlich drehen.
- Halten Sie diese Position kurz, atmen Sie ein, senken Sie den Oberkörper ab.
- Wechseln Sie die Seiten, wiederholen.

**KÖRPERSPANNUNG**

Kernmuskeln, insbesondere Bauch und Rücken  
Startposition:-NEIGEN

- Strecken Sie die Knie, Zehen berühren den Boden, stützen Sie die untere Arme und Ellbogen.
- Ziehen Sie den Bauchnabel zur Lendenwirbelsäule, spannen Sie den Bauch, strecken Sie gleichzeitig die Arme nach vorne und heben Sie die Beine.
- Halten Sie die Position für 10-20 Sekunden.

**HINWEIS:** Schauen Sie auf den Boden, die Nase nach unten. Vermeiden Sie einen hohlen Rücken.  
**VERÄNDERUNG:** Heben Sie die Arme und die Beine getrennt an und trainieren Sie abwechselnd.

**WICHTIGE PRODUKTINFORMATIONEN**

**WIE MAN DEN BALANCEBALL AUFBLÄHT**

- Verwenden Sie das Maßband, um sicherzustellen, dass der Ball auf die richtige Größe und den richtigen Druck aufgepumpt ist.

**HINWEIS:** Aufblasen Sie den Balanceball nicht übermäßig, da dies die Form des Balls verfälschen und die Unterseite zum Ballon bringen kann. Dies wirkt sich negativ auf die Stabilität und Funktion des Balanceballs aus und könnte zu Schäden am Balanceball führen.

**WIDERSTANDSROHRE ANBRINGEN**

- Um Verletzungen zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass das Übungsrohr sicher eingesetzt ist.
- Vierteilung nach links in Fixierung.
- NICHT** im direkten Sonnenlicht oder in der Nähe von Wärmequellen lagern



# BALANCE BALL



## INCLUDED

### Resistance Tubes

For an added variety of resistance exercises to your Workout Program.



## WARM UP



### Loosening and warming of muscles

Starting position:- **STANDING**

1. Step on Fit-Dome Pro
2. Stabilize
3. Slowly start marching

## BALANCING - (shifting of weight)



### Balance, Co-ordination Leg Muscles

Starting position:- **STANDING**

1. Find a stable position on top of the Balance Ball.
2. Slowly shift weight from toes to heels and back, repeat.

**NOTE:** Keep torso stable & upright

## LEG LIFT WHILE STANDING



### Balance, Co-ordination Leg Muscles, especially thighs & buttocks

Starting position:- **STANDING**

1. Find a stable position on top of the Balance Ball.
2. Shift weight to one leg, raise arms (shoulder height) to the outside for support.
3. Spread and extend other leg to the outside and lower again.
4. Change legs and repeat

**NOTE:** Keep torso upright

## SQUATS



### Leg Muscles especially front & thighs

Starting position:- **SQUATTING**

1. Centre on Balance Ball, keep weight on heels.
2. Slowly lower buttocks and at the same time move arms (at shoulder height) to the front.
3. Keep low position for a short time, raise and retract arms
4. Repeat.

**NOTE:** Knees may not extend beyond toes. Keep back straight.

## LEG LIFT LYING - (lateral)



### Leg Muscles, especially thighs and buttocks

Starting position:- **LATERAL**

1. Lower arm rests on floor at a right angle. - Rest other arm on Balance Ball. - Legs, outstretched and parallel,
2. Slowly raise upper leg 20-30cm, lower again.
3. Change sides & repeat exercise.

**NOTE:** Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight. Pelvis may not tilt forward to backward.

## PUSH-UP



### Arm Muscles, especially upper arm

Starting position:- **KNEELING**

1. Place the half dome side of the Balance ball on the floor.
2. Start by kneeling in front of the Balance Ball. Hold onto the base edge. Wrists must be in line with shoulders and elbows outstretched.
3. With your weight resting on your toes stretch your legs.
4. Slowly bend arms and lower the upper body. Hold briefly
5. Stretch arms and raise upper body. Hold briefly
6. Repeat exercise

**NOTE:** Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight and Balance Ball centred and stable

## UPPER BACK- (raising & rotation)



### Back Muscles

Starting position:- **PRONE**

1. Knees are slightly bent and rest on the floor. elbows point up) and simultaneously turn sideways,
2. When exhaling slightly raise upper body (straight back, hands loosely at the back of the head
3. Keep this position briefly, inhale, Lower upper body.
4. Change sides, repeat.

## BODY TENSION



### Core Muscles, especially abdomen and back

Starting position:- **PRONE**

1. Stretch knees, toes touch the floor, propped up lower arms and elbows.
2. Pull belly button towards lumbar
3. Hold position for 10 - 20 sec.

**NOTE:** Look at the floor, nose down. Avoid a hollow back.

**VARIATION:** Lift arms & legs separately & exercise alternately.

## IMPORTANT PRODUCT INFORMATION

### HOW TO INFLATE BALANCE BALL

1. Use the measure tape to insure the ball is inflated to the correct size and pressure

**NOTE:** Do not excessively inflate the Balance Ball as this may distort the shape of the ball and cause the bottom side to balloon. This negatively influences the stability & function of the Balance Ball & could cause damage to the Balance Ball.



### ATTACHING RESISTANCE TUBES

1. To avoid injuries, ensure that exercise tube is securely inserted.
2. Quarter turn to left into fixation.

**DO NOT** store in direct sunlight or near heat sources

**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:  
MH STAR UK LTD  
Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South  
Perivale, UB6 7RH  
MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:  
SPANISH AOSOM, S.L.  
C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE  
BALENYÀ, SPAIN.  
B66295775  
WWW.AOSOM.ES  
ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES  
TEL: 931294512  
HECHO EN CHINA

Manufactured in NanTong City,  
JiangSu Province, China

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:  
MH France  
2, rue Maurice Hartmann  
92130 Issy-les-Moulineaux  
France  
Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:  
SPANISH AOSOM, S.L  
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ  
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)  
INFO@AOSOM.PT  
WWW.AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:  
MH Handel GmbH  
Wendenstraße 309  
D-20537 Hamburg  
Germany  
IN CHINA HERGESTELLT

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:  
AOSOM Italy srl  
Centro Direzionale Milanofiori  
Strada 1 Palazzo F1  
20057 Assago (MI)  
P.I.: 08567220960  
FATTO IN CINA