

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

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

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.
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.
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.

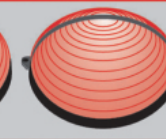
VARIATION: Lift arms & legs separately & exercise alternately.

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

Ballon d'Équilibre

INCLUS
Bandes de Résistance

Pour une variété supplémentaire d'exercices de résistance dans votre programme d'entraînement.



Échauffement


Assouplissement et échauffement des muscles

Posture de départ : DEBOUT.

1. Montez sur le Dôme Fitness Pro
2. Cherchez l'équilibre
3. Commencer à faire lentement des mouvements de marche

Équilibre (déplacement du poids)


Équilibre, Coordination des muscles des jambes

Posture de départ : - DEBOUT

1. Gardez l'équilibre sur le dessus du ballon.
2. Faites lentement passer votre poids des orteils aux talons et inversement. Répétez l'exercice plusieurs fois.

NOTE : Gardez le torse stable et bien droit.

Levée de jambe en position debout


Équilibre, coordination Muscles des jambes, en particulier les fessiers et les cuisses

Posture de départ : DEBOUT

1. Gardez l'équilibre en vous plaçant sur le ballon d'équilibre.
2. Faites porter votre poids sur une jambe, levez les bras (à hauteur des épaules) vers l'extérieur pour vous soutenir.
3. Écartez et étendez l'autre jambe vers l'extérieur et la descendre à nouveau.
4. Changez de jambe et répétez.

Note : Gardez le torse bien droit

Squats

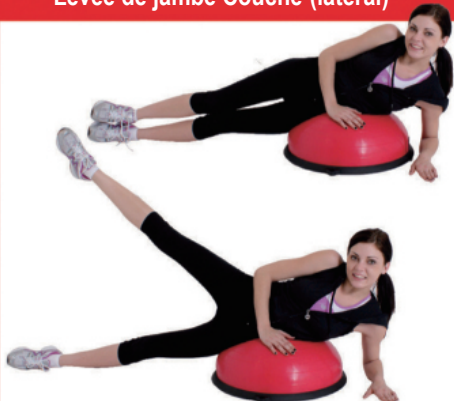

Muscles des jambes, en particulier ceux de l'avant et des cuisses

Posture de départ - DEBOUT

1. Mettez-vous au centre sur le ballon d'équilibre et portez votre poids sur les talons.
2. Abaissez lentement les fesses et en même temps déplacer les bras (à hauteur des épaules) vers l'avant.
3. Gardez la position basse pendant un court instant, levez et ramenez les bras.
4. Répétez l'exercice.

Note : Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils. Gardez le dos droit.

Levée de jambe Couché-(latéral)


Muscles des jambes, en particulier les cuisses et les fessiers.

Posture de départ : Allongé sur le côté

1. Le bras est en appui au sol et fait un angle droit.
- Les jambes sont tendues et parallèles, les orteils tendus.
2. Lever lentement la jambe supérieure de 20 à 30 cm et la redescendre.
3. Changez de côté et répétez l'exercice.

Note : Les jambes et le haut du corps sont alignés au départ. Gardez le dos droit. Le bassin ne doit pas basculer d'avant en arrière.

Faire des pompes


Muscles du bras, en particulier le haut du bras

Posture de départ : À genoux

1. Retournez le ballon d'équilibre pour que le dôme soit face au sol.
2. Commencez par vous agenouiller devant le ballon d'équilibre. Placez vos mains sur les extrémités. Les poignets doivent être alignés avec les épaules et les coudes tendus.
3. Étirez vos jambes avec votre poids reposant sur vos orteils.
4. Pliez lentement les bras et abaissez le haut du corps. Maintenez cette position brièvement.
5. Remontez jusqu'à ce que vos bras soient presque complètement tendus. Maintenir brièvement la position.
6. Répétez l'exercice.

Note : Les jambes et le haut du corps sont alignés au début. Gardez le dos droit et le ballon d'équilibre centré et stable.

Levée et torsion du Dos


Muscles du dos

Posture de départ : Allongé(e)

1. Les genoux sont légèrement pliés et reposent sur le sol.
2. Tout en expirant, soulevez légèrement le haut du corps (dos droit, mais lâches derrière la tête, coudes pointés vers le haut) et tournez-vous simultanément sur le côté.
3. Gardez cette position pendant un court instant, inspirez, abaissez le haut du corps.
4. Changez de côté, puis répétez.

Étirement du corps


Muscles principaux, en particulier l'abdomen et le dos

Posture de départ : - Allongé(e)

1. Allonger les genoux, les orteils touchent le sol, les bras inférieurs et les coudes sont en appui.
2. Rentrer le nombril vers la colonne lombaire, contracter l'abdomen, en même temps étirer les bras vers l'avant et lever les jambes.
3. Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes.

Note : Fixez le sol, le nez vers le bas, et évitez d'avoir le dos rond. Variante : Levez les bras et les jambes en alternance.

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES AU PRODUIT

COMMENT GONFLER LE BALLON D'ÉQUILIBRE

1. Utilisez le ruban à mesurer pour vous assurer que le ballon est gonflé à la bonne taille et à la bonne pression.

REMARQUE : Ne gonflez pas excessivement le ballon d'équilibre, car cela pourrait déformer la forme du ballon et provoquer un gonflement de la partie inférieure. Cela aurait une influence négative sur la stabilité et le fonctionnement du ballon d'équilibre et pourrait l'endommager.



ATTACHER LES BANDES DE RÉSTANCE

1. Pour prévenir toutes blessures, assurez-vous que les bandes de résistance sont bien placées.

2. Faites un quart de tour vers la gauche pour les fixer.

NE PAS ranger directement exposé au soleil ou à proximité de sources de chaleur.

Pelota de equilibrio

INCLUIDOS

Tubos de resistencia

Agrege una variedad adicional de ejercicios de resistencia a su programa de entrenamiento.



Calentamiento



Relajación y calentamiento de los músculos.

Posición inicial: - DE PIE

1. Súbase a la pelota de equilibrio de Fit-Dome Pro
2. Mantenga su cuerpo estable.
3. Comience a hacer ejercicio poco a poco.

Equilibrio-(Cambio de centro de gravedad)



Equilibre. Coordinación de los músculos de las piernas

Posición inicial: - DE PIE

1. Encuentra una posición en la pelota de equilibrio donde pueda mantener el equilibrio.
2. Cambie lentamente el centro de gravedad de los dedos de pies a los talones y la espalda, y repita este movimiento.

NOTA: Mantenga su torso estable y erguido.

Levantamiento de piernas estando de pie



Equilibre. Coordinación de los músculos de las piernas, especialmente los muslos y las nalgas.

Posición inicial: - DE PIE

1. Encuentra una posición en la pelota de equilibrio donde pueda mantener el equilibrio.
2. Cambie el centro de gravedad a una pierna, levante los brazos (a la altura de los hombros) hacia afuera para apoyarse.
3. Separe y extienda la otra pierna hacia afuera, y luego bájela nuevamente.
4. Cambie de pierna, y repita este movimiento.

Nota: Mantenga su torso erguido.

Squats



Músculos de las piernas, especialmente las partes frontales y muslos.

Posición inicial: - DE PIE

1. Céntrese en la pelota de equilibrio, mantenga el centro de gravedad en los talones.
2. Baje lentamente las nalgas mientras mueva los brazos (a la altura de los hombros) hacia adelante.
3. Manténgase en la posición baja por un corto tiempo, levante y retraiga los brazos.
4. Repita este movimiento.

Nota: Las rodillas no pueden extenderse más allá de los dedos de pies. Mantenga su espalda erguida.

Levantamiento de piernas acostado- (Lateral)



Músculos de las piernas, especialmente los muslos y las nalgas.

Posición inicial: - Lateral

1. Apoye el antebrazo en el suelo en ángulo recto.
- Apoye el otro brazo en la pelota de equilibrio.
- Extienda las piernas rectas y paralelas, y tire de los dedos de pies hacia arriba.
2. Levante lentamente la parte superior de la pierna 20-30cm, y luego bájela nuevamente.
3. Cambie de lado y repita este movimiento.

Nota: Las piernas y la parte superior del cuerpo deben estar en línea recta al principio. Mantenga la espalda erguida. No puede inclinar la pelvis hacia adelante o hacia atrás.

Flexiones



Músculos de brazos, especialmente la parte superior del brazo

Posición inicial: - De rodillas

1. Coloque el lado de la superficie semicircular de la pelota de equilibrio en el piso.
2. Al principio, arrodílese frente a la pelota de equilibrio. Sujete el borde de la base inferior. Las muñecas deben estar en línea recta con los hombros y los codos extendidos.
3. Coloque el centro de gravedad sobre los dedos de pies, estire las piernas.
4. Doble lentamente los brazos, y baje la parte superior del cuerpo. Mantenga esta posición brevemente.
5. Estire los brazos y levante la parte superior del cuerpo. Mantenga esta posición brevemente.
6. Repita este movimiento.

Nota: Las piernas y la parte superior del cuerpo deben estar en línea recta al principio. Mantenga la espalda erguida y la pelota de equilibrio centrada y estable.

Parte superior de la espalda (Levantamiento y rotación)



Músculos de la espalda

Posición inicial: - Prono

1. Doble ligeramente las rodillas y colóquelas en el suelo.
2. Al exhalar, levante levemente la parte superior del cuerpo (mantenga la espalda erguida, coloque las manos detrás de la cabeza relajadamente, y apunte los codos hacia arriba) y, al mismo tiempo, gire hacia un lado.
3. Mantenga esta posición brevemente, inhale, y baje la parte superior del cuerpo.
4. Cambie de lado, repita este movimiento.

Tensión corporal



Músculos centrales, especialmente el abdomen y la espalda.

Posición inicial: - Prono

1. Estire las rodillas, toque los dedos de pies el piso, y apoye los antebrazos y los codos.
2. Tire del ombligo hacia la columna lumbar para tensar el abdomen; mientras estire los brazos hacia adelante y levante las piernas.
3. Mantenga esta posición durante 10-20 segundos.

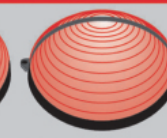
Nota: Mire hacia el piso, mantenga la nariz hacia abajo, evite hundir la espalda.

Variación: Levante los brazos y las piernas por separado, y haga ejercicio de manera alternativa.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL PRODUCT

CÓMO INFLAR BALANZA

1. Utilice una cinta métrica para asegurarse de que la pelota de equilibrio esté inflada al tamaño y la presión correctos.
- NOTA: No inflé demasiado la pelota de equilibrio, de lo contrario, puede distorsionar la forma de la pelota y hacer que la parte inferior se deforme. Esto afectará negativamente la estabilidad y función de la pelota de equilibrio y podría causar daños a ella.



COLOCACIÓN DE TUBOS DE RESISTENCIA

1. Por motivo de evitar lesiones, asegúrese de que los tubos de resistencia estén insertados bien.
2. Gire un cuarto de vuelta a la izquierda para fijarlos.
- NO la almacene bajo la luz solar directa o cerca de las fuentes de calor.

BALANCEBALL

INBEGRIFFEN

WIDERSTANDSROHRE
Für eine zusätzliche Vielzahl
von Widerstandsübungen
für Ihre Trainingsprogramm



ERWÄRMEN



Lockerung und Erwärmung der Muskeln
Startposition:- STEHEN

1. Schritt auf Fit-Kuppel Pro
2. Stabilisieren
3. Beginnen Sie langsam zu marschieren

AUSGLEICHEN-(Gewichtsverlagerung)



Gleichgewicht, Koordination Beinmuskeln
Startposition:- STEHEN

1. Finden Sie eine stabile Position oben auf dem Balanceball.
2. 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

1. Finden Sie eine stabile Position oben auf dem Balanceball.
2. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, heben Sie die Arme (Schulterhöhe) zur Unterstützung nach außen.
3. Verbreitern und verlängern Sie das andere Bein nach außen und senken Sie es wieder ab.
4. Beine wechseln und wiederholen.
- HINWEIS:** Halten Sie den Rumpf aufrecht

KNIEBEUGEN



Beinmuskeln besonders vorne und Oberschenkel
Startposition:-HOCKEN

1. Zentrieren Sie auf dem Balanceball, behalten Sie das Gewicht auf Fersen.
2. Senken Sie das Gesäß langsam und bewegen Sie gleichzeitig die Arme (in Schulterhöhe) nach vorne.
3. Halten Sie die niedrige Position für eine kurze Zeit, heben und zurückziehen Sie die Arme.
4. 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

1. 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.
2. Heben Sie langsam das obere Bein 20-30cm, senken Sie es wieder ab.
3. 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

1. Platzieren Sie die halbe Kuppel des Balanceballs auf dem Boden.
2. Beginnen Sie mit dem Knien vor dem Balanceball. Halten Sie ihn an der Basiskante fest. Die Hände müssen mit ausgestreckten Schultern und Ellbogen in einer Linie liegen.
3. Mit Ihrem Gewicht das auf Ihren Zehen ruht, strecken Sie Ihre Beine.
4. Beugen die Arme langsam und senken den Oberkörper ab. Kurz halten.
5. Strecken Sie die Arme und heben Sie den Oberkörper an. Kurz halten.
6. 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

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

KÖRPERSPANNUNG



Kernmuskeln, insbesondere Bauch und Rücken
Startposition:-NEIGEN

1. Strecken Sie die Knie, Zehen berühren den Boden, stützen Sie die untere Arme und Ellbogen.
2. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Lendenwirbelsäule, spannen Sie den Bauch, strecken Sie gleichzeitig die Arme nach vorne und heben Sie die Beine.
3. 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

1. 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

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