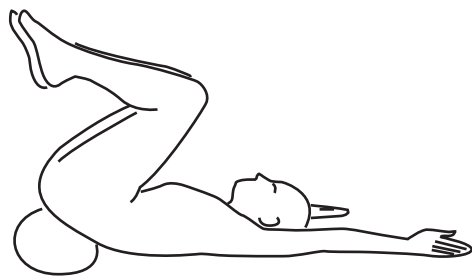


GYMSTICK™

PRO CORE BALL



1



Vatsarutistus

Asetu selinmakuulle Core Pallo lantion alla, koukista jalat ja suorista kädet lattialle pään molemmin puolin. Koukista hitaasti molemmat jalat rinnan päälle ja laske takaisin lattialle.

Magträning

Ligg på golvet och sätt Core Ball under bäckenet. Räck armarna på golvet och böj knäna. Dra upp benen mot bröstet och för de tillbaka till golvet långsamt.

Ab crunch

Lie on your back and place the Core Ball under your pelvis. Extend your arms next to your head and place your feet on the floor. Slowly start pulling your legs towards your chest activating your core muscles at the same time. Return your feet to the floor.

2



Lantionosto

Koukista jalat selinmakuulla ja aseta Core Pallo polvien väliin. Nosta lantio ylös aktivoiden jalka- ja pakaralihakset. Laske lantio hitaasti lattiaan nikama nikamalta liikuttamatta ylävartaloa.

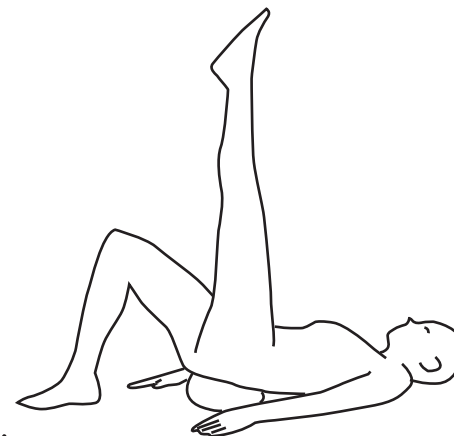
Bäcken lyftning

Ligg fötterna på golvet och Core Ball mellan knäna. Lyft bäckenet långsamt och aktivera stjärtarna och bena. Rulla bäckenet tillbaka till golvet.

Pelvis lift

Lie on your back with your feet on the floor and the Core Ball between your knees. Start lifting your pelvis up constantly and activate your legs and buttocks. Return and repeat. Remember to keep your torso still.

5



Jalkaheiluri

Asetu selinmakuulle Core Pallo lantion alla. Koukista toinen jalka ja nosta toinen jalka osoittamaan kohti kattoa. Lähde liikuttamaan ylhäällä olevaa jalkaa sivulta toiselle tai tee pyörivää liikettä. Muista pitää lantio samansuuntaisesti lattian kanssa.

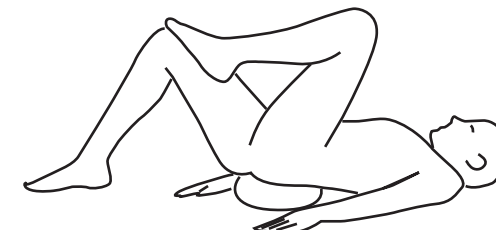
Ben gunga

Ligg på golvet, sätt Core Ball under bäckenet och böj knäna. Lyft det andra benet rak i luften och rör det långsamt runt eller från sidan till sidan.

Leg swing

Lie on your back and place the Core Ball under your pelvis. Place your other foot on the floor and lift your other leg straight up. Start moving the leg that points up. You can either move your leg from one side to another or make circles with it in the air. Return and repeat to the other side. Remember to keep your pelvis parallel to the floor and activate your core muscles all the time.

6



Jalan koukistus

Asetu selinmakuulle, aseta Core Pallo lantion alle ja koukista jalat lattiaa vasten. Nosta toista jalkaa hitaasti lattiasta ja koukista samalla toinen jalka rinnalle. Tue lantiota palloa vasten ja aktivoi keskivartalon lihakset. Toista liike toisella jalalla.

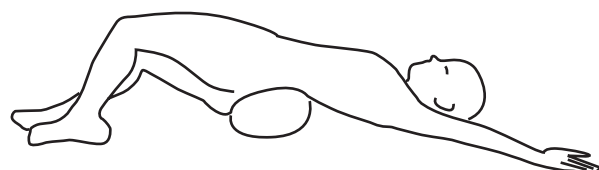
Ben böj

Ligg på golvet, sätt Core Ball under bäckenet och böj knäna. Lyft det ena benet i luften och böj det andra mot bröstet. Aktivera core musklerna hela tiden.

Leg bend

Lie on your back and place the Core Ball under your pelvis and your feet on the floor. Slowly lift your other leg off the floor and pull the other towards your chest. Return and repeat to the other side. Remember to activate your core muscles all the time.

3



Kylkikallistus

Asetu selinmakuulle Core Pallo lantion alla ja koukista jalat. Kädet lepäävät rentona sivuilla. Kallista jalat sivulta sivulle samalla aktivoiden vatsalihakset. Muista pitää jalat yhdessä koko liikkeen ajan.

Gunga till sidor

Ligg på golvet och sätt Core Ball under bäckenet. Böj knäna och håll bena tillsammans. Gunga bena från sidan till sidan.

Side tilt

Lie on your back and place the Core Ball under your pelvis. Extend your arms pointing to your sides and place your feet on the floor, legs together. Start tilting your legs from one side to another activating your oblique abs. Remember to keep your legs together all the time.

4



Lannerangan koukistus

Asetu selinmakuulle Core Ball lantion ja alaselän alla. Koukista lantiota hitaasti ylös ja alas. Rentouta liikkeiden välillä.

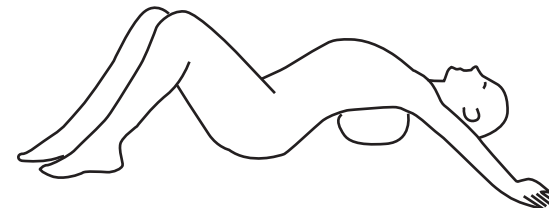
Ryggrad böj

Ligg på golvet, sätt Core Ball under bäckenet och ryggen. Böj bäckenet upp och ner långsamt. Slappna av mellan rörelserna.

Lumbar spine tilt

Lie on your back and place the Core Pallo under your lower back and pelvis so that the pelvis is free to move. Start tilting your pelvis up and down while activating your abs.

7



Rintarangan venytys

Asetu selinmakuulle Core Pallo lapaluiden välissä niin, että pää osuu lattiaan. Liikuttelä varovasti palloa eri suuntiin selän alla ja pyri olemaan mahdollisimman rento.

Ryggrad sträckning

Ligg på golvet och sätt Core Ball mellan skulderbladen. Roterä ryggen milt på bollen och ta det lugnt.

Thoracic spine stretch

Lie on your back and place the Core Ball between your shoulder blades so that your head touches the floor. Start moving your upper body gently in all directions.



GYMSTICK.COM

Ohjeet / Instruktioner / Instructions

Aseta puhalluspilli pallon aukkoon. Täytä pallo puhaltamalla halutun kokoiseksi ja tuntuiseksi. Aseta lopuksi tulppa aukkoon.

För in uppblåsningsstrå i öppningen. Blås upp till önskad storlek och känsla. Sätt pluggen i öppningen.

Insert inflation straw to the opening. Inflate to desired size and feel. Place the plug into the opening.



Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta. Älä täytä palloon liikaa ilmaa. Pidä pallo kaukana terävistä ja kuumista esineistä.

Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus. Pumpa inte bollen för mycket. Håll bollen borta från vassa och varma föremål.

Store indoors in a dry place and away from the sunlight. Do not over inflate the ball. Keep the ball away from sharp and hot articles.