

7. Plank pose



1. Come onto all fours with the ball directly behind you.
2. Lift your feet up so that the tops of your feet come to rest on the ball.
3. Position your hands directly under your shoulders, shoulder-width apart.
4. Lift your knees and press your feet into the ball, coming into a push-up position. Your legs and upper body should form a straight line.
5. Hold this position for 15-30 seconds.

8. Shoulder-chest stretch



1. Kneel on the floor and sit back on your heels. Position the ball directly in front of you and place your hands shoulder-width apart on the ball.
2. While keeping your hands on the ball, roll forward and raise your hips, keep your upper body and arms parallel to the floor.
3. Open your shoulders by rolling them down and outward.
4. Breathe evenly while holding the position for 15-30 seconds.

9. Wheel



1. Sit with your knees bent and the ball at your back.
2. With your feet flat on the floor, push up and roll back over the ball until your legs are straight and your back, head and shoulders are resting on the ball.
3. Stretch your arms over your head until the tops of your hands are resting on the floor.
4. Breathe evenly while holding this position for 15-30 seconds.

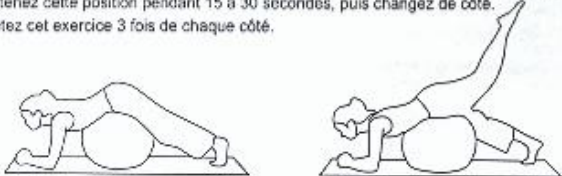
4. Lever les bras et les jambes

1. Tenez-vous à quatre patte avec le ballon en-dessous de vous. Placez vos mains directement sous vos épaules.
2. Levez le bras gauche et la jambe droite en même temps. Votre bras et votre jambe doivent former une ligne droite parallèle au sol, étirez vos orteils et vos doigts dans le sens opposé.
3. Respirez régulièrement tout en maintenant la position pendant 15 à 30 secondes.
4. Revenez en position de départ et recommencez de l'autre côté.
5. Répétez cet exercice 3 à 5 fois de chaque côté.



5. Sauterelle

1. Allongez votre ventre sur le ballon.
2. Roulez en avant jusqu'à ce que vos avant-bras reposent sur le sol et que vos coudes soient directement sous vos épaules. Joignez vos mains et soulevez-vous sur vos orteils.
3. Levez la jambe aussi haut que possible sans lever les hanches du ballon. Tendez vos orteils, maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes, puis changez de côté.
4. Répétez cet exercice 3 fois de chaque côté.



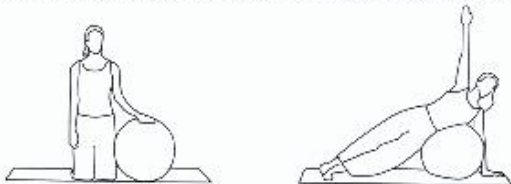
6. Étirement du cobra

1. Allongez votre ventre sur le ballon, gardez les genoux et les pieds ensemble ou à la largeur des hanches.
2. Soulevez-vous sur vos orteils et tendez vos bras le long du corps, en gardant vos paumes vers le haut.
3. Inspirez serrer les abdominaux et soulevez lentement votre buste du ballon. Votre dos doit former une légère courbe.
4. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes, expirez et revenez lentement en position de repos.
5. Répétez cet exercice 3 fois.



10. Side plank

1. Kneel with the ball to your left side.
2. Lie on your side over the ball.
3. Straighten your left leg and position your left hand on the floor directly under your shoulder. Stretch your right arm straight up with your palm facing forward.
4. Position your right leg on the top of the left one and balance on the outer edge of your left foot.
5. Breathe evenly while holding the position for 20-30 seconds. Now switch sides.



11. Leg stretch

1. Sit on the ball with your legs and slightly apart.
2. Straighten out one leg and lean your upper body forward, place both hands on the opposite knee, elbows bent.
3. Pull the toes of your outstretched leg toward you while pushing your heel away.
4. Breathe normally and hold this position for 20-30 seconds, now switch sides.

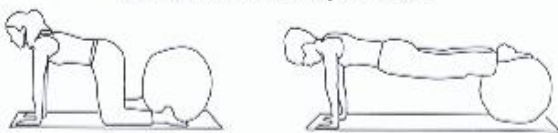


12. Plough

1. Lie on your back, arms at your sides, and position the ball above your head.
2. Inhale and tighten your abs as you slowly raise your legs.
3. Keeping your abs taut, exhale while lifting your hips and back from the floor until the tops of your feet come to rest on the ball, keep your back straight.
4. Breathe deeply and evenly as you hold this position for 30 seconds to 1 minute.
5. Slowly roll back down to the resting position while keeping your abs engaged to protect your lower back from strain.



7. Position de la planche



1. Venez à quatre pattes avec le ballon directement derrière vous.
2. Soulevez vos pieds afin que le dessus de vos pieds viennent se reposer sur le ballon.
3. Placez vos mains directement sous vos épaules, écartées à la largeur des épaules.
4. Soulevez vos genoux et appuyez vos pieds sur le ballon, entrée en position de pompe. Vos jambes et le haut de votre corps doivent former une ligne droite.
5. Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes.

8. Étirement épaules-buste



1. Agenouillez-vous sur le sol et asseyez-vous sur vos talons. Placez le ballon directement en face de vous et placez vos mains selon la largeur des épaules sur le ballon.
2. Tout en gardant vos mains sur le ballon, roulez vers l'avant et soulevez vos hanches, gardez le haut du corps et les bras parallèles au sol.
3. Ouvrez vos épaules en les faisant rouler vers le bas et vers l'extérieur.
4. Respirez régulièrement tout en maintenant la position pendant 15 à 30 secondes.

9. Roue



1. Asseyez-vous avec vos genoux pliés et le ballon dans le dos.
2. Avec vos pieds à plat un sol, poussez et roulez en arrière sur le ballon jusqu'à ce que vos jambes soient droites et que votre dos, votre tête et vos épaules reposent sur le ballon.
3. Étirez vos bras au-dessus de votre tête jusqu'à ce que le dessus de vos mains reposent sur le sol.
4. Respirez régulièrement tout en maintenant cette position pendant 15 à 30 secondes.

10. Planche latérale

1. Agenouillez-vous avec le ballon à votre gauche.
2. Allongez-vous sur le côté sur le ballon.
3. Redressez votre jambe gauche et placez votre main gauche sur le sol directement sous votre épaule. Tendez votre bras droit avec votre paume vers l'avant.
4. Placez votre jambe droite sur la gauche et basculez du côté extérieur de votre pied gauche.
5. Respirez régulièrement tout en maintenant la position pendant 20 à 30 secondes. Maintenant, changez de côté.



11. Étirement des jambes

1. Asseyez-vous sur le ballon, les jambes légèrement écartées.
2. Tendez une jambe et penchez votre buste vers l'avant, placez les deux mains sur le genou opposé, les coudes pliés.
3. Tirez les orteils de votre jambe tendue vers vous tout en poussant le talon.
4. Respirez normalement et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, maintenant, changez de côté.



12. Charrue

1. Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et placez le ballon au-dessus de votre tête.
2. Inspirez et serrez vos abdominaux tout en soulevant lentement vos jambes.
3. Gardez les abdominaux serrés, expirez tout en soulevant vos hanches et le dos du sol jusqu'à ce que le dessus de vos pieds vienne reposer sur le ballon, gardez votre dos droit.
4. Respirez profondément et régulièrement toute en maintenant la position pendant 30 secondes à 1 minute.
5. Roulez lentement vers le bas en position de repos tout en gardant vos abdominaux serrés pour protéger le bas du dos de toute tension.



12

7. Stützstellung



1. Knién Sie auf allen Vieren, wobei der Ball direkt hinter Ihnen liegt.
2. Heben Sie die Füße an, die Fußsohlen ruhen auf dem Ball.
3. Führen Sie die Hände direkt unter Ihre Schultern.
4. Die Knie anheben und die Füße auf den Ball drücken, um in die aufrechte Position zu kommen. Die Beine und der Oberkörper bilden eine gerade Linie.
5. Halten Sie diese Position 15 bis 30 Sekunden.

8. Schulter-Brust-Dehnung



1. Sie knien auf dem Boden und sitzen auf den Fersen. Legen Sie den Ball direkt vor sich und legen Sie die Hände in Schulterbreite auf den Ball.
2. Eine Hand liegt auf dem Ball, rollen Sie nun vorwärts und heben Sie die Hüften an, wobei der Oberkörper und die Arme parallel auf dem Boden ruhen.
3. Öffnen Sie die Schultern, indem Sie sie nach Unten und Außen bewegen.
4. Atmen Sie gleichmäßig und halten Sie diese Position 15 bis 30 Sekunden.

9. Rad



1. Sie sitzen mit gebeugten Knien, der Ball liegt hinter Ihnen.
2. Die Füße ruhen flach auf dem Boden, nun drücken Sie sich nach oben und bewegen sich rückwärts über den Ball, bis die Beine gerade sind und Rücken, Kopf und Schultern auf dem Ball ruhen.
3. Strecken Sie die Arme über den Kopf, bis die Hände auf dem Boden ruhen.
4. Atmen Sie gleichmäßig und halten Sie diese Position 15 bis 30 Sekunden.

18

Entretien

Pour commencer, vérifiez que votre ballon est à température ambiante.

À l'aide de la pompe fournie dans votre kit, remplissez votre ballon d'air afin de pouvoir enfoncer votre doigt de 6 pouces.

Laissez votre ballon au repos pendant 24 heures avant de le remplir à nouveau. Le ballon est considéré comme plein lorsque vous ne pouvez enfoncer votre doigt que de 2 pouces. Votre ballon de yoga doit être ferme au toucher. Un ballon ferme offrira le soutien adéquat nécessaire, tandis qu'un ballon mou peut entraîner de l'inconfort ou des blessures, cela est dû au fait qu'un ballon mou perd sa forme ronde au cours de l'exercice.

Insérez l'un des bouchons inclus dans votre kit, lorsque vous avez besoin d'air supplémentaire, vous pouvez utiliser une cuillère à café de retirer le bouchon du ballon.

Vous savez que votre ballon est bien ajusté lorsque soit vos cuisses sont parallèles au sol ou que vos genoux sont légèrement plus bas que vos hanches quand vous vous asseyez sur le ballon.

Pour entretenir votre ballon de yoga et assurer sa longue durée de vie. Il suffit d'essuyer votre ballon avec un linge humide après chaque séance d'entraînement.

13

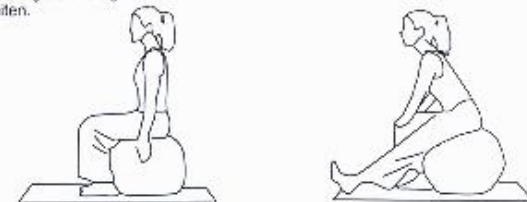
10. Seitenstützstellung

1. Sie knien und der Ball liegt links Ihnen.
2. Legen Sie sich seitlich auf den Ball.
3. Stecken Sie das linke Bein und legen Sie die linke Hand auf den Boden, direkt unter die Schulter. Strecken Sie den rechten Arm nach oben, die Handfläche zeigt nach Vorne.
4. Legen Sie das rechte Bein auf das linke und balancieren Sie auf dem Rand des linken Fußes.
5. Atmen Sie gleichmäßig und halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.



11. Beinstreckung

1. Sie sitzen mit leicht gespreizten Beinen auf dem Ball.
2. Strecken Sie ein Bein aus und lehnen Sie den Oberkörper nach Vorne, beide Hände ruhen auf den Knien, die Ellenbogen sind gebogen.
3. Ziehen Sie die Zehen des gestreckten Beines zu sich hin, wobei Sie sich mit der Ferse abdrücken.
4. Atmen Sie gleichmäßig und halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden, wechseln Sie nun die Seiten.



12. Pflug

1. Sie liegen auf dem Rücken, die Arme liegen an den Seiten; legen Sie den Ball hinter den Kopf.
2. Atmen Sie ein und spannen Sie den Po an, während Sie die Beine langsam anheben.
3. Der Po bleibt angespannt, Sie atmen aus, während Sie die Hüfte vom Boden lösen, bis die Füße auf dem Ball ruhen, der Rücken bleibt dabei gerade.
4. Atmen Sie tief ein und gleichmäßig ein und halten Sie diese Position 30 Sekunden bis eine Minute.
5. Rollen Sie langsam zurück in die Ruhestellung, wobei der Po angespannt bleibt, auf diese Weise ist die untere Rückenpartie vor Verspannungen geschützt.



19