

# Y'BALL

BALLE DE POSTURE & STRETCHING  
STRETCH & POSTURE BALL



Y'FABRIK  
— Atelier Français —

# SOMMAIRE

## CONTENT

GARANTIE WARRANTY	2
PRÉSENTATION YA'ELASKO YA'ELASKO PRESENTATION	3
INFORMATIONS PRODUIT PRODUCT INFORMATIONS	4
EXERCICES HAUT DU CORPS EXERCICES UPPER BODY	5
EXERCICES BAS DU CORPS EXERCICES LOWER BODY	10
EXERCICES TOUT LE CORPS EXERCICES FULL BODY	13

## GARANTIE

### WARRANTY

YA'Fabrik remplacera ou réparera tout composant présentant un vice de matériau ou de fabrication pendant deux ans à compter de la date d'achat ou de l'expédition initiale. Aucune demande de garantie ne sera satisfaite sans preuve et date d'achat.

Cette garantie ne sera pas valide si, de l'avis de YA'Fabrik, la réclamation a été causée par : (a) un accident, un abus, une mauvaise utilisation, une mauvaise application ou à la suite d'une modification autre que celle de YA'Fabrik ou (b) d'une détérioration en raison de l'usure normale.

*YA'Fabrik will replace or repair any component found to be defective in material or workmanship for two years from the date of original shipment or retail purchase. No warranty claim will be met without proof and date of purchase.*

*This warranty will not be valid if, in YA'Fabrik's opinion, the claim was caused by: (a) accident, abuse, misuse, misapplication or as a result of any modification other than that of YA'Fabrik or (b) deterioration due to normal wear and tear.*

# PRÉSENTATION YA'ELASKO

## YA'ELASKO PRESENTATION

### YA'ELASKO par YA'FABRIK

Il est temps de prendre soin de votre corps et de votre esprit grâce à la balle de stretching et de posture YA'Elasko.

La balle YA'Elasko est comme une extension naturelle du corps et assiste en douceur les étirements dynamiques réalisés sur-mesure par Elasko afin d'améliorer la flexibilité du corps.

Née d'une rencontre entre YA'Fabrik et Sonja Laskowski, créatrice de la méthode ELSAKO, la balle est parfaitement lestée pour renforcer les muscles profonds et mobiliser les articulations sans les surcharger pour éviter toute tension du cou et des épaules. Elle peut être utilisée comme outil de rééducation ou prévenir les blessures en augmentant les mouvements du corps.

### YA'ELASKO by YA'FABRIK

*It's time to start rolling your body & mind with the YA'ELASKO STRETCH & POSTURE BALL!*

*The YA'ELASKO ball feels like a natural extension of the body and smoothly assists the bespoke ELASKO dynamic stand up and floor stretches to improve your overall flexibility and posture.*

*Born from an encounter between YA'Fabrik and Sonja Laskowski, creator of the ELASKO method, the ball is perfectly weighted to strengthen deep muscles and mobilize your joints without overloading them to avoid any neck and shoulder tension. It can be used as a rehabilitation tool or to prevent injuries by increasing the range of movement of your body.*



« Lacher prise, c'est ce que j'aimerais vous faire expérimenter avec cette balle d'étirement.

Je l'ai créé pour que vous puissiez approfondir chaque mouvement et ressentir cette sensation de liberté, profitez-en »

*"Hold on to let go is what I would like you to experience with this stretch loop ball. I created it for you to be able to go deeper into each stretch and feel the liberation that comes with it, enjoy"*

*Sonja Laskowski*

# INFORMATIONS PRODUIT

## PRODUCT INFORMATION

**Modèle :**

YA'Elasko Ball

**Dimensions :**

Diamètre : 19 cm

Poids : 0,7 kg

**Composition :**

Cuir Véritable ou Simili Cuir (polyuréthane, microfibre, polyamide), liège, balle d'épeautre.

**Livraison 1 carton:**

30 x 25 x 20 cm - 1,5 kg

**Utilisation :**

Étirement, équilibre, renforcement musculaire

**Instructions de sécurité :**

L'utilisation de la balle YA'Elasko ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Toute utilisation de la balle YA'Elasko par un enfant doit se faire sous la surveillance d'un adulte. La mauvaise utilisation de la sangle peut provoquer des étranglements ou des blessures. En cas de doute sur votre condition physique, consultez un médecin.

**Avertissements :**

Ne pas utiliser d'objets tranchants. Ne pas approcher d'une source de chaleur. Ne pas laisser en extérieur. Ne pas utiliser de produits corrosifs ou chimiques. Nettoyer à l'aide d'une microfibre humide, eau savonneuse et rincer à l'eau claire.

**Model :**

YA'Elasko Ball

**Measurements :**

Diameter : 19 cm

Weight : 0,7 kg

**Composition :**

Genuine or Artificial Leather (polyurethane, microfiber, polyamide), cork, spelt husks.

**Delivery 1 box :**

30 x 25 x 20 cm - 1,5 kg

**Function :**

Stretching, posture work, balance, muscle toning

**Safety instruction :**

The YA'Elasko ball utilisation is not appropriate for children under 3 years old. All use of the YA'Elasko ball by a child must be done under adult supervision. Improper use of the strap may cause strangulation or injury. If in doubt about your physical condition, consult a doctor.

**Caution :**

Do not use sharp objects. Do not approach from a heat source. Do not use corrosive or chemical products. Clean with a damp microfiber, soapy water and rinse with clear water.

# EXERCICES HAUT DU CORPS

## EXERCISES UPPER BODY

### HIGH DIVER

Tenez-vous debout avec la colonne vertébrale bien droite. Allongez les bras au-dessus de la tête en conservant les épaules basses et rentrez le nombril vers l'intérieur.

.....

*Stand with an extended spine and lengthen the arms out on top of the head. With the shoulders pressed down, contract the stomach muscle into the belly button.*



### SIDE DIVER

Tenez-vous droit, les bras tendus au-dessus de la tête et penchez-vous lentement sur le côté en gardant les épaules basses et les abdominaux contractés.

.....

*Stand tall with long arms stretched up on top of the head and slowly bend from the waist to one side keeping the shoulders pressed down and the stomach muscle contracted.*



# EXERCICES HAUT DU CORPS

## EXERCISES UPPER BODY

### LIFT WINGS

Grandissez-vous puis, soulevez doucement les bras (tendus) dans le dos tout en maintenant les épaules vers le bas pour ouvrir la poitrine.

.....

*Pull the body upright and then slowly lift the fully extended arms up behind the back up. At the same time push the shoulders down to open the chest area.*



### DIAMOND STRETCH

Tenez-vous droit et étirez les bras, coudes pliés vers le haut, les paumes des mains tournées vers l'avant et les épaules pressées vers le bas. Tirer lentement les bras derrière la tête.

.....

*Stand tall and stretch both arms up with bent elbows and the palms of the hands facing forward. The shoulders are pressed down whilst pulling the arms slowly behind the head.*



# EXERCICES HAUT DU CORPS

## EXERCISES UPPER BODY

### TRICEP STRETCH

Tendez un bras au-dessus de la tête, pliez le coude de sorte à avoir la balle dans le dos puis saisissez la boucle inférieure de la balle avec l'autre main et tirez doucement.

.....

*Stretch the ball in an upright position behind the back and then try to grab with the other hand the bottom loop of the ball and pull it gently away from the back.*

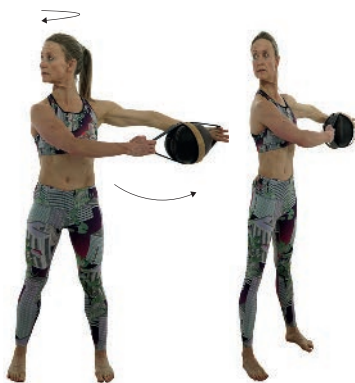


### FRONT SHOULDER STRETCH

Tenez-vous droit en tenant la balle par les poignées, puis, les bras tendus, déplacez la balle sur un côté tout en étirant le cou du côté opposé. Gardez les épaules basses.

.....

*Stand tall and hold the loops, cross one arm over and pull the ball away from the body whilst stretching the neck to the opposite side keeping the shoulders pressed down.*



# EXERCICES HAUT DU CORPS

## EXERCISES UPPER BODY

### BACK SHOULDER STRETCH

Tenez-vous droit avec les épaules basses et maintenez une poignée pour avoir la balle dans le dos tandis que l'autre main glisse à travers la boucle libre et tire la balle vers le bas.

.....

*Stand tall with both shoulders pressed down and hold one loop to cross the ball behind the back. The other hand slides through the free loop and pulls the ball upwards.*



### OPEN WINGS

Étendez la colonne vertébrale en tenant les deux poignées et placez la balle derrière la tête. Soulevez ensuite votre poitrine, la tête haute et ouvrez les deux coudes vers l'arrière.

.....

*Lengthen the spine out by holding on to both loops and placing the ball behind the head. Then lift your chest, head up and open both elbows backwards.*





# EXERCICES HAUT DU CORPS

## EXERCISES UPPER BODY

### SIDE WINGS

Étendez la colonne vertébrale en tenant les deux poignées et placez la balle derrière la tête. Puis, penchez-vous d'un côté tout en ouvrant les coudes vers l'arrière.

.....

*Lengthen the spine out by holding on to both loops and placing the ball behind the head. Then bend to one side whilst opening both elbows backwards.*



### SIDE STRETCH

Debout, glissez une main dans la petite poignée et levez le bras tendu vers le haut tout en basculant le corps d'un côté et en levant la tête.

.....

*Debout, glissez une main dans la petite poignée et levez le bras tendu vers le haut tout en basculant le corps d'un côté et en levant la tête.*



# EXERCICES BAS DU CORPS

## EXERCISES LOWER BODY

### WARRIOR STRETCH

Placez-vous avec une jambe pliée et tournée vers l'extérieur et l'autre jambe complètement tendue vers l'avant. Soulevez la balle et basculez le corps sur le côté de la jambe tendue.

.....

*Open position with one leg bent and turned out and the other leg fully extended facing forward. Lift the ball up and bend the body to the side of the long leg.*



### HAND TO TOE

Faites glisser un pied dans la grande poignée et tirez doucement la jambe tendue vers le haut en vous aidant des deux mains. Allongez la colonne vertébrale tout en gardant les épaules basses.

.....

*Slide one foot through the loop and pull the fully extended leg with both hands slowly upwards whilst lengthening the spine out and pressing both shoulders down.*



# EXERCICES BAS DU CORPS

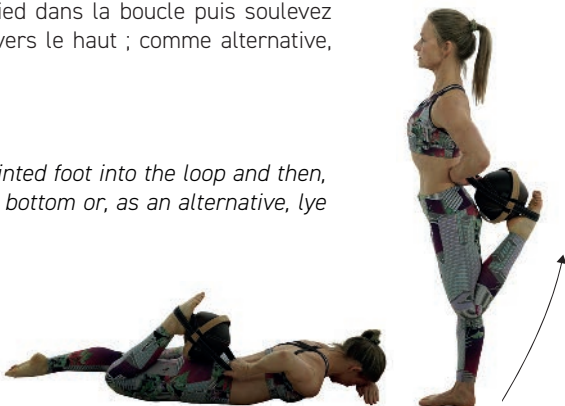
## EXERCISES LOWER BODY

### QUAD STAND UP & LAY DOWN

Pieds côte à côte, glissez un pied dans la boucle puis soulevez la balle, avec les deux mains, vers le haut ; comme alternative, allongez-vous sur le ventre.

.....

*Close the feet and slide one pointed foot into the loop and then, lift the ball up and towards the bottom or, as an alternative, lie relaxed on the stomach.*



### INNER THIGH & HIP FLEXOR

Allongez-vous sur le côté, glissez un pied dans une poignée et tirez la jambe, complètement tendue, vers le haut ou tirez une jambe pliée derrière le dos, loin du corps.

.....

*Lie sideways on the floor, slip one foot into a loop and pull the turned out and fully extended leg upwards or pull a bent leg behind the back away from the body.*



# EXERCICES BAS DU CORPS

## EXERCISES LOWER BODY

### GLUTES & HAMSTRING

Allongez-vous sur le dos en ramenant un genou sur la poitrine à l'aide de la poignée ou, étendez la jambe vers le haut en la rapprochant doucement du corps, toujours à l'aide de la poignée.

.....

*Lye on the back and pull one bent knee with the help of the loops into the chest or, extend the leg upwards and pull it from the loops gently towards the body.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### LOW DIVER

Pliez les deux jambes, poussez les fesses vers l'arrière et penchez le haut du corps vers l'avant. Simultanément, ouvrez la poitrine et soulevez, bras tendus, la balle dans le dos.

.....

*Bend both legs from the waist, pull the bottom back and lean the upper body forward. At the same time lift the extended arms up behind the back and open out the chest area.*



### CURLED DIVER

Pliez les deux jambes, contractez les abdominaux tout en étirant le haut du corps vers l'avant, le menton vers la poitrine et les bras allongés.

.....

*Bend both legs, tuck the bottom under and contract the stomach whilst stretching the upper body forward with long arms. Curl the head into the chest.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### BEND DEEP DIVER

Pliez les jambes, poussez les fesses en arrière et roulez le haut du corps entre les jambes en plaçant le menton vers la poitrine. Étirez les bras vers le haut.

.....

*Bend both legs from the waist, pull the bottom back and roll the upper body in between the legs. Tuck the chin into the chest and stretch both arms up and forward.*



### EXTENDED DEEP DIVER

Penchez-vous en avant, le dos droit, les jambes tendues, la tête alignée avec la colonne vertébrale et tirez les deux bras vers le haut et vers l'avant.

.....

*Stretch the upper body with a straight back and fully extended legs down to the floor with the head being aligned to the spine. Stretch both arms up and forward.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### CAVE DIVER

Pliez les genoux et, avec les bras tendus, basculez le haut du corps entre les jambes. Gardez le poids du corps sur les talons tout en essayant de soulever la balle autant que possible vers le haut.

.....  
*Bend the knees and with extended arms pull the upper body through the legs keeping the body weight on the heels. Then try to lift the ball as much as possible upwards.*



### LIFT ONE WING

Pliez les jambes et poussez les fesses vers l'arrière. Gardez une main sur la taille tandis que l'autre glisse à travers la petite poignée pour soulever la balle vers le haut.

.....  
*Bend both legs and pull the bottom backwards keeping one hand on the waist whilst the other slides through the small loop to lift the ball upwards behind the back.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### RIGHT TRIANGLE STRETCH

Jambes tendues, pieds ancrés dans le sol, faites rouler la balle sur le sol tout en avançant le haut du corps vers l'avant jusqu'à atteindre la position d'un triangle rectangle.

.....

*Lower the upper body towards the floor and roll the ball on fully extended legs forwards with both heels pressed down until reaching a right triangle position.*



### FLAMINGO BALANCE

Placez-vous en équilibre sur une jambe tout en soulevant l'autre vers l'avant, genou légèrement plié. Gardez le dos droit et soulevez la balle derrière le dos, vers le haut.

.....

*Focus and balance on one leg by raising the other one upwards with a slightly bent knee. At the same time lift the ball on top of the head or behind the back.*





# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### INNER THIGH BALANCE

Debout, dos droit, glissez un pied dans la grande poignée et soulevez lentement la jambe complètement tendue et tournée vers l'extérieur. Utilisez la deuxième poignée pour vous soutenir et garder l'équilibre.

.....

*Stand tall, slide one foot through the big loop and grab the second loop as a support to balance. Lift the fully extended and turned out leg slowly with a long spine sideways up.*



### SUPERWOMAN

Pliez les genoux, glissez un pied dans la poignée et soulevez la jambe vers l'arrière en la tirant à l'aide de la poignée. Simultanément, abaissez-vous le dos bien droit et tendez l'autre bras vers l'avant.

.....

*Bend both knees, lift one leg by sliding the foot into the loop and pulling it with the hand upwards whilst lowering the straight back and other extended arm forwards.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### AEROPLANE

Debout, jambes tendues, soulevez une jambe derrière le dos, vers le haut. Glissez les mains dans les petites poignées et tendez les bras vers l'avant pour allonger la colonne vertébrale.

.....

*On straight legs lift one leg high up behind the back. At the same time pull out the extended arms by using the small loops and push them forward to lengthen the spine out.*



### DANCER

En équilibre, pliez et levez une jambe vers l'arrière. Placez la balle au-dessus de la tête en plaçant les paumes des mains face à face.

.....

*At the same time lift one bent knee behind the back upwards and the arms with the ball on top of the head. The palms of the hands facing away from each other.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### SIDE PLANK

Allongez-vous sur le côté, le haut de la cuisse ancrée dans la balle et le corps bien tendu puis trouvez votre équilibre. Soulevez et éloignez les deux pieds du sol tout en poussant le buste vers le haut en vous appuyant sur le coude.

.....

*Lye sideways, mold the top of the thigh into the ball and balance. Lift both feet off the floor and push the upper body from the elbow upwards.*



### JAKE KNIFE

Placez-vous sur la balle et trouvez votre équilibre en pointant les deux pieds sur le sol ou, assis sur le sol, faites glisser les deux pieds dans une poignée et soulevez lentement les jambes étendues en l'air.

.....

*Mold the bottom into the ball and balance by pointing both feet on the floor or slide both feet into one loop and lift the long legs slowly up into the air using the loops as support.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### CORE EXTENSION

Allongez-vous à plat ventre, ouvrez les jambes en V. Soulevez lentement le haut du corps tout en étendant les deux bras vers l'arrière en vous aidant de la balle placée sous la poitrine.

.....

*Lye flat on the stomach, open the legs into a V-shape and supported by the ball placed under the chest, lift the upper body slowly up and extend both arms backwards.*



### CHEST & HIP FLEXOR

Allongez-vous sur le dos et placez la balle sous les fesses ou sous la poitrine. Les bras derrière la tête, laissez votre corps s'enfoncer progressivement dans le sol.

.....

*Lye flat on the back with both arms behind the head, place the ball either under the bottom or the chest and let the body sink gradually more and more towards the floor and relax.*



# EXERCICES TOUT LE CORPS

## EXERCISES FULL BODY

### BACK RELAX

Agenouillez-vous au sol, genoux légèrement écartés et pieds serrés. Penchez-vous en avant pour venir placer le front ou une oreille sur la balle et poussez progressivement le coccyx vers les talons.

.....

*Kneel relaxed on the floor with knees open and feet closed placing either the forehead or one ear on the ball and pushing the tailbone gradually more and more onto the heels.*









**CONTACT**

[contact@yafabrik.fr](mailto:contact@yafabrik.fr)

YA'FABRIK  
1 rue Paul Langevin  
59200 Tourcoing

[www.yafabrik.fr](http://www.yafabrik.fr)