

PürAthletics® BALANCE DISC



THE DISC IS PRE INFLATED PRIMARILY FOR BEGGINER USE. PUMPING MORE AIR CREATES A HIGHER DOME EFFECT THEREBY INCREASING THE LEVEL OF DIFFICULTY WITH BALANCE AND THE WORKOUT. ONLY INFLATE IF YOU ARE AT THE ADVANCED LEVEL.

TO INFLATE

1. Attach the metal pin head to pump.
2. Stand disc on its side. Find small air hole on nubby surface. Using your thumb, gently press on the side of one side to allow some resistance when inserting the pin of the pump.
3. Do not push pump pin head too far into the disc touching opposite inside wall, as pumping will become difficult.



TO DEFLATE

1. Unscrew pin from pump.
2. Insert the pin into disc.
3. Press until air escapes. (like a football or Soccer ball)

LIABILITY

No liability or responsibility is assumed by the manufacturer, the supplier or the re-seller for any injury incurred as a result of using this product.

WARRANTY

Limited 90-day warranty on parts and labor from original date of purchase. If you think any aspect of the product is defective please contact the PürAthletics customer service number listed below. Warranty does **NOT** apply to damage as a result of misuse or abuse. To ensure the best results follow the instructions above carefully and completely.

WARNING; PLEASE READ BEFORE EXERCISING

We strongly recommend that you consult with you doctor or fitness expert before starting this or any exercise program. Special importance applies if you are pregnant, suffering from any illness or over the ages of 35 years. If you experience pain, shortness of breath, dizziness, or any type of unusual discomfort, contact a physician immediately. Keep this exercise device away and out of the reach of small children and pets. Small medal pin is a choking hazard.

1. The balance Disc creates loss of balance and should never be used by someone with vertigo, serious balance problems, or under the influence of drugs or alcohol.
2. Expect that you may fall off of your balance Disc when first familiarizing yourself with it. You should stand in a doorway holding on to the door jams or hold onto a counter top for additional support until you are stable and develop proper balance and coordination.

GETTING STARTED

Always warm-up your muscles before exercising. Start your exercise program conservatively. Select an easy goal or pace for each exercise. Alternating your daily workouts every other day reduces muscle soreness. Begin and end each exercise session by stretching your muscles for 7-10 minutes.

EXERCISE RECOMMENDATIONS.



Advanced.

PUSH UP.

Place hands on disc at chest height, lying face down. Slowly lift your body up from the knees by straightening your arms. Gently lower and raise, keeping the back straight and abs tight. Repeat.

Advanced: To increase difficulty do pushups from the toes, lifting knees and straightening the legs



GLUTEAL SQUAT

With both feet on the disc, slowly raise arms straight out in front of you. Begin to bend at the knees lowering your upper body until you feel the stretch. Be sure to keep your back straight and abs tight. Repeat
Beginner: When first starting out, you may want to use a wall or doorway for additional support.

LUNGES

Stand with both feet on the disc. Lift one knee and lunge forward into a comfortable stretch. Continue alternating legs
Beginner: When first starting out, you may want to use a wall or doorway for additional support.



CORE STRETCH

Lay face down on the floor with the disc placed directly under the abdominal muscles. Stretch out the arms, pointing the fingers, legs and toes. Hold this position for 2-3 seconds. Repeat.

Advanced: Once practiced, increase the length of time in the hold position gradually to continue to challenge the stretch.



KNEE LIFTS

Stand on the disc with the back straight and abs tight. Slowly raise one knee to a comfortable height. Lower and repeat.
Beginner: When first starting out, you may want to use a wall or doorway for additional support.

PurAthletics® COUSSIN D'ÉQUILIBRE

DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE DU COUSSIN D'ÉQUILIBRE PURAIR

GONFLAGE

1. Placez le coussin sur le côté. Repérez la valve sur la surface texturée. Pressez légèrement le côté du coussin avec le pouce afin d'exercer une légère pression au moment d'insérer l'embout de la pompe dans la valve. (Voir la figure A.)



Figure A.

2. Insérez l'embout et gonflez. Le coussin devrait devenir souple et moelleux après gonflage et il doit céder un peu lorsqu'on presse sa surface avec la paume de la main. (Voir la figure B.)



Figure B.

DÉGONFLAGE

1. Dévissez l'embout de la pompe.
2. Insérez l'embout dans la valve du coussin.
3. Pressez le coussin pour que l'air sorte.

L'AVERTISSEMENT, S'IL VOUS PLAÎT LIRE AVANT D'EXERCER

Nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin ou un expert en santé avant d'entreprendre tout programme d'exercices, dont celui-ci. Cela est particulièrement important si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'une maladie ou si vous êtes âgé de plus de 35 ans. Si vous éprouvez de la douleur, avez le souffle court, le vertige ou tout autre type de malaise inhabituel, communiquez immédiatement avec un médecin. Connaissiez vos limites avant de commencer! VOUS POURRIEZ VOUS BLESSER GRAVEMENT SI VOS CHEVEUX, UN VÊTEMENT, UN DOIGT OU TOUTE AUTRE PARTIE DE VOTRE CORPS SE COINCE DANS CET APPAREIL PENDANT QUE VOUS L'UTILISEZ.

RESPONSABILITÉ

Aucune responsabilité ou la responsabilité du dommage est supposé par le fabricant, le fournisseur ou le revendeur pour n'importe quelle blessure contractée à la suite de l'utilisation de ce produit.

GARANTIE

Garantie limitée de 90 jours, à partir de la date d'achat d'origine, sur les pièces et la main-d'oeuvre.

Si vous croyez qu'un élément de ce produit est défectueux, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de PurAthletics au numéro ci-dessous. La garantie ne s'applique PAS aux produits endommagés à la suite d'un usage incorrect ou abusif. Pour des résultats satisfaisants, suivez attentivement toutes les directives susmentionnées.

POUR COMMENCER

Échauffez toujours vos muscles avant d'effectuer les exercices. Amorcez tout programme d'exercices prudemment. Choisissez un objectif ou un rythme aisé pour chaque exercice. Alternez vos séances d'exercices quotidiennes aux deux jours afin de réduire les douleurs musculaires. Amorcez et terminez chaque séance en étirant vos muscles durant sept à dix minutes.



EXERCICES RECOMMANDÉS



Niveau avancé.

POMPES.

placez les mains sur le coussin, à la hauteur de la poitrine et allongez-vous sur le ventre. Tout en vous appuyant sur les genoux, soulevez lentement le haut du corps jusqu'à ce que les bras soient presque en extension complète. Ramenez ensuite doucement la poitrine vers le sol en maintenant le dos droit et le ventre contracté. Répétez l'exercice. Niveau avancé : pour un effort plus intense, faites ce même exercice en vous appuyant sur les orteils (tout en soulevant les genoux et en gardant les jambes bien droites).



FLEXION DES JAMBES

debout sur le coussin, soulevez lentement vos bras devant vous et maintenez-les soulevés. Abaissez le haut de votre corps en pliant doucement les genoux jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement des muscles fessiers. Assurez-vous de garder le dos droit et les abdominaux contractés. Répétez l'exercice. Niveau débutant : au début de l'entraînement, vous pouvez vous appuyer à un mur ou une embrasure de porte.

FENTES AVANT

en position debout sur le coussin, soulevez un genou, puis effectuez une fente avant, tout en maintenant un étirement confortable. Poursuivez en alternant chaque jambe. Niveau débutant : au début de l'entraînement, vous pouvez vous appuyer à un mur ou une embrasure de porte.



EXTENSION DU TRONC

couché à plat ventre, le coussin placé directement sous les abdominaux, étirez les bras (doigts tendus devant vous) et les pieds (orteils pointés). Maintenez cette position durant 2 à 3 secondes puis répétez l'exercice. Niveau avancé : si l'exercice a été réalisé avec aisance, augmentez la durée de l'étirement afin de solliciter davantage vos muscles.

ÉLÉVATION DE LA CUISSE

debout sur le coussin, maintenez le dos droit et le ventre contracté. Soulevez lentement le genou à une hauteur confortable. Répétez l'exercice. Niveau débutant : au début de l'entraînement, vous pouvez vous appuyer à un mur ou une embrasure de porte.