

PurAthletics™ BALANCE BOARD 16"

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: to reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the PurAthletics Balance Board

1. Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from an illness.

2. The balance board creates loss of balance and should never be used by someone with vertigo, serious balance problems, or under the influence of drugs or alcohol.

3. Always use your balance board on a solid, level, carpeted non-slip (such as a mat or carpet) floor, free from obstructions, keep objects clear 6 feet around you.

4. Expect that you may fall off of your balance board 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.

5. Do not allow children to use your balance board.

No liability or responsibility is assumed by the manufacturer, supplier or the re-seller for any injury incurred as a result of using this product. If you think any aspect of this product is defective please contact the PurAthletics customer service number listed below. Before returning to the retailer, please contact us @1-877-415-3425.

Limited 12 Month Warranty on Parts and Labor from Original Date of Purchase, proof of purchase is required. Warranty does NOT apply to products damaged as a result of misuse or abuse. To ensure the best results follow the instructions above carefully and completely.

USING YOUR PURATHLETICS 16" BALANCE BOARD

Equilibrioception, or sense of balance, is one of the physiological senses. It allows us to stand, walk, and run, as well as a multitude of other activities, without falling.

In achieving and maintaining a healthy body, it is common to focus mainly on diet, weight training, and cardio-vascular fitness. Balance training is a key element of core fitness that is greatly overlooked. Regular work-out routines that include balance training will strengthen your core and increase your R.O.M. (range of motion), enabling you to achieve higher levels of fitness abilities.

Some Benefits of Using a Balance Board Include:

- Improves equilibrium, balance and stability
- Strengthens the core, improving posture and relieving tension
- Greatly improves motor skills, allowing the body to move more freely that quickens your reaction time avoiding future injuries.
- Increase strength and range of motion in your ankles, legs and hips.

Rehabilitation

Without effective balance conditioning integrated into your rehabilitation program, your muscles may not learn to stay in safe and neutral positions, sometimes causing injuries to heal at a slower rate. Using a balance board to rehabilitate after an injury helps to restore the body's state of equilibrium, or sense of balance. In addition, balance boards strengthen the muscles in the lower body and stimulate the area you are working.

USING YOUR BALANCE BOARD (BEGINNERS)



1. Carefully step onto board and position yourself with your feet parallel and slightly apart. 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.



2. Once confident, slowly rock front to back, then side to side, ensuring your knees are slightly bent.



3. Once mastered, begin rolling the board in small circular motions, first clockwise, then counter-clockwise.

*Always ensure that your knees are slightly bent, and your back and neck are straight when using your board.

ADDING CHALLENGE TO YOUR BALANCE BOARD WORKOUT (MORE ADVANCED)



1. Move feet closer together on board to increase level of difficulty. The closer together your feet are the more challenging your board will be.



2. Use ankle/wrist weights and or free weights while on your board.



3. With your leg raised, rotate your foot clockwise then counter-clockwise, working your ankles.



4. With your ankle weights on, slowly lift one leg and do small leg lifts. Then try the other leg.



5. Have someone toss a 1lb or 2lb soft weighted ball to you while on your board. Toss it back to your partner. Then try this same action on one leg.



6. With your ankle weights on, slowly lift one leg and do small leg lifts. Then try the other leg.



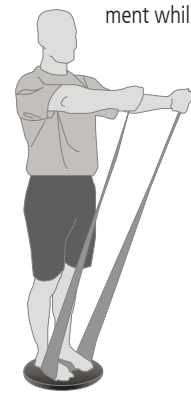
7. Tennis Swing - Position yourself on the board with your tennis racquet and perform forehand and backhand swings in a slow and controlled movement while staying balanced.



8. Golf Swing - Position yourself on the board with your golf club as you would on the course. Practice your swing while on the board in a slow and controlled movement while staying balanced.



9. on the board with your baseball bat and practice your swing while on the board in a slow and controlled movement while staying balanced.



10 Stand centered on board. Tuck a Zensation Athletics™ flex band or resistance cord under one foot and slowly raise arms with elbows straight. Now try this with both feet.

PurAthletics™ PLANCHE D'ÉQUILIBRE PURATHLETICS DE 41CM

MISE EN GARDE : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les directives de sécurité suivantes avant d'utiliser la planche d'équilibre PurAthletics.

1. Il est préférable de consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez d'une maladie.

2. La planche crée une perte d'équilibre et ne devrait jamais être utilisée par une personne souffrant de vertiges, ayant des troubles de l'équilibre ou ayant consommé de la drogue ou de l'alcool.

3. Utilisez toujours la planche d'équilibre sur un plancher solide, au niveau, antidérapant (tel un tapis d'entraînement) ou recouvert d'une moquette. Conservez un rayon de 1,8 m libre de tout obstacle autour de vous.

4. Attendez-vous à tomber de la planche d'équilibre lorsque vous apprendrez à vous en servir. Vous devriez vous placer dans une entrée de porte en vous appuyant sur les montants de la porte ou sur un dessus de comptoir, jusqu'à ce que vous soyez plus stable et que vous ayez acquis l'équilibre et la coordination adéquats.

5. Ne laissez aucun enfant utiliser la planche d'équilibre.

Le fabricant, le fournisseur et le revendeur n'assument aucune responsabilité pour les blessures pouvant résulter de l'usage de ce produit.

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. Avant de retourner le produit au détaillant, veuillez communiquer avec nous, au 1-877-415-3425.

Garantie limitée de 12 mois, à partir de la date d'achat, sur les pièces et la main-d'œuvre. La preuve d'achat est nécessaire.

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.

UTILISATION DE LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE PURATHLETICS DE 41cm

L'équilibréception, ou le sens de l'équilibre, est l'un des sens physiologiques. Il permet de se tenir debout, de marcher, courir et réaliser une foule d'autres activités sans tomber.

Pour avoir et conserver un corps en santé, il est commun de principalement se concentrer sur l'alimentation, l'entraînement aux poids et l'endurance cardiovasculaire. Toutefois, les exercices d'équilibre constituent un élément clé du conditionnement physique de base qui est grandement oublié. Des routines d'entraînement régulières intégrant des exercices d'équilibre renforceront votre tronc et augmenteront votre amplitude de mouvement, ce qui vous permettra d'atteindre un niveau supérieur d'habiletés physiques.

Voici certains des avantages liés à l'utilisation de la planche d'équilibre :

- améliore l'équilibre et la stabilité;
- renforce le tronc, améliore la posture et libère les tensions;
- améliore grandement la motricité, permettant au corps de bouger plus librement, réduisant ainsi le temps de réaction pour éviter toute blessure;
- accroît la force et l'amplitude de mouvement des chevilles, des jambes et des hanches.

Réadaptation

Sans intégrer d'exercices d'équilibre efficaces à votre programme de réadaptation, il se pourrait que vos muscles n'apprennent pas à maintenir des positions neutres et sécuritaires, ce qui peut parfois retarder la guérison des blessures. L'utilisation d'une planche d'équilibre dans le cadre d'un programme de réadaptation entamé à la suite d'une blessure aide à restaurer l'état d'équilibre du corps. De plus, la planche d'équilibre renforce les muscles du tronc inférieur et stimule la zone ciblée.

UTILISATION DE LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE (DÉBUTANT)



1. Montez sur la planche avec précaution et placez vos pieds en position parallèle et légèrement espacés. Vous devriez vous placer dans une entrée de porte en vous appuyant sur les montants de la porte ou sur un dessus de comptoir, jusqu'à ce que vous soyez plus stable et que vous ayez acquis l'équilibre et la coordination adéquats.



2. Lorsque vous serez confiant, balancez-vous de l'avant vers l'arrière, puis d'un côté à l'autre, en vous assurant de fléchir légèrement les genoux.



3. Une fois que vous maîtrisez les mouvements, commencez à faire rouler la planche à l'aide de petits mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.

*Assurez-vous de toujours fléchir légèrement les genoux, et de maintenir votre dos et votre cou bien droits lorsque vous utilisez la planche.

POUR AJOUTER DES ÉLÉMENTS DE DÉFI À VOTRE ENTRAÎNEMENT SUR PLANCHE D'ÉQUILIBRE (PLUS AVANCÉ), CONSERVEZ UN RAYON DE 1,8 M LIBRE DE TOUT OBSTACLE AUTOUR DE VOUS



1. Rapprochez les pieds sur la planche afin d'accroître le niveau de difficulté. Plus les pieds sont rapprochés, plus l'entraînement sur planche est difficile.



2. Utilisez des poids pour cheville ou poignet ou des haltères lorsque vous êtes sur la planche.



3. Soulevez une jambe, puis faites tourner votre autre pied dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse, en faisant travailler les chevilles.



4. En portant des poids pour cheville, soulevez tranquillement une jambe et effectuez de petites levées de jambe. Refaites ensuite l'exercice avec l'autre jambe.



5. Demandez à quelqu'un de vous lancer un ballon mou lesté de 0,45 kg ou de 0,9 kg alors que vous vous tenez sur la planche. Renvoyez-le à votre partenaire. Puis, effectuez le même exercice en vous tenant sur une seule jambe.



6. Balancez-vous de l'avant vers l'arrière, puis d'un côté à l'autre. Effectuez ensuite des cercles en gardant les yeux fermés.



7. Élan de tennis : placez-vous sur la planche en tenant votre raquette de tennis et effectuez des élans avant et des revers en effectuant des mouvements lents et contrôlés, tout en maintenant votre équilibre.



8. Élan de golf : placez-vous sur la planche en tenant votre bâton de golf comme si vous étiez sur le parcours. Exercez votre élan en effectuant des mouvements lents et contrôlés, tout en maintenant votre équilibre.



9. Élan de baseball : placez-vous sur la planche en tenant votre bâton de baseball et exercez votre élan en effectuant des mouvements lents et contrôlés, tout en maintenant votre équilibre.



10. Tenez-vous au centre de la planche. Insérez une bande flexible Zensation Athleticsmc ou une corde de résistance sous un pied et soulevez lentement les bras, en maintenant les coudes bien droits. Refaites ensuite l'exercice en insérant la bande ou la corde sous les deux pieds.