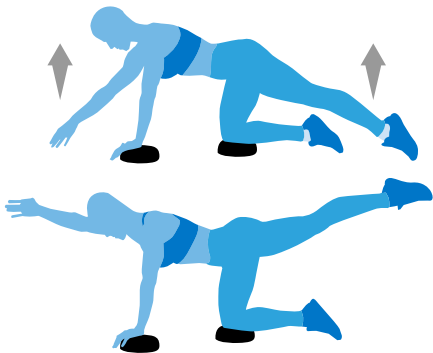
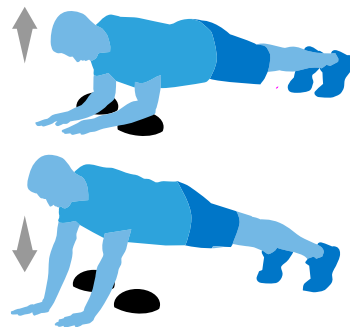


BALANCE PODS

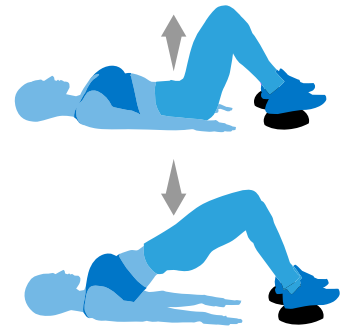
GOUSSES D'ÉQUILIBRE



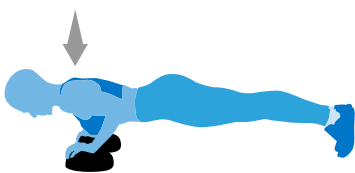
BALANCED BIRD DOG
CHIEN OISEAU ÉQUILIBRÉ



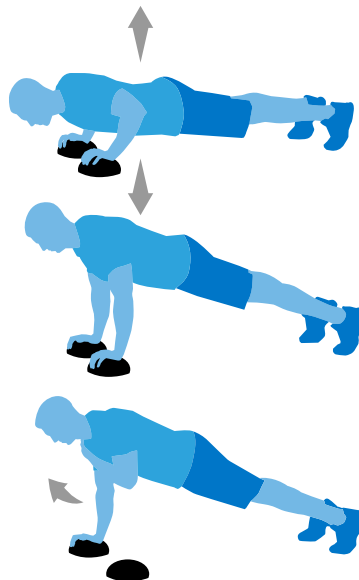
FOREARM PLANK PRESS
PRESSE PLANCHE
AVANT-BRAS



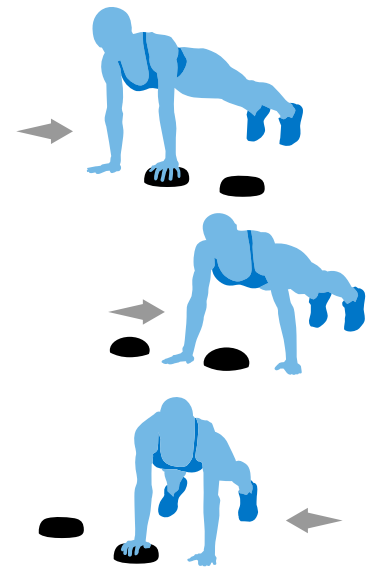
BALANCE BRIDGE
PONT D'ÉQUILIBRE



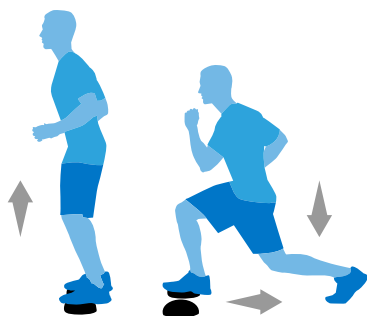
PUSH-UP SIDE PLANK
PLANCHE LATÉRALE
PUSH-UP



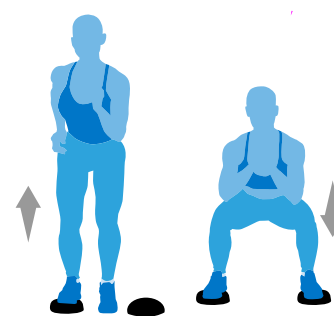
PUSH-UP PLANK TAPS
ROBINETS À PLANCHES
PUSH-UP



PLANK HAND WALK
MARCHE À LA PLANCHE



ALTERNATING REAR LUNGE
FENTE ARRIÈRE ALTERNÉE



SQUAT TOUCH DOWNS
TOUCHES DE SQUAT

CAUTION: May not be suitable for people with underlying health conditions. Please discontinue use if you feel extreme pain. Consult a physician prior to engaging in physical activity. **MISE EN GARDE:** Peut ne pas convenir aux personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents. Veuillez arrêter son utilisation si vous ressentez une douleur extrême. Consultez un médecin avant d'entreprendre une activité physique.

The exercises shown here are just suggestions. It is strongly recommended for first time users to evaluate your capability to balance when using these pods. Please make sure the surface is flat to avoid slippage. To avoid injury, do not use these pods close to sharp objects. Do not step on these pods wearing pointed shoes. Only use this product for which it is intended for. The company, subsidiaries and distributors will not be held liable for any unforeseen circumstances arising from the use of these products. Les exercices présentés ici ne sont que des suggestions. Il est fortement recommandé aux utilisateurs débutants d'évaluer votre capacité à équilibrer lors de l'utilisation de ces pods. Veuillez vous assurer que la surface est plane pour éviter les glissements. Pour éviter les blessures, n'utilisez pas ces dosettes à proximité d'objets pointus. Ne marchez pas sur ces nacelles avec des chaussures pointues. N'utilisez ce produit que pour lequel il est destiné. La société, ses filiales et ses distributeurs ne sauraient être tenus pour responsables de tout imprévu résultant de l'utilisation de ces produits.