

: How to choose a Exercise Ball :

“Caution! Never Over Inflate”

Anti-Burst or Burst Resistant is the most important safety feature of selecting an exercise ball. If the Burst-resistant ball is punctured, the hole will not “run” or explode. The puncture will simply allow air to release slowly out of the puncture (average 2 minutes). This Anti-Burst property is created by using a specialized material along with a thicker heavy duty ball.

Burst Resistance is safety tested to a maximum of 500 lbs on the **Zenzation Athletics™** balls; 800 lbs on the **PürAthletics™** balls **Pro-Series**. Burst-resistant ratings are based on not exceeding maximum inflation size or exposure to heat. It is recommended that the ball is replaced every 2-3 years for quality assurance.

PürAthletics™ balls **Pro-Series** are thicker-walled, compared to our **Zenzation Athletics™** balls. This gives the ball a higher Burst resistant rating of 800lbs & Puncture resistance level, giving them a much firmer feel, keeping its round shape with heavier weight, Pro-Series is ideal for the fitness enthusiast and/or medium to above weighted individuals.

PürAthletics Sand Ball™ This unique 3lb sand weighted ball will increase your work-out on all levels by at least 30% with the included DVD. This ball is also ideal for ‘ball chair’ use, as the ball will remain stable.

All Premium recommended balls should have a safety tested Burst resistant level indicated on the packaging and specified inflation size with Burst Resistant noted on the ball.

Puncture Resistance: less prone to create a puncture in a ball due to sharp objects . All **Zenzation™** and **PürAthletics™** balls are Puncture Resistant

Rubber Fitness Balls all balls that are rubber based are NOT burst resistant. For Safety and ball shape reasons, we DO NOT recommend buying an non Burst-Resistant ball or rubber ball.

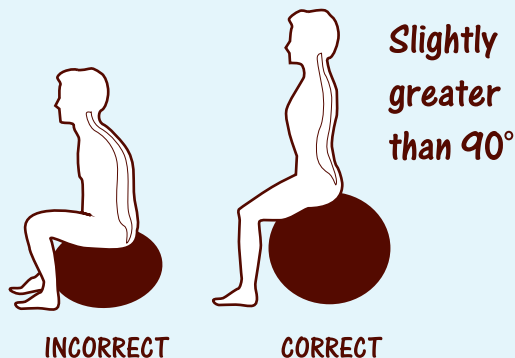
SEE REVERSE FOR SIZING CHART

: Ball Sizing chart :

The ball size is determined by your height, weight and intended exercise position.

While sitting on the ball, your hips and knees should form a slightly greater than 90° angle

| BALL Size | BODY Height |
|-----------|---------------|
| 45cm/18” | 4’ to 5’ |
| 55cm/22” | 5’ to 5’4” |
| 65cm/26” | 5’5” to 5’11” |
| 75cm/30” | 6’ and over |



: Comment choisir un ballon d'exercice :

“Mise en garde : évitez de trop gonfler!”

Au moment de choisir un ballon d'exercice, **l'anti-éclatement ou la résistance à l'éclatement** est la caractéristique de sécurité la plus importante dont vous devez tenir compte. Si un ballon anti-éclatement est perforé, le trou ne s'agrandira pas et le ballon n'explosera pas. La perforation laissera simplement l'air sortir doucement (pendant environ deux minutes). On obtient cette qualité anti-éclatement à l'aide d'un type de matériel spécialisé et d'une enveloppe de ballon plus épaisse et résistante.

La sécurité anti-éclatement est éprouvée jusqu'à un poids maximal de 227 kg (500 lb) sur les ballons **Zenzation Athletics^{MC}** et jusqu'à 363 kg (800 lb) sur les ballons **Professionnel PurAthletics^{MC}**. L'évaluation de la qualité anti-éclatement est fondée sur une dimension de gonflement ne dépassant pas la dimension maximale prescrite et en évitant toute exposition à la chaleur. Nous vous recommandons de remplacer le ballon tous les deux à trois ans afin de vous assurer de sa qualité.

Comparativement aux ballons **Zenzation Athletics^{MC}**, les ballons **Professionnel PurAthletics^{MC}** sont dotés d'une enveloppe plus épaisse. Cette enveloppe confère à ceux-ci une qualité anti-éclatement plus élevée de 363 kg (800 lb), ainsi qu'un plus haut niveau de résistance aux perforations. Cela les rend plus fermes au toucher et leur permet de conserver leur forme arrondie même si le poids de la personne est plus élevé. Les ballons **Professionnel PurAthletics^{MC}** sont idéals pour les passionnés de mise en forme et les gens de poids moyen à lourd.

Le ballon de sable PurAthletics^{MC} est unique en son genre! Pesant 1,36 kg (3 lb) et lesté à l'aide de sable, il permet d'accroître l'efficacité globale de l'entraînement d'au moins 30 %, lorsqu'on l'utilise avec le DVD compris. Puisqu'il demeure stable, ce ballon est également idéal en tant que chaise-ballon. Le niveau de résistance à l'éclatement doit être précisé sur l'emballage de tout ballon de qualité supérieure recommandé, et la dimension de gonflement maximale ainsi que la mention anti-éclatement doivent être indiqués sur le ballon.

La résistance aux perforations signifie qu'un ballon est moins sujet à être perforé par des objets pointus. Tous les ballons **Zenzation** et **PurAthletics^{MC}** sont résistants aux perforations.

Tous les ballons d'entraînement en caoutchouc ne sont PAS résistants à l'éclatement. Pour des raisons liées à la sécurité et à la forme de ces ballons, nous NE vous recommandons PAS de choisir un ballon non résistant à l'éclatement ou un ballon en caoutchouc.

TABLEAU DE DIMENSIONS AU VERSO

: Tableau de dimensions des ballons :

Vous devez choisir la dimension de votre ballon en fonction de votre taille, votre poids et des positions d'exercice que vous souhaitez effectuer. En vous asseyant sur le ballon, vos hanches et vos genoux doivent former un angle légèrement supérieur à 90 degrés.

| Dimension du ballon | Votre taille |
|---------------------|--------------------------------------|
| 45 cm (18 po) | de 1,22 m à 1,52 m (de 4' à 5') |
| 55 cm (22 po) | de 1,52 m à 1,63 m (de 5' à 5'4") |
| 65 cm (26 po) | de 1,64 m à 1,80 m (de 5'5" à 5'11") |
| 75 cm (30 po) | 1,81 m et plus (6' et plus) |

