

Disque volant en mousse

Inclut
5 exercices :



- p.2 Empiler et équilibre
- p.2 Courir sur les mains et les pieds
- p.3 Empiler et lancer
- p.3 Pas de patin
- p.4 Pierre de gués

La participation à toute forme d'exercice dès le jeune âge inculque des habitudes de vie saines qui contribuent à conserver une passion continue pour rester en forme sur le plan physique, mental et émotionnel. Les disques volant en mousse sont parfaits pour vous mettre en forme, vous amuser et jouer! Il est aisé de les agripper, de les lancer ou de ramper dessus, et leur fabrication d'une mousse dense, douce et souple signifie que vous ne vous blesserez pas les mains, les genoux ou les pieds. Ces exercices offrent un entraînement amusant mettant au défi votre équilibre, votre stabilité et l'amplitude de votre mouvement.

Empiler et équilibre



Courir sur les mains et les pieds



Position de départ : placez chaque pied sur un disque, posez vos mains sur le sol en allongeant les jambes et en relevant les hanches.

1. Tirez un genou vers le torse.
2. Commencez les changements de jambes en tirant l'autre jambe vers le torse.

Au départ, effectuez lentement la séquence complète, puis allez aussi rapidement que vous le pouvez.

◀ **Position de départ :** asseyez-vous au sol avec les disques autour de vous.

1. Empilez les disques de manière à former une haute tour.
2. Soulevez la pile sans faire tomber les disques.
3. Essayez de les tenir en équilibre sur votre tête.

Lorsque vous êtes en mesure de bien les tenir en équilibre, essayez de vous lever et de marcher dans la pièce.

Empiler et lancer



Position de départ : asseyez-vous bien droit au sol avec les disques autour de vous.

1. Empilez les disques de manière à former une haute tour.

2. Lancez ensuite les disques aussi loin que vous le pouvez.

Essayez de vous asseoir devant un ami et de vous lancer les disques sans arrêt.

Pas de patin



Position de départ : placez-vous debout avec un pied sur chaque disque en utilisant vos bras pour l'équilibre.

1. Glissez un pied devant l'autre.

2. Pivotez votre corps pour vous aider à faire glisser l'autre pied vers l'avant.

3. Continuez à pivoter et à faire des pas de patin.

Démarrez doucement et progressez.

Position de départ :

placez les disques sur le sol pour former une ligne droite ou légèrement décalée.

1. Sautez « d'une disque à l'autre » en plaçant un pied à la fois sur un disque.
2. Allez dans une direction, retournez-vous et revenez.

Commencez avec les disques rapprochés, puis éloignez-les progressivement les uns des autres.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU DISQUE VOLANT EN MOUSSE

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation

Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux.
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Ne pas viser les yeux ou le visage.
- Pour éviter les blessures, ne pas modifier les disques.
- Ne pas utiliser avec les animaux de compagnie ou d'autres animaux
- Utiliser l'équipement seulement tel que recommandé.