

# PürAthletics™

## TWIST BOARD WORKOUT



- Magnetic reflexology surface to improve circulation and massage feet
- Continuous 360° twist board
- Great for hip and knee range of motion exercises
- Use with ankle/wrist weights for effective cross-training

### STANDING SLOW TWIST



**Start.** Carefully stand on the twist board and get your balance, engaging your core.  
**Finish.** Slowly and deliberately start to twist your waist to one side, your feet will naturally move towards the opposite way.

### ADDING DUMBBELLS



Make sure to start with light dumbbells like the Pur Athletic 3 or 5 lb Dumbbells  
**Start.** While twisting hold your dumbbells straight out to the side, shoulders relaxed and in their sockets.  
**Finish.** continue twisting motion until arms and shoulders start to feel fatigued and your form is compromised.

### CAUTION

**100KG/200LBS MAXIMUM WEIGHT**  
**Do not use on laminate, hardwood flooring, slippery or uneven surfaces.**  
 Use on carpet or on exercise mat is recommended. Always check the product prior to use for any visible damages or defects, and avoid use if present.

If you suffer from dizziness, vertigo, or other distress of vertical imbalance, refrain from using this product. It is recommended not to have any sharp objects in close proximity, in the event you fall off this product as it has a horizontal imbalance as part of its function.

### LIABILITY DISCLAIMER

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

### OBLIQUE TWIST



**Start.** While twisting on the up position hold one dumbbell with both hands to one side at shoulder height.  
**Finish.** Twist down bringing your arms towards the opposite side at knee level. Make sure to engage your core the entire time.

### TWIST AND SQUAT



**Start.** Start to lower your body into a semi-squat position.  
**Finish.** Twist slowly side to side and raise yourself back up again.

### WARRANTY

This product has a 90 day warranty from Original Purchase Date based on consumer use.

\* Warning As with any lifestyle change or physical exercise program consult your physician before you begin and notify them of your yoga practice.

Especially if you are pregnant, have Diabetes, Heart Disease, injuries or other serious illness.

\* Jacqueline Odehal is a registered B.C.R.P.A and Can Fit Pro Certified Personal Trainer website: [www.manafest-training.com](http://www.manafest-training.com)

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425  
 Zenation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by  
 TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6  
 Les produits Zenation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par  
 email: [service@zenathletics.com](mailto:service@zenathletics.com) 19 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

# ENTRAÎNEMENT À LA PLANCHE DE TOURNURE



- Surface réflexologique magnétique pour améliorer la circulation et masser les pieds
- Planche de tournure à 360°
- Idéal pour l'entraînement de la hanche et du genou
- Utiliser avec les poids pour le cheville ou le poignet pour s'entraîne

## TOURNURE AU DEBOUT LENTE



**Début:** Se tenir soigneusement sur la planche de tournure et se prendre la balance, en engageant le noyau.

**Fin:** Tourner lentement et délibérément le rein à un côté. Les pieds bougeront naturellement d'un côté à l'autre.

## AJOUTER DES POIDS



Faites sûr de commencer avec des poids légers comme les poids à 3 ou 5 lb de PürAthletic

**Début:** En tournant tenir les poids droite aux côtés, les épaules relax et dans leurs douilles

**Fin:** Tourner jusqu'à ce que les bras soient fatigués et la forme soit compromise

## ATTENTION : POIDS MAXIMUM DE 100KG/200LB

**Ne pas utiliser sur la planche laminée, du bois, ni sur des surfaces mouillées et irrégulières Utiliser un tapis ou un tapis d'entraînement si nécessaire.**

Vérifier toujours avant d'utiliser si le produit n'a pas de dommage ou défaut, et cesser de l'utiliser s'il y en a. Si vous souffrez le vertige, s'abstenez d'utilisation. Il est recommandé de ne pas avoir d'objets pointus proches dans le cas de tomber à cause du déséquilibre horizontal en utilisant le produit.

## ÉXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

Le fabricant, le fournisseur, ni le vendeur n'assument pas de responsabilité s'il y a un cas d'accident ou dommage qui résulte d'utilisation.

## TOURNURE OBLIQUE



**Début:** En twistant jusqu'à la position tenir un poids avec les deux mains d'un côté au niveau des épaules.

**Fin:** Apporter le poids dessous, au genou du côté opposé. Faites sûr que le noyau est engagé.

## TOURNER ET SQUATTER



**Début:** Baisser le corps à une position demi squattée.

**Fin:** Tourner lentement d'un côté à l'autre en se tenant droit.

## GARANTIE

Ce produit est garanti pendant 90 jours à partir de la date d'acheter.

\*Attention : Consulter avec un médecin avant d'utiliser ce produit si vous avez des conditions physiques, des maladies sérieuses, des changements de style de vie, ou si vous êtes enceinte.

\*Jacqueline Odehal est un entraîneuse enregistrée de B.C.R.P.A. et du CanFit Pro. Son site personnel : [www.manafest-training.com](http://www.manafest-training.com)