

# Flying Foam Disk

Includes  
5 Exercises:



- p.2 Stack and Balance
- p.2 Running on Hands and Feet
- p.3 Stack and Toss
- p.3 Slide Walking
- p.4 Stepping Stones

Participating in any form of exercise from a young age instills healthy habits that contribute to a lifelong passion for staying fit physically, mentally and emotionally. The Flying Foam Disks are perfect for fitness, fun and play! Easy to grip, toss, and crawl on, their soft and flexible dense foam material means no more hurt hands, knees or feet. These exercise moves provide a fun workout that challenges balance, stability and range of motion.

## Stack and Balance



## Running on Hands and Feet



**Starting position:** place each foot on one Foam Disk, place hands on the floor, legs are straight with hips lifted

1. Pull one knee in toward the chest
2. Start switching legs and pull the other leg in toward the chest

*Do the entire sequence slowly at first, then speed up as fast you can*

◀ **Starting position:** sit on a mat with disks all around

1. Stack the disks in a tall tower
2. Lift the stack without letting any fall
3. Try to balance them on your head

*When you get good at balancing, try standing and walking around the room*

## Stack and Toss



**Starting position:** sit up straight on mat with disks all around

1. Stack the disks into a tall tower
2. Then toss the disks as far as you can

*Try sitting across from a friend and tossing them back and forth*

## Slide Walking



**Starting position:** standing with each foot on a Foam Disk, use the arms for balance

1. Slide one foot ahead of the other
2. Twist the body to help the other foot slide forward
3. Keep twisting and slide walking

*Start small and get bigger*

## Stepping Stones

**Starting position:** place Flying Foam Disks on the floor in a straight or slightly staggered line

1. Jump from “stone to stone”; putting one foot on a disk at a time
2. Go one way, then turn around and go back

*Start with disks close together then move them increasingly further apart*



## WARRANTY, CARE AND USAGE FOR FLYING FOAM DISKS

### Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

### Care and Cleaning

Clean your foam disks whenever necessary by wiping with a cloth dipped in soap suds or a combination of tea tree oil\* and water. Rinse with water and wipe dry with a towel or cloth.

\*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

### Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Do not aim at eyes or face
- To avoid injury do not modify Flying Foam Disks
- Not for use with pets or animals
- Use equipment only as recommended.

# Disque volant en mousse

Inclut  
5 exercices :



- p.2 Empiler et équilibrer
- 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**

Au besoin, nettoyez vos disques volant en mousse en les essuyant avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou dans un mélange d'huile d'arbre à thé\* et d'eau. Rincez-les avec de l'eau et séchez-les bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

\*L'huile d'arbre à thé est un désinfectant naturel que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies et magasins d'aliments naturels. Préparez le mélange conformément aux directives de l'emballage.

**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.