

PürAthletics® MEDICINEBELL WORKOUT

Toll Free Consumer Support Canada & U.S.
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
PürAthletics products are distributed by SCM Distributors Ltd, Burnaby B.C. Canada
Les produits PürAthletics sont distribués par: SCM Distributors, Burnaby B.C. Canada

All exercises are to be performed with the core engaged and repeated 12-15 times for 2-3 sets

OBLIQUE TWIST



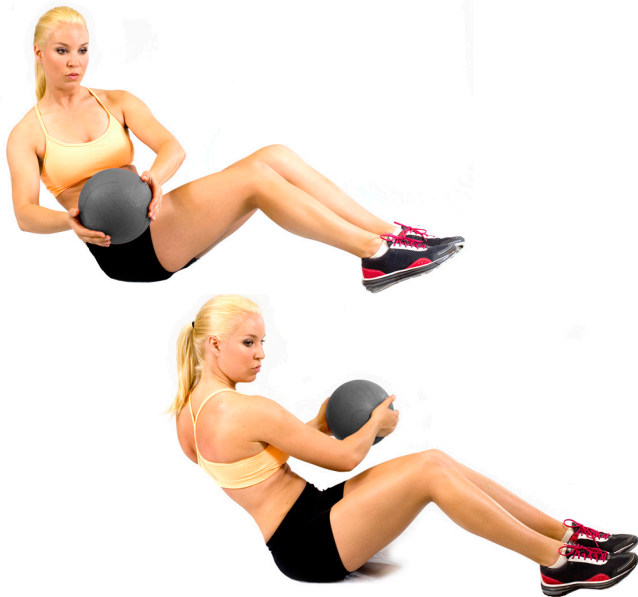
Start from outside of the knee level bringing the ball up to the opposite of the shoulder. Repeat on the other side.

OVERHEAD TO SQUAT



Start standing, soft knees with the ball overhead as you bring the ball down in front of your body perform a squat and then bring the ball towards floor making sure to keep a 90 degree angle in your knees.

SEATED OBLIQUE TWIST



Seated, legs bent take the ball to one side of your body and slowly twist it towards other side of the body.

MEDICINE BALL CRUNCH



Lying flat on your back with the ball above your forehead, slowly raise the ball towards your knees as you crunch.

* Always consult a physician before beginning any exercise regime. The author, publisher, manufacturer and distributor disclaim any liability from loss, injury, or damage, personal or otherwise, resulting from the above exercises.

Toll Free Consumer Support Canada & U.S.
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
PürAthletics products are distributed by SCM Distributors Ltd, Burnaby B.C. Canada
Les produits PürAthletics sont distribués par: SCM Distributors, Burnaby B.C. Canada

PürAthletics®

ENTRAÎNEMENT AVEC BALLON D'EXERCICE

Toll Free Consumer Support Canada & U.S.
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
PürAthletics products are distributed by SCM Distributors Ltd, Burnaby B.C. Canada
Les produits PürAthletics sont distribués par: SCM Distributors, Burnaby B.C. Canada

Pour chaque exercice, les muscles du tronc doivent être maintenus en contraction. Effectuer de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

TORSION OBLIQUE



Commencer en maintenant le ballon vis-à-vis et à l'extérieur du genou, puis ramener le ballon vers l'épaule opposée. Fin de l'exercice. Répéter de l'autre côté.

POSITION DE SMASH ET FLEXION DES JAMBES



Se tenir debout, en ne bloquant pas les genoux, et maintenir le ballon au-dessus de la tête, puis fléchir les jambes tout en ramenant le ballon vers le bas, devant vous. Descendre le ballon vers le sol, tout en vous assurant de ne pas fléchir les genoux à plus de 90 degrés.

TORSION OBLIQUE EN POSITION ASSISE



En position assise, les genoux pliés, tenir le ballon d'un côté du corps et le faire lentement passer du côté opposé en effectuant une torsion.

DEMI-REDRESSEMENT ASSIS AVEC BALLON D'EXERCICE



S'étendre à plat sur le dos en tenant le ballon au-dessus du front, puis ramener lentement le ballon vers les genoux en effectuant un demi-redressement assis.

*Consultez toujours un médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices. L'auteur, l'éditeur, le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité liée à toute perte, toute blessure ou tout dommage, personnel ou autre, provoqué par les exercices susmentionnés.

Toll Free Consumer Support Canada & U.S.
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
PürAthletics products are distributed by SCM Distributors Ltd, Burnaby B.C. Canada
Les produits PürAthletics sont distribués par: SCM Distributors, Burnaby B.C. Canada