

PurAthletics™ RESISTANCE CORD KIT



Repeat each exercise 12 - 15 times. All stretches should be held a minimum of 20 seconds for all fitness levels. The last two repetitions should be difficult, but attainable. Make sure to work each side of the body equally. Remember to breathe deeply and make slow, controlled movements during your workout. Maintaining a straight spine and contracting your abdominal muscles are vital to performing a safe and thorough workout.

CAUTION.

Do not use this product if there are any tears or any part appears to be damaged. Using this product if damaged could result in SERIOUS INJURY. Inspect all parts prior to use. Not recommended for outdoor use.

LIABILITY

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

If you think any aspect of this product is defective please contact the PurAthletics customer service number listed below. Before returning to the retailer, please contact us @1-877-415-3425.

WARRANTY

Limited 12 Month Warranty on Parts and Labor from Original Date of Purchase, proof of purchase is required. Warranty does NOT apply to products damaged as a result of misuse or abuse. To ensure the best results follow the instructions above carefully and completely.

This product is intended for consumer indoor use only, not for commercial use.

Commercial use includes use of the product in athletic clubs, health clubs, spas, gymnasiums, exercise facilities, and other public or semipublic facilities whether or not the product's use is in furtherance of a profit making enterprise, and all other use which is not for personal, family, or household purposes.

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

START.



END.



SQUAT

Stand on tubing with your feet shoulder width apart. Grasp handles and pull band to your waist height. For more resistance pull cord to shoulder height. Bend your legs to 90 degree angle or thigh is parallel to floor, pressing hips back. Knees should not extend ahead of your toes. Return to starting position and repeat.

START.



END.



LUNGE

Stand on cord with one foot. Hold handles at chest height along outside of your body. Step back 3-4 feet with opposite foot into lunge position. Back leg is on the toes as the knee lowers to the floor. Do not bend front knee more than 90 degrees or forward of the toes. Return to starting position and repeat.

START.



END.



CHEST PRESS

Place cord around back grasping handles. To increase resistance, grasp tubing beside chest. Standing with knees slightly bent, elbows bent and hands beside chest, straighten your arms out front and return to starting position.

START.



END.



LAT PULL

Standing with feet shoulder width apart, grasp handles in front of chest. Pull cord across chest by straightening arms. To increase resistance, bring hands closer together on cord. Back muscles initiate this movement by sliding the shoulder blades down the back.

START.



END.



SHOULDER RAISE

Standing on the cord with both feet, grasp handles. Straighten arms in front with palms towards the floor. Raise arms to shoulder height. Return to starting position and repeat.

START.



END.



AB CRUNCH

Sit on floor with cord around feet. Hold handles on each side of leg. Roll spine toward floor as you hollow the stomach area and contract the abdominal muscles. Stop at 45° and return to starting position.

PurAthletics™ ENSEMBLE DE BANDES DE RESISTANCE



Répétez chaque exercice de 12 à 15 fois. Chaque étirement doit être maintenu pendant au moins 20 secondes, quel que soit le niveau de forme physique. Les deux dernières répétitions devraient être difficiles à effectuer, mais réalisables. Assurez-vous de travailler chaque côté du corps de façon égale. Rappelez-vous de respirer profondément et d'effectuer des mouvements lents et contrôlés pendant votre entraînement. De plus, il est important de maintenir la colonne bien droite et de contracter les abdominaux pour s'entraîner de façon sécuritaire et efficace.

MISE EN GARDE.

Ne pas utiliser ce produit s'il est déchiré ou si une pièce semble être endommagée. L'utilisation d'un produit endommagé peut entraîner de GRAVES BLESSURES. Examinez toutes les pièces avant l'utilisation. Il n'est pas conseillé d'utiliser ce produit à l'extérieur.

RESPONSABILITÉ.

Le fabricant, le fournisseur et le revendeur n'assument aucune responsabilité pour les blessures pouvant résulter de l'usage de ce produit.

Si vous croyez qu'un élément de ce produit est défectueux, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de PurAthleticsmc au numéro ci-dessous. Veuillez communiquer avec nous au 1-877-415-3425 avant de rapporter le produit au détaillant.

GARANTIE.

Garantie limitée de 12 mois sur les pièces et la main-d'œuvre, à partir de la date d'achat d'origine. Une preuve d'achat est requise. La garantie ne s'applique PAS aux produits endommagés à la suite d'un usage incorrect ou abusif. Pour des résultats optimaux, suivez attentivement toutes les directives ci-dessus.

Ce produit est conçu pour une utilisation domestique (non commerciale) à l'intérieur.

L'utilisation commerciale comprend l'usage du produit dans tout club d'athlétisme, centre de culture physique, spa, gymnase, salle d'exercice ou toute autre installation publique ou parapublique, que l'utilisation du produit soit liée ou non à une entreprise à but lucratif, ainsi que tout autre usage non lié à des fins personnelles, familiales ou domestiques.

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

DÉBUT.



FIN.



FLEXION DES JAMBES

Debout en bloquant une bande ou corde de résistance avec les pieds écartés (sans dépasser la largeur de vos épaules), prenez les poignées de la bande et étirez la bande vers le haut (des deux côtés) jusqu'à atteindre la hauteur de la ceinture. Pour plus de difficulté, étirez la bande jusqu'à atteindre la hauteur de vos épaules. Faites descendre la partie supérieure de votre corps comme pour prendre une position assise, jusqu'à ce que les jambes forment un angle droit au niveau du genou (vue de dessus, les genoux ne devront pas dépasser la pointe des pieds). Revenez à votre position initiale puis répétez l'exercice.

DÉBUT.



FIN.



EXERCICE POUR LA POITRINE

Debout, placez la bande derrière vous, juste au niveau des omoplates. Saisissez les extrémités de la bande avec chaque main et faites passer la bande sous vos aisselles. Gardez les genoux légèrement pliés et les coudes pliés vers le haut, gardant les mains à côté de la poitrine en position initiale. Tirez des deux côtés sur la bande pour l'étirer. Étendez vos deux bras vers l'avant, en tirant sur la bande. Retrouvez votre position initiale.

DÉBUT.



FIN.



EXERCICE DES BRAS

Debout en bloquant une bande ou corde de résistance avec les deux pieds, prenez les poignées de la bande et levez progressivement le bras devant vous, jusqu'à ce qu'ils atteignent le même niveau que votre épaule. Redescendez le bras pour retrouver votre position initiale.

DÉBUT.



FIN.



FENTES AVANT

Placez la bande au sol et bloquez avec un pied. Prenez les poignées de la bande avec les mains et étirez la bande vers le haut (des deux côtés) jusqu'à atteindre la hauteur de vos épaules. Faites un pas en arrière avec le pied opposé en pliant le genou pour provoquer un étirement mesuré de la jambe inverse. La jambe devant doit former un angle droit au niveau du genou (vue de dessus, les genoux ne devront pas dépasser la pointe des pieds). Revenez à votre position initiale puis répétez l'exercice.

DÉBUT.



FIN.



ÉTIREMENT HORIZONTAL

Debout avec les pieds écartés (sans dépasser la largeur de vos épaules), saisissez les poignées de la bande avec les deux mains et soulevez les bras devant vous. Pour plus de difficulté, rapprochez vos mains tout en maintenant la corde devant votre poitrine. Les muscles du dos travaillent en étirant la bande et en serrant les omoplates.

DÉBUT.



FIN.

ABDOMINAUX

Asseyez-vous et passez le milieu de la bande de résistance sous vos pieds. Saisissez les poignées de la bande avec les mains des deux côtés. Arrondissez le dos et laissez votre torse descendre vers l'arrière en contractant les abdominaux, jusqu'à former un angle de 45° avec le corps. Relevez ensuite le torse en position initiale.