

PürAthletics[®] THIGH TONER WORKOUT

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

SEATED INNER THIGH SQUEEZE



Start. Sit on a ball or chair with the Thigh Toner placed between your thighs, holding onto the centre of the toner as you squeeze your thighs together,

Finish. Release. Repeat 12-15 times , 2-3 sets.

BICEPS CURL



Start. Holding the Thigh Toner in one arm, centre it against your elbow and with the opposite arm secure one side to your shoulder, squeeze your arm upwards into a curl,

Finish. Release. Repeat 12-15 reps, 2-3 sets.

CHEST PRESS



Start. Holding the Thigh Toner in your hands squeeze together

Finish. Release. Repeat until you feel fatigued, 2-3 sets.

SHOULDER/CHEST PRESS



Start. Holding onto the centre of the Thigh Toner, squeeze your elbows together

Finish. Release. Repeat 12-15 times, 2-3 sets.

INNER THIGH SQUEEZE



Start. Lying on the floor with the thigh toner between your legs just above the knees squeeze together as you raise your hips until they are in a straight line with your knees

Finish. Lower your hips back to the ground. Repeat 12-15 times, 2-3 sets.

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

PürAthletics®

ENTRAÎNEMENT AVEC APPAREIL DE TONIFICATION DES CUISSSES

Toll Free Consumer Support
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425

Canada & U.S.
PürAthletics products are distributed by SCM Distributors Ltd, Burnaby B.C. Canada
Les produits PürAthletics sont distribués par: SCM Distributors, Burnaby B.C. Canada

COMPRESSION DE L'INTÉRIEUR DES CUISSSES EN POSITION ASSISE



Début. S'asseoir sur un ballon ou une chaise en plaçant l'appareil de tonification entre les cuisses. Tenir le centre de l'appareil, en compressant les cuisses ensemble.

Fin. Relâcher. Effectuer de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

DÉVELOPPÉ DU TRONC



Début. Tenir l'appareil de tonification des cuisses dans vos mains. Ramener les mains ensemble en comprimant l'appareil.

Fin. Répéter jusqu'à ce que vos muscles soient fatigués.

COMPRESSION DE L'INTÉRIEUR DES CUISSSES



Début. S'étendre sur le sol en plaçant l'appareil de tonification entre les jambes, juste au-dessus des genoux. Compresser les cuisses ensemble en soulevant les hanches jusqu'à ce qu'elles soient alignées avec les genoux.

Fin. Redescendre les hanches sur le sol. Effectuer de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

FLEXION DU BICEPS



Début. Tenir l'appareil de tonification des cuisses dans une main, en le centrant sur l'épaule. Avec le bras opposé, appuyer un côté de l'appareil sur l'épaule, plier le bras vers le haut en effectuant une flexion.

Fin. Relâcher. Effectuer de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES ET DU TRONC



Début. Tenir le centre de l'appareil de tonification, ramener les épaules ensemble en comprimant l'appareil.

Fin. Relâcher. Effectuer de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.

*Mise en garde relative à toute modification apportée au style de vie ou à tout début de programme d'exercice physique. Avant de commencer, consultez votre médecin et informez-le du programme d'exercice physique que vous êtes sur le point d'entreprendre, et ce, notamment, si vous êtes enceinte, faites du diabète, êtes atteint d'une maladie du cœur, avez des blessures ou toute autre maladie grave.

* Jacqueline Odehal est une entraîneuse personnelle certifiée et accréditée auprès de la BCRPA et de l'organisme Can-Fit-Pro. Voici son site Web : www.manafesttraining.com