

PürAthletics™ TRAMPOLINE 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

Levels: Beginner to Advanced. Perform 12-15 reps, 2-3 sets. Make sure to stretch after your workout.

WARM UP JOG



Start. After finding your balance, start to walk on the spot and slowly begin to run on the spot.
Finish. Slow down back to a walk so that you can stop without abrupt pressure on the joints.

SQUAT JUMPS



Start. Begin by slowly squatting on the surface, then start to jump a small distance, stopping in the squat position and holding for 2 seconds before jumping again.
Finish. Stop on the down hold.

SKI JUMPS



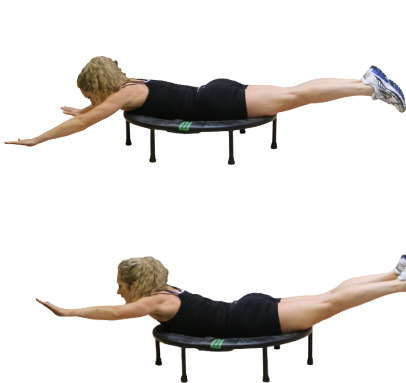
Start. Jump into air twisting slightly to the right side, land and stick the pose for a second.
Finish. Jump and repeat to the left.

JUMP SHOTS



Start. with one leg on the floor and one leg on the trampoline, transferring weight onto the trampoline foot.
Finish. Drive your other leg into the air, knee up, return back to the floor and repeat 12-15 reps.

BACK EXTENSIONS



Start. With your stomach on the trampoline, arms and legs stretched out, engage your abs.
Finish. Slowly raise arms and legs up and hold for a second, make sure to keep your abs engaged so as not to arch your back.

PUSH UPS



Start. Placing both hands on the side of the trampoline, or on the trampoline, with your feet straight out behind you, lower yourself into the push up
Finish. Push your self back up to start position.

BICYCLES



Start. Lying on the center of the trampoline, bring your shoulders as high as you can off the surface and reach your armpit towards the opposite knee.
Finish. Slowly twist towards the other knee.

UP & OVER



Start. with your left leg on the trampoline, transfer your weight up and transfer to your other leg and step off towards the opposite side
Finish. Without placing your foot back on the floor, step that leg back onto the trampoline and cross back over to the other side.
Note: this will raise your heart rate, increase your pace as your ability improves.

* 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.manafesttraining.com

PürAthletics™

ENTRAÎNEMENT SUR TRAMPOLINE

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

Niveaux : débutant à avancé. Effectuez de deux à trois séries de 12 à 15 répétitions chacune. Assurez-vous de bien vous étirer après l'entraînement.

JOGGING D'ÉCHAUFFEMENT



Début. Après avoir trouvé votre équilibre, commencez à marcher sur place, puis à jogger progressivement sur place.

Fin. Ralentissez la cadence et reprenez la marche sur place afin de pouvoir arrêter sans appliquer de pression soudaine sur les articulations.

SAUTS EN FLEXION



Début. Commencez en fléchissant lentement les genoux sur place, puis faites un petit saut et atterrissez en fléchissant les genoux. Maintenez les genoux fléchis pendant deux secondes avant d'effectuer un autre saut.

Fin. Arrêtez après avoir maintenu les genoux fléchis.

SAUTS DE SKI



Début. Sautez en effectuant une légère torsion vers la droite. Atterrissez en maintenant la position pendant une seconde.

Fin. Sautez et effectuez le même mouvement, mais vers la gauche.

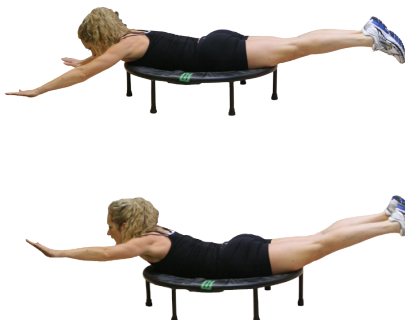
TIRS EN SUSPENSION



Début. Posez une jambe sur le plancher et l'autre sur le trampoline. Transférez le poids sur le pied posé sur le trampoline.

Fin. Soulevez la jambe appuyée au sol en pointant le genou, puis redéposez le pied par terre. Effectuez de 12 à 15 répétitions.

EXTENSIONS DORSALES



Début. Placez le ventre sur le trampoline, en étirant les bras et les jambes. Contractez les abdominaux.

Fin. Soulevez lentement les bras et les jambes et maintenez la position pendant une seconde. Assurez-vous de bien contracter les abdominaux pour ne pas arquer le dos.

POMPES



Début. Placez les mains sur les côtés du trampoline ou directement sur le trampoline en maintenant les jambes bien droites vers l'arrière. Abaissez le corps afin d'effectuer une pompe.

Fin. Relevez le corps en position de départ.

PÉDALAGE COUDÉ-GENOU



Début. Étendez-vous au centre du trampoline. Élevez les épaules le plus haut possible et dirigez le dessous du bras vers le genou opposé.

Fin. Effectuez ensuite une torsion vers l'autre genou.

TRAVERSE LATÉRALE DU TRAMPOLINE



Début. Placez la jambe gauche sur le trampoline. Transférez votre poids sur la jambe gauche, puis tenez-vous sur la jambe droite. Descendez la jambe gauche par terre, du côté opposé du trampoline.

Fin. Sans déposer l'autre pied par terre, redéposez-le sur le trampoline, puis effectuez le même mouvement qu'à l'étape précédente, en traversant du côté opposé.

Remarque : cet exercice fera augmenter votre rythme cardiaque. Augmentez le rythme à mesure que votre habileté progresse.

* 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 cardiaque, avez des blessures ou toute autre maladie.

*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