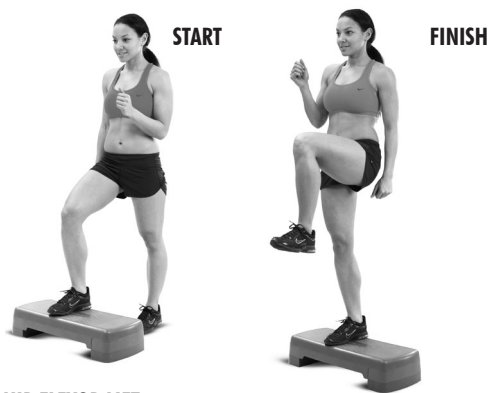


PürAthletics™ AEROBIC STEPPER WORKOUT

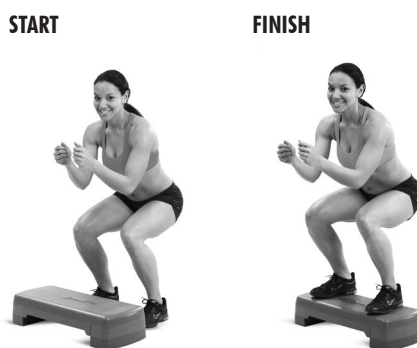
Repeat each sequence 12-15 times for 3 sets. Make sure to work opposing sides equally. Remember to breathe naturally. Maintain a strong core throughout all movements by contracting your abdominal muscles. This can be done by pulling your belly button in.

Exercises have been designed by Alicia Bell of "Alicia Bell Elite". Alicia has a BSc in Kinesiology and is a Canfit Pro certified personal trainer, and an NCCP certified sprints and hurdle coach. <http://www.aliciabellelite.com>



STEP HIP FLEXOR LIFT

1. Place one foot on the stepper.
2. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
3. Slowly step forward with the right leg, placing your foot firmly on the ground while keeping your torso upright.
4. While keeping leg on stepper lift the posterior leg and stand on stepper.
5. Using the hip flexor, raise leg to 90 degrees.
6. Bring leg back into the ground.



SQUAT JUMP

1. Begin the squat by standing with your feet parallel facing forward and hip width apart in front of the stepper.
2. Keep your head facing slightly upwards and shift your weight onto your heels.
3. Lower your hips with your knees, to lower yourself until your thighs are at 90 degrees without your heels lifting off of the floor.
4. Jump up using both feet and driving with your arms until you land with both feet on the step in 90 degrees squat position.



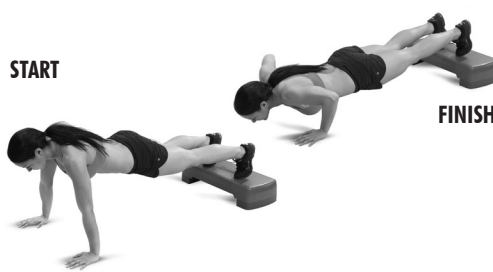
LATERAL SQUAT JUMP

1. Starting in a position with one leg on each side of the stepper.
2. Begin the squat by standing with your feet parallel facing forward and hip width apart. Keep your head facing slightly upwards and shift your weight onto your heels.
3. Lower your hips and your knees until your thighs are at 90 degrees without your heels lifting off of the floor.
4. Jump up using both feet and driving with your arms until you land with both feet on the stepper in an upright position.



TRICEPS DIP

1. Facing away from the stepper, place your hands on the edge right next to your hips.
2. Then slide off of the stepper until you are supporting yourself with only your arms and legs.
3. Place your legs so your thighs and shins are at 90 degrees and place your thighs hip width apart and make sure to keep them parallel with the ground.
4. Lower your body so that your hips come towards the floor and elbows make a 90 degree angle to the stepper.
5. Use your arms and push yourself back up to the starting position.



DECLINE PUSH UP

1. Start in a push-up position with feet placed on the stepper.
2. Position your hands shoulder width apart on the stepper with your fingers facing forward.
3. Press the forearms and hands firmly down, do not let your chest sink, press back through the heels. Keep the neck in line with the spine and broaden the shoulder blades.
4. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
5. Continue to lower yourself until your chest or chin touch the mat/floor. Do not allow your low back to sag or your hips to hike upwards during this downward phase.
6. Press upwards through your arms while maintaining a rigid torso and head aligned with your spine.



INCLINE PUSH UP

1. Start in a push-up position with hands placed on the stepper.
2. Position your hands shoulder width apart on the stepper with your fingers facing forward.
3. Press the forearms and hands firmly down, do not let your chest sink, press back through the heels. Keep the neck in line with the spine and broaden the shoulder blades.
4. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
5. Continue to lower yourself until your chest or chin touch the stepper. Do not allow your low back to sag or your hips to hike upwards during this downward phase.
6. Press upwards through your arms while maintaining a rigid torso and head aligned with your spine.



STEP LUNGE WITH HIP FLEXOR LIFT

1. Place one leg on the stepper.
2. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
3. Slowly step forward with the right leg, placing your foot firmly on the ground while keeping your torso upright.
4. Progress the depth of your lunge to a point where your thigh becomes parallel with the floor, being careful that you drop the hip down rather than moving forward to prevent the knee from going over the toe.
5. While keeping this low lunge take your back foot and cross it to the other side of the stepper while staying in this low static lunge position.
6. Using the hip flexor, raise leg to 90 degrees.
7. Bring leg back into lunge position.



PLANK WITH SINGLE LEG GLUTE LIFT

1. Position your hands shoulder width apart on the stepper with your fingers facing forward.
2. Place elbows on stepper directly under your shoulders.
3. Press the forearms and hands firmly down, do not let your chest sink, press back through the heels. Keep the neck in line with the spine and broaden the shoulder blades.
4. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
5. While keeping this position lift one leg straight up as high as you can without breaking the position.
6. Lower same leg back down to the ground.



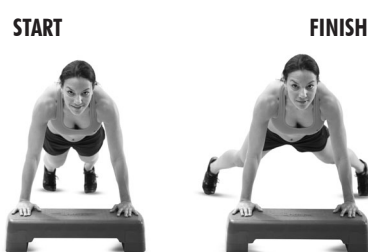
STEP MOUNTAIN CLIMBERS

1. Start in a push-up position.
2. Position your hands shoulder width apart on the stepper with your fingers facing forward.
3. Press the forearms and hands firmly down, do not let your chest sink, press back through the heels. Keep the neck in line with the spine and broaden the shoulder blades.
4. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
5. While keeping this position, drive your knees into your chest alternating one knee at a time in a running motion.



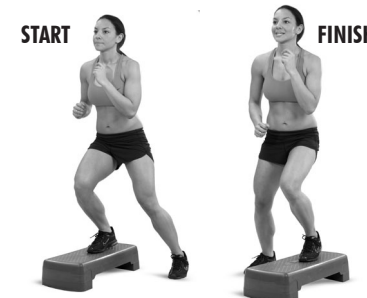
SINGLE LEG SQUAT CROSS OVER

1. Place one leg on the stepper.
2. Stiffen your torso by contracting your core and abdominal muscles.
3. Slowly step forward with the right leg, placing your foot firmly on the ground while keeping your torso upright.
4. Progress the depth of your lunge to a point where your thigh becomes parallel with the floor, being careful that you don't drop the hip down rather than moving forward to prevent the knee from going over the toe.
5. While keeping this low lunge take your back foot and cross it to the other side of the stepper while staying in this low static lunge position.



SPLIT LEG PLANK

1. Start in a push-up position.
2. Position your hands shoulder width apart on the stepper with your fingers facing forward.
3. Slowly shift your weight forward until your shoulders are positioned directly over your hands and the whole body is in one straight line.
4. Press the forearms and hands firmly down, do not let your chest sink, press back through the heels. Keep the neck in line with the spine and broaden the shoulder blades.
5. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
6. While keeping this strong position abduct your legs in a jumping motion outwards and then adduct back inwards.



STEP OVER

1. Place one foot on the stepper, with second foot on ground.
2. Tighten your torso by contracting your core and abdominal muscles.
3. In one motion, step over the stepper placing the original foot on the stepper on the ground.

* 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.

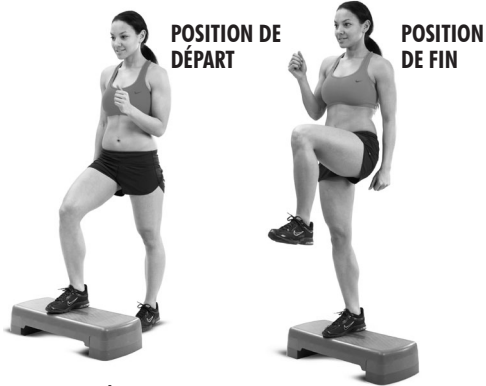
Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zenation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

PürAthletics™

ENTRAÎNEMENT – MARCHÉ D'EXERCICE AÉROBIQUE

Effectuez trois séries de 12 à 15 répétitions chacune. Assurez-vous de travailler les côtés opposés de façon égale. Rappelez-vous de respirer naturellement. Contractez les abdominaux tout au long des mouvements afin de maintenir un tronc solide. Vous pouvez y arriver en poussant le nombril vers la colonne vertébrale.

Les exercices ont été conçus par Alicia Bell de « Alicia Bell Elite ». Alicia possède un Baccalauréat ès sciences en kinésiologie et est entraîneuse personnelle certifiée Canfit Pro et entraîneuse certifiée du PNCE en sprints et courses de haies. <http://www.aliciabellelite.com>



ÉLEVATION DU FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE

1. Déposez un pied sur la marche d'exercice.
2. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
3. Avancez lentement avec la jambe droite, en plaçant le pied fermement au sol, tout en maintenant le torse bien droit.
4. Maintenez la jambe sur la marche d'exercice, soulevez la jambe postérieure et tenez-vous sur la marche d'exercice.
5. À l'aide du fléchisseur de la hanche, élevez la jambe à un angle de 90 degrés.
6. Ramenez la jambe au sol.



SAUT EN POSITION ACCROUPIE

1. Amorcez la flexion des jambes en plaçant vos pieds parallèles vers l'avant et à largeur des hanches devant la marche d'exercice.
2. Gardez la tête vers l'avant, pointant légèrement vers le haut, et transférez votre poids sur les talons.
3. Abaissez les hanches et les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient à un angle de 90 degrés, sans que vos talons ne quittent le sol.
4. En vous aidant de vos bras, sautez avec les deux pieds, puis retombez avec les deux pieds sur la marche d'exercice en effectuant une flexion des jambes à 90 degrés.



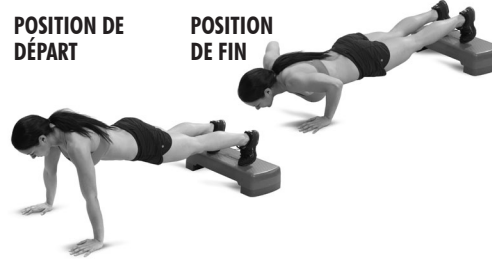
SAUT LATÉRAL EN POSITION ACCROUPIE

1. Commencez en plaçant une jambe de chaque côté de la marche d'exercice.
2. Amorcez la flexion des jambes en plaçant vos pieds parallèles vers l'avant et à largeur des hanches. Gardez la tête vers l'avant, pointant légèrement vers le haut, et transférez votre poids sur les talons.
3. Abaissez les hanches et les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient à un angle de 90 degrés, sans que vos talons ne quittent le sol.
4. En vous aidant de vos bras, sautez avec les deux pieds, puis retombez avec les deux pieds sur la marche d'exercice en position debout.



PLIÉ DU TRICEPS

1. En tournant le dos à la marche d'exercice, placez les mains sur l'extrémité située près de vos hanches.
2. Laissez-vous ensuite glisser de la marche d'exercice jusqu'à ce que vous vous soutenez uniquement à l'aide de vos bras et de vos jambes.
3. Placez vos jambes de façon à ce que vos cuisses et tibias fassent un angle de 90 degrés et placez les cuisses à largeur des hanches. Assurez-vous de les garder parallèles au sol.
4. Abaissez le corps afin que les hanches s'approchent du sol et que les coudes fassent un angle de 90 degrés avec la marche d'exercice.
5. À l'aide de vos bras, remplacez-vous en position de départ.



TRACTION DÉCLINÉE

1. Prenez une position de traction, en plaçant les pieds sur la marche d'exercice.
2. Placez les pieds à largeur des épaules sur la marche d'exercice et les doigts pointés vers l'avant.
3. Appuyez fermement les avant-bras et les mains vers le bas. Ne laissez pas la poitrine se courber et poussez dans les talons. Gardez le cou aligné avec la colonne vertébrale et ouvrez les omoplates.
4. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
5. Abaissez le corps jusqu'à ce que la poitrine ou le menton touche au sol. Ne fléchissez pas le bas du dos et ne soulevez pas les hanches durant cette phase descendante.
6. Remontez à l'aide de vos bras, tout en maintenant le torse rigide et la tête alignée avec la colonne vertébrale.



TRACTION INCLINÉE

1. Prenez une position de traction, en plaçant les mains sur la marche d'exercice.
2. Placez les mains à largeur des épaules sur la marche d'exercice et les doigts pointés vers l'avant.
3. Appuyez fermement les avant-bras et les mains vers le bas. Ne laissez pas la poitrine se courber et poussez dans les talons. Gardez le cou aligné avec la colonne vertébrale et ouvrez les omoplates.
4. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
5. Abaissez le corps jusqu'à ce que la poitrine ou le menton touche la marche. Ne fléchissez pas le bas du dos et ne soulevez pas les hanches durant cette phase descendante.
6. Remontez à l'aide de vos bras, tout en maintenant le torse rigide et la tête alignée avec la colonne vertébrale.



FENTE AVEC ÉLEVATION DU FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE

1. Déposez une jambe sur la marche d'exercice.
2. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
3. Avancez lentement avec la jambe droite, en plaçant le pied fermement au sol, tout en maintenant le torse bien droit.
4. Effectuez une fente jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol, tout en abaissant la hanche, au lieu de l'avancer, afin d'éviter que le genou dépasse les orteils.
5. Tout en maintenant la jambe sur la marche d'exercice, soulevez la jambe postérieure et tenez-vous sur la marche d'exercice.
6. En fléchissant au niveau de la hanche, élevez la jambe à un angle de 90 degrés.
7. Ramenez la jambe en position de fente.



PLANCHE ET ÉLEVATION DU MUSCLE FESSIER

1. Placez les mains à largeur des épaules sur la marche d'exercice, en pointant les doigts vers l'avant.
2. Déposez les coudes sur la marche d'exercice, directement sous les épaules.
3. Appuyez fermement les avant-bras et les mains vers le bas. Ne laissez pas la poitrine se courber et poussez dans les talons. Gardez le cou aligné avec la colonne vertébrale et ouvrez les omoplates.
4. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
5. Tout en maintenant cette position, soulevez une jambe aussi haut que possible, sans relâcher la position.
6. Redescendez la même jambe vers le sol.



GRIMPEUR

1. Commencez en position de traction.
2. Placez les mains à largeur des épaules sur la marche d'exercice, les doigts pointés vers l'avant.
3. Appuyez fermement les avant-bras et les mains vers le bas. Ne laissez pas la poitrine se courber et poussez dans les talons. Gardez le cou aligné avec la colonne vertébrale et ouvrez les omoplates.
4. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
5. Tout en maintenant cette position, ramenez un genou à la fois vers la poitrine, selon un mouvement de course.



FLEXION DE LA JAMBE ET PAS CROISÉ

1. Déposez une jambe sur la marche d'exercice.
2. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
3. Avancez lentement avec la jambe droite, en plaçant le pied fermement au sol, tout en maintenant le torse bien droit.
4. Effectuez une fente jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol, tout en abaissant la hanche, au lieu de l'avancer, afin d'éviter que le genou dépasse les orteils.
5. Tout en maintenant cette position de fente basse, croisez le pied arrière de l'autre côté de la marche d'exercice, tout en conservant cette position de fente statique.



PLANCHE ET JAMBES ÉCARTÉES

1. Commencez en position de traction.
2. Placez les mains à largeur des épaules sur la marche d'exercice, les doigts pointés vers l'avant.
3. Transférez lentement votre poids vers l'avant, jusqu'à ce que vos épaules se trouvent directement au-dessus de vos mains et que tout votre corps soit en ligne droite.
4. Appuyez fermement les avant-bras et les mains vers le bas. Ne laissez pas la poitrine se courber et poussez dans les talons. Gardez le cou aligné avec la colonne vertébrale et ouvrez les omoplates.
5. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
6. Tout en maintenant cette position solide, sautez en écartant les jambes, puis ramenez les jambes vers l'intérieur.



PAS DE CÔTÉ

1. Déposez un pied sur la marche d'exercice et placez le second au sol.
2. Maintenez le torse bien solide en contractant le tronc et les abdominaux.
3. En un seul mouvement, effectuez un déplacement latéral par-dessus la marche d'exercice en déplaçant un pied du sol vers la marche et l'autre de la marche vers le sol.

*Consultez toujours un médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice. L'auteur, l'éditeur, le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité liée à toute perte, toute blessure, tout dommage personnel ou autre, résultant des exercices ci-dessus.

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zensation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri