

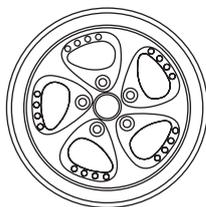
PürAthletics®

FITNESS KIT

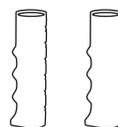
TROUSSE DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

Your Guide to Product Use
Votre guide d'utilisation du produit

PürAthletics® DYNAMIC WHEEL EXERCISER ROUE D'EXERCICE DYNAMIQUE



2 PIECES WHEELS
2 ROUES



2 PIECES HANDLES
2 POIGNETS



1 AXEL/BAR
1 AXE-BARRE

WARNING: READ CAREFULLY

This product is designed for single user **ONLY. DO NOT** use this product for anything other than its intended use.

WARNING:

Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from an illness or back injury.

MISE EN GARDE :

À LIRE ATTENTIVEMENT Ce produit est conçu pour **UN SEUL** utilisateur à la fois. **NE PAS** utiliser ce produit pour toute autre activité non liée à son utilisation prévue.

MISE EN GARDE : Il est préférable de consulter votre médecin de famille avant d'entreprendre tout programme d'exercice ou de conditionnement physique. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez d'une maladie ou d'une blessure au dos.

DYNAMIC WHEEL EXERCISER WORKOUT ENTRAÎNEMENT AVEC LA ROUE D'EXERCICE DYNAMIQUE

TO PREVENT BACK INJURY KEEP BACK FLAT WHEN EXTENDING. AFIN DE PRÉVENIR TOUTE BLESSURE AU DOS, MAINTENEZ VOTRE DOS PLAT LORSQUE VOUS EFFECTUEZ DES EXTENSIONS.

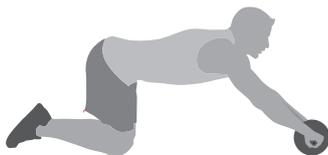


BEGINNERS WORKOUT

- Move slowly forward going out 2 feet. Move back slowly to the start position.
- As a beginner the recommendation is 1 set of 8-10 repetitions.

ENTRAÎNEMENT – NIVEAU DÉBUTANT

- Avancer lentement de 60 cm (deux pieds). Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau débutant est d'effectuer une série de 8 à 10 répétitions.



INTERMEDIATE WORKOUT

- Move slowly forward out 3 feet. Move back slowly to the start position.
- At the intermediate level the recommendation is 2 sets of 10-12 repetitions.
- Take a 30-60 second breaks between sets.

ENTRAÎNEMENT – NIVEAU INTERMÉDIAIRE

- Avancer lentement d'environ 90 cm (trois pieds). Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau intermédiaire est d'effectuer deux séries de 10 à 12 répétitions chacune.
- Faire une pause de 30 à 60 secondes entre les séries.



ADVANCED WORKOUT

- Move slowly forward out 3 ½ - 4 feet. Move back slowly to the start position.
- As the advanced level the recommendation is 3 set of 12-15 repetitions.
- Take a 30-60 second breaks between sets.

ENTRAÎNEMENT – NIVEAU AVANCÉ

- Avancer lentement d'environ 1 mètre à 1,20 mètres (3,5 pieds à 4 pieds). Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau avancé est d'effectuer trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.
- Faire une pause de 30 à 60 secondes entre les séries.

PürAthletics® PUSH UP BAR WORKOUT

Beginner to Advanced: Work up to 12-15 reps, 2-3 sets. More advanced, as many as you can to fatigue. Make sure to keep your wrists straight on the bars and angled slightly for the push-up.

Start



Finish



1. LADIES PUSH UP

Start: With knees bent on the floor, bars placed just wider than shoulders.

Finish: start to lower yourself until chest is parallel to the ground Push yourself back up to start position.

Start



Finish



2. MEN'S PUSH UP (ADVANCED)

Start: Feet on the floor and hands on the push up bars,

Finish: lower yourself until your chest is parallel to the floor Push yourself back up again.

Start



Finish



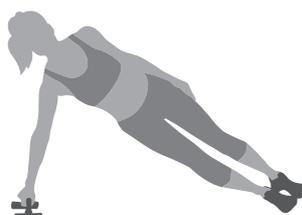
3. TRICEPS DIP

Start: with bars slightly behind you and facing the short side closest to your body and your feet in front of you with knees bent.

Finish: slowly lower yourself towards the floor. Elbows must be towards the back of the room.

Push yourself back up to a start position.

Start



Finish



4. SIDE PLANK

Start: With hand on the bar, placed right under the shoulder, feet out beside you, come into a side plank position.

Finish: Hold for as many seconds as you can and come down. Beginners: with hand on bar, under your shoulders, raise body up from a knee bent position and hold as long as you can.

Start



Finish



5. TRICEPS PUSH UP

Ladies: Triceps push up

Start: From knees, with bars short side forward and placed under your shoulders

Finish: Gently lower yourself down until chest is parallel to the floor. Push yourself back up to start position.

Start



Finish



6. MEN'S TRICEPS PUSH UP

Start: With bars placed short side forward and under the shoulders

Finish: Slowly lower yourself down until chest is parallel to the floor. Push yourself back to start position.

** 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*

Débutants ou avancés : faites de 12 à 15 répétitions, et de 2 à 3 séries. Experts : faites le plus grand nombre possible de répétitions. Assurez-vous que vos poignets soient droits lorsque vous tenez les barres, et légèrement obliques lorsque vous faites une traction.

Début



Fin



1. TRACTION POUR FEMMES

Position initiale : à genoux au sol, placez les barres pour qu'elles soient un peu plus larges que vos épaules.

Position finale : descendez jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.

Début



Fin



2. TRACTION POUR HOMMES (EXERCICE AVANCÉ)

Position initiale : les pieds au sol et les mains sur les barres.

Position finale : descendez jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol.

Poussez pour remonter.

Début



Fin

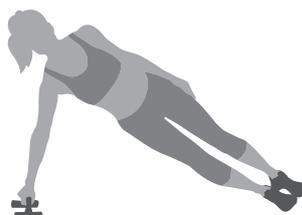


3. FLEXION DES TRICEPS

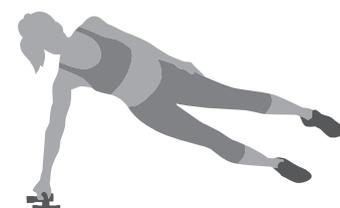
Position initiale : placez les barres quelque peu derrière vous, faites face au côté court le plus près de votre corps, placez vos pieds devant vous, pliez les genoux.

Position finale : descendez lentement vers le sol. Vos coudes doivent pointer vers l'arrière. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.

Début



Fin



4. PLANCHE LATÉRALE

Position initiale : posez une main sur la barre, juste sous votre épaule, et placez vos pieds sur le côté pour faire la planche latérale.

Position finale : restez en place le plus longtemps possible, puis revenez au sol.

Débutants : posez une main sur la barre, juste sous votre épaule, puis levez votre corps en partant du sol les genoux pliés. Restez en place le plus longtemps possible.

Début



Fin



5. TRACTION DES TRICEPS

Femmes : traction des triceps

Position initiale : à genoux, le côté court des barres vers l'avant et sous vos épaules.

Position finale : descendez lentement jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.

Début



Fin



6. TRACTION DES TRICEPS POUR HOMMES

Position initiale : le côté court des barres est placé vers l'avant et sous vos épaules. No 4836

Position finale : descendez lentement jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.

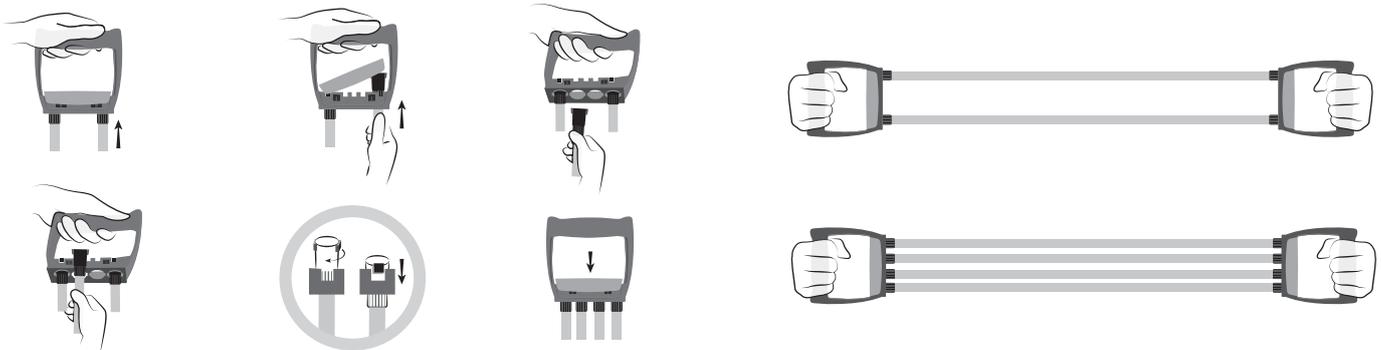
** Attention Il est recommandé que vous consultiez votre médecin avant de débiter ces exercices de yoga afin de l'informer de vos changements de style de vie ou du programme d'exercices physiques que vous entreprenez. Ceci est particulièrement recommandé si vous êtes enceinte, avez le diabète, une maladie du coeur, une blessure quelconque ou tout autre maladie jugée sérieuse.*

** Jacqueline Odehal est un inscrit B.C.R.P.A et Peut Ajuster le Professionel Entraîneur Personnel Certifié website: www.manafesttraining.com*

PurAthletics® CHEST EXPANDER

The PurAthletics Chest Expander is made up of a pair of strong PVC handles joined by a number of rubber tubes (vs. metal spring). The rubber tubes can be detached to adjust tension according to need, ranging from low to high resistance. The exercise consisting in stretching the rubber tubes by pulling the handles away from each other with the aim to strengthen muscles is called strandpulling or cable training. Though strengthening the chest muscles is the most common exercise of strandpulling, the PurAthletics Chest Expander is very versatile and can be used to target different muscles of the body, such as the legs and the back.

HOW TO ADJUST THE CHEST EXPANDER TENSION

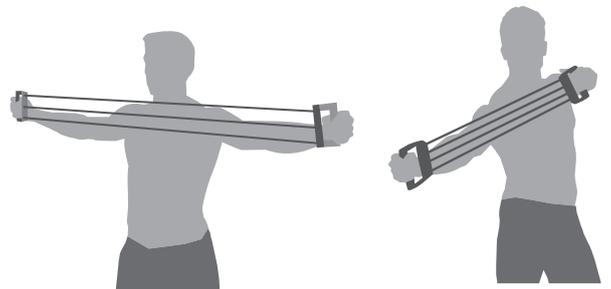


1. Hold on one end of the Chest Expander handle.
2. Push the coupling upward until the cover releases. Remove the cover.
3. Insert the coupling on the hole and rotate until it rests onto lock position. Ensure the coupling is engaged properly on the side lock otherwise there's a possibility that the rubber tubing will snap.
4. Once the coupling is locked on position, insert the cover thoroughly by pushing down until the cover locks on the slit.

Just like any other exercise product, begin with the minimal tension then slowly transition to heavier tension as you progress.

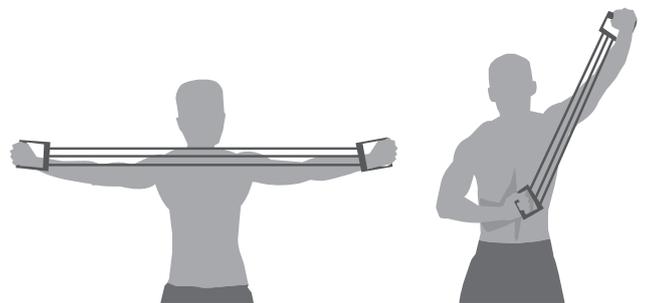
Front Chest Pull

The Front Chest Pull consists in using the PurAthletics Chest Expander to increase the size of your pectoral muscles, or "pecs". Hold the chest expander out in front of you with one hand holding each end, arms placed at 9 and 3 o'clock respectively on an imaginary clock. Bend your elbows so your arms are close to your ribs. Pull the rubber tubes straight back to shoulder plane height, extending slightly further back for increased range. Then bring arms back to the front, bending elbows again. You have completed one rep. When aiming at increasing your muscle size, the American College of Sports Medicine (ACSM) recommends doing 1-3 sets of 8-12 reps for novice to intermediate and 2-6 sets of 1-8 reps for advanced. To complete isometric exercises, hold the outward position for 2 to 10 seconds.



Back Press

The Back Press consists in using the PurAthletics Chest Expander to increase the size of your back muscles. Hold the chest expander behind your back with palms out and arms at your sides. Open your arms outwards at your sides to train back muscles. For the lat muscles of your middle back, place arms in a W shape. Then reach out until your arms are completely outstretched at shoulder height. Make sure the cables do not press uncomfortably against your skin. Complete the same amount of reps as for the Front Chest Pull.



LIABILITY

No liability or responsibility is assumed by the manufacturer, the supplier or the re-seller for any injury incurred as a result of using this product. Consult a physician prior to engaging in physical activity.

CAUTION: READ THIS SAFETY INSTRUCTION SHEET PRIOR TO USE

Examine this product CAREFULLY before using it. Always check your equipment thoroughly. If any damage is found, (tears, nicks or appears to show signs of defects including due to normal wear and tear)

DO NOT ATTEMPT TO USE THIS PRODUCT. A damaged cord could cause it to snap possibly causing eye, face or head injury. Cords when pulled up under tension may slip or break, caution is recommended in not pulling towards the face to avoid injury. Anyone under the age of 18 should have adult supervision. The product is made from Latex and should not be used if allergic to Latex

We strongly recommend that you consult with your physician or fitness expert before starting this or any exercise program. If you experience pain, shortness of breath, dizziness, or any type of unusual discomfort, contact your physician immediately. Know your exercise limits before you begin. Keep this exercise device away and out of the reach of small children and pets.

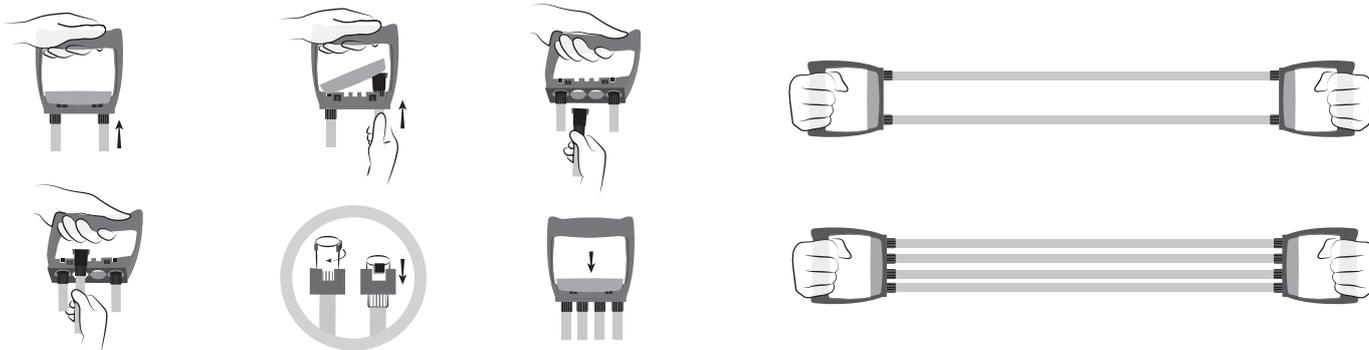
GETTING STARTED

Always warm up your muscles before exercising 7-10 minutes is recommended. Start your exercise program conservatively. Select an easy goal or pace, alternate your daily workouts every other day this will reduce muscle soreness.

EXTENSEUR DE POITRINE

L'Extenseur de Poitrine PurAthletics est composé d'une paire de poignées en PVC solide, rejoint par des tubes en caoutchouc (au lieu de ressorts métalliques). Les tubes en caoutchouc peuvent être détachés pour obtenir la tension désirée, allant d'une faible à une haute résistance. L'exercice consistant à renforcer les muscles en tirant sur les poignées pour étirer les tubes en caoutchouc s'appelle 'strandpulling' ou entraînement avec câbles de traction. Bien que le renforcement des muscles de la poitrine soit l'exercice le plus commun du strandpulling, de nombreux autres exercices peuvent être effectués avec l'Extenseur de Poitrine PurAthletics afin de cibler différents muscles du corps, tels que les jambes et le dos.

COMMENT AJUSTER LA TENSION DE L'EXTENSEUR DE POITRINE



1. Tenez l'une des poignées de l'Extenseur de Poitrine.
2. Poussez le couplage vers le haut jusqu'à ce que le couvercle se libère. Retirez le couvercle.
3. Introduisez le couplage dans le trou et faites tourner jusqu'à ce qu'elle soit en position de verrouillage. Assurez-vous que l'accouplement soit engagé correctement sur le verrou de côté, sinon le tuyau en caoutchouc pourrait se casser.
4. Une fois que le couplage est en bonne position, insérez soigneusement le couvercle en poussant vers le bas jusqu'à ce que le couvercle soit verrouillé sur la fente.

Comme tout autre appareil d'exercice, commencez par la tension minimale puis progressez lentement vers une tension plus élevée.

Muscler la poitrine

Utilisez l'Extenseur de Poitrine PurAthletics pour augmenter la taille de vos pectoraux. Tenez l'Extenseur de Poitrine en face de vous avec une main tenant chaque extrémité, bras placés à 9h et 15h respectivement sur une horloge imaginaire. Pliez les coudes afin que vos bras soient proches de vos côtes. Étirez les tubes en caoutchouc vers les côtés, à hauteur des épaules, puis vers l'arrière pour accroître la distance. Ensuite revenez vers l'avant, en pliant les coudes à nouveau.

Vous avez terminé une 'répétition'. Lorsque vous visez à augmenter la taille de vos muscles, le Collège américain de médecine sportive (ACSM) recommande de faire 1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions pour niveau débutant et intermédiaire et de 2 à 6 séries de 1 à 8 répétitions pour niveau avancé.

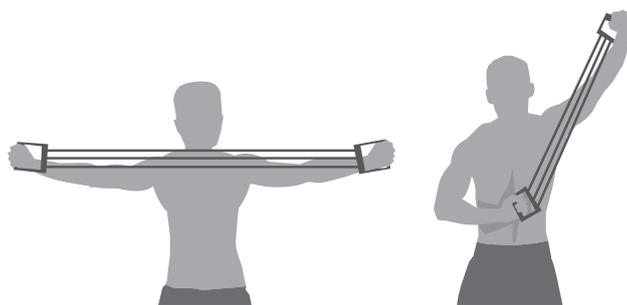
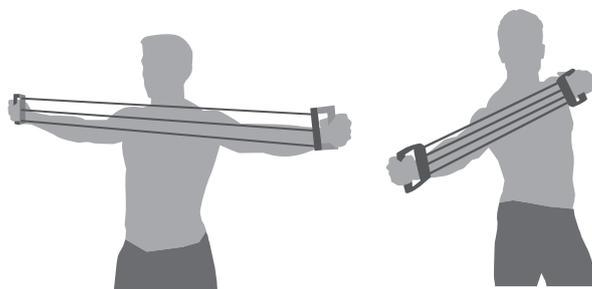
Pour compléter des exercices isométriques, maintenez la position étendue pendant 2 à 10 secondes.

Muscler le dos

Utilisez l'Extenseur de Poitrine PurAthletics pour augmenter la taille de vos muscles du dos.

Tenez l'Extenseur de Poitrine derrière votre dos avec vos palmes vers l'extérieur et vos bras à vos côtés. Puis ouvrez vos bras en les éloignant de vos côtés. Pour exercer le muscle grand dorsal, placez les bras en forme de W. Ensuite tendez les bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement ouverts à hauteur des épaules. Assurez-vous que les câbles n'appuient pas inconfortablement sur votre peau.

Complétez le même nombre de répétitions que recommandé ci-haut.



OBLIGATIONS

Aucune obligation ou responsabilité n'est assumée par le fabricant, le fournisseur ou le revendeur pour tout dommage résultant de l'utilisation de ce produit. Consultez un médecin avant d'entreprendre une activité physique.

ATTENTION: LISEZ CES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT UTILISATION

Examinez ATTENTIVEMENT ce produit avant de l'utiliser. Vérifiez soigneusement votre équipement. Si le produit est endommagé, (déchirures, encoches ou semble montrer des signes de défauts, notamment dus à l'usure normale) N'ESSAYEZ PAS D'UTILISER CE PRODUIT. Un cordon endommagé peut le rompre, pouvant causer des blessures à l'œil, au visage ou à la tête. Les cordons étirés vers le haut peuvent glisser ou se rompre, il est recommandé ne pas les tirer vers le visage pour éviter les blessures. Toute personne de moins de 18 ans doit être supervisée par un adulte. Le produit est fabriqué à partir de Latex et ne doit pas être utilisé si vous êtes allergique au Latex.

Nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin ou votre entraîneur avant d'amorcer tout programme d'exercice. Si vous ressentez de la douleur, de l'essoufflement, des étourdissements ou tout type d'inconfort inhabituel, veuillez communiquer avec votre médecin sur-le-champ. Apprenez à connaître vos limites physiques avant de commencer. Conservez cet appareil d'exercice à l'écart et hors de la portée des jeunes enfants et des animaux domestiques.

POUR COMMENCER

Il est recommandé de toujours échauffer ses muscles de sept à dix minutes avant de commencer les exercices. Amorcer tout programme d'exercice de façon modérée. Choisir un objectif ou un rythme aisé, en modifiant votre entraînement quotidien tous les deux jours. Cela aide à réduire les douleurs musculaires.

PürAthletics®

FITNESS MINI BANDS

MINI BANDES FITNESS

FITNESS MINI BANDS WORKOUTS | ENTRAÎNEMENT AVEC MINI BANDES ÉLASTIQUES



SIDE SHUFFLE

Standing position. Place mini band flat around both ankles. Spread ankles apart to shoulder-width. Bend knees slightly. Keep head and chest facing forward. Feet are parallel and toes are pointing forward. Bring tension to the mini band by taking a big lateral step. Distribute weight evenly. Now take a step to the other side. Repeat exercise.

DÉPLACEMENT LATÉRAL

Position debout. Placez la mini bande élastique à plat autour des chevilles. Éloignez les chevilles de telle sorte qu'elles soient en parallèle avec vos épaules. Pliez légèrement les genoux. Maintenez la tête et la poitrine vers l'avant. Vos pieds sont parallèles et vos orteils pointent vers l'avant. Apportez une tension à la mini bande élastique en prenant un grand pas latéral. Répartissez le poids uniformément. Faites un pas vers l'autre côté. Répétez l'exercice.



MONSTER STEPS

Standing position. Place mini band flat around both ankles. Spread ankles apart to shoulder-width. Bend knees slightly. Keep head and chest facing forward. Feet are parallel and toes are pointing forward. Step forward and out to the side with one foot. Then step forward and out to the side with the other foot. Step backwards in the same manner. Keep feet wide apart. Repeat exercise.

PAS MONSTRES

Position debout. Placez la mini bande élastique à plat autour des chevilles. Éloignez les chevilles de telle sorte qu'elles soient en parallèle avec vos épaules. Pliez légèrement les genoux. Maintenez la tête et la poitrine vers l'avant. Vos pieds sont parallèles et vos orteils pointent vers l'avant. Allez de l'avant puis vers l'extérieur avec le pied. Ensuite, allez de l'avant puis vers l'extérieur avec l'autre pied. Reculez de la même manière. Gardez les pieds très espacés. Répétez l'exercice.



SQUATS

Standing position: Place mini band just above your knees. Spread feet apart to shoulder-width. Feet are parallel and toes are pointing forward. Squat back by bending your knees. Push your knees out until thighs are parallel to the ground. Keep chest straight. Return to starting position. Repeat exercise.

FLEXION SUR JAMBES

Position debout : placez la mini bande élastique juste au-dessus de vos genoux. Éloignez les pieds de telle sorte qu'ils soient en parallèle avec vos épaules. Vos pieds sont parallèles et vos orteils pointent vers l'avant. Accroupissez-vous en pliant les genoux. Éloignez vos genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Gardez la poitrine droite. Revenez vers la position de départ. Répétez l'exercice.



LYING ABDUCTOR LIFT

Lying position. Place mini band flat around both ankles. Lie on the ground to your right side. Keep legs straight and stack your feet on top of each other. Prop your head on one hand and place the other hand on the floor for support. Lift your top leg as high as you can, parallel to the one on the ground. Keep your core straight. Repeat exercise, then turn to your left and work out your other leg.

ABDUCTION DE LA HANCHE

Position couchée. Placez la mini bande élastique à plat autour des chevilles. Allongez-vous sur le sol sur votre côté droit. Gardez les jambes droites et empilez vos pieds l'un au-dessus de l'autre. Soutenez votre tête d'une main et placez l'autre main sur le sol comme appui. Soulevez votre jambe du dessus le plus haut possible, en parallèle à celle sur le sol. Gardez votre corps droit. Répétez l'exercice, puis tournez-vous du côté gauche et travaillez l'autre jambe.



CLAMS

Lying position. Place the mini band above your knees. Lie on your side with one arm propped under your head. Place your knees together, bending them backwards. Lift the top knee, keeping your feet and heels together. Pause, then bring your knee down again. Repeat the exercise then switch to the other side.

PALOURDES

Position couchée. Placez la mini bande élastique au-dessus de vos genoux. Allongez-vous sur le côté avec un bras calé sous votre tête. Placez vos genoux ensemble, pliez-les en arrière. Soulevez le genou vers le haut, en gardant vos pieds et talons ensemble. Faites une pause, puis ramenez le genou vers le bas. Répétez l'exercice puis passez de l'autre côté.



GLUTE BRIDGES

Lying Position. Place the mini band just above your knees. Lie on the floor, facing the ceiling. Place your arms to your side, bend your knees and spread your legs so the mini band tenses. Keep your feet flat on the ground. Lift your hips up off the ground as high as possible. Hold. Then lower and repeat the exercise.

PONT FESSIER

Position couchée. Placez la mini bande élastique au-dessus de vos genoux. Allongez-vous sur le sol, face au plafond. Placez vos bras à vos côtés, pliez vos genoux et écartez vos jambes afin que la mini bande élastique se tende. Gardez vos pieds à plat sur le sol. Soulevez vos hanches aussi haut que possible. Faites une pause. Puis redescendez et répétez l'exercice.



BEAR CRAWLS

Position on all fours. Place mini band around both wrists. Get down on all fours, placing hands under your shoulders so that the mini band stretches between your wrists. Move forward on all fours. Maintain hips and shoulders at the same height. Then move backwards or sideways to continue with the exercise.

MARCHE D'OURS

Position à quatre pattes. Placez la mini bande élastique autour des deux poignets. Mettez-vous à quatre pattes, placez vos mains en droite ligne avec vos épaules afin que la mini bande élastique s'étende entre vos poignets. Avancez à quatre pattes. Maintenez les hanches et les épaules à la même hauteur. Puis reculez ou avancez sur le côté afin de continuer l'exercice.



IMPORTANT NOTICES

- Follow instructions as indicated. Failure to do so can result in injury or death.
- Consult your physician before proceeding with the workouts.
- Remove the mini band gently with both hands.
- To avoid damage, do not kick off or remove the mini band with your shoes.
- Do not use the mini band if it is worn or torn.
- Do not stretch the mini band towards your face or any other sensitive parts of the body.
- Do not stretch the mini band more than 2 ½ times its length.
- Do not use on rough surfaces.
- Switch to more resistant mini bands as you progress in your workouts.
- Keep away from children.

AVIS IMPORTANTS

- Suivre les instructions telles qu'indiquées. Ne pas le faire peut entraîner des blessures ou la mort.
- Consulter votre médecin avant de commencer les séances d'entraînement.
- Retirer la mini bande élastique doucement avec les deux mains.
- Pour éviter d'endommager la mini bande élastique, ne pas la lancer de vos pieds ou l'enlever avec vos chaussures.
- Ne pas utiliser la mini bande élastique si elle est usée ou déchirée.
- Ne pas étirer la mini bande élastique vers votre visage ou d'autres parties sensibles du corps.
- Ne pas étirer la mini bande élastique plus que 2 fois et demie sa longueur.
- Ne pas utiliser sur des surfaces rugueuses.
- Utiliser des mini bandes élastiques plus résistantes lorsque vous progressez dans vos séances d'entraînement.
- Garder hors de la portée des enfants.

WEIGHTED 1 LB SKIP ROPE

CORDE À SAUTER LESTÉE 0,45 KG

The weighted skip rope is excellent for a cardiovascular workout and is very similar to jogging or bicycle riding. A combination of an aerobic workout and coordination building it is also effective in promoting blood circulation.

The weighted jump rope will increase the difficulty of this cardio workout. Using a weighted skip rope is appropriate for a wide range of ages and fitness levels. This exercise is known to be an effective way to protect against osteoporosis, burn fat, tone muscle, and create a perfect posture.

INSTRUCTIONS:

- Adjust rope to right length by standing on the middle of the rope with one foot. Beginners, the top of handles should be close to shoulder height. For more advanced, the top of the handles should reach the armpit or below. To adjust length, unscrew bottom cap. Push down skipping rope on a flat surface, carefully remove plastic retain plug. Slide rope to correct length and cut excess. Once done retain plug firmly and replace the bottom cap.
- Hold two grips firmly in each hand and make the rope arc shaped and sway back to front. Jump and let it pass when the rope is about to touch your feet.
- Start with basic exercises and then try various complex hand positions at your convenience.

WARNING:

- Please pay special attention to your breathing. Stop jumping if you experience shortness of breath or feeling dizzy.
- This exercise is not suitable for people with a heart condition or high blood pressure.
- Use only on flat ground. Avoid jumping too high.
- Sports shoes are recommended to be worn during exercise to lessen impact on the knees.

La corde à sauter lestée permet d'effectuer un excellent entraînement cardiovasculaire qui s'apparente énormément au jogging ou au vélo. Combinant entraînement aérobique et développement de la coordination, elle est également efficace pour améliorer la circulation sanguine. La corde à sauter lestée accroît la difficulté de l'entraînement cardiovasculaire. L'utilisation de la corde à sauter lestée est tout indiquée pour un vaste éventail d'âges et de niveaux de forme physique. Ce type d'exercice est reconnu comme étant une façon efficace de prévenir l'ostéoporose, faire fondre les graisses, tonifier les muscles et créer une posture parfaite.

DIRECTIVES :

- Régler la corde à la bonne longueur en plaçant un pied au milieu de la corde.
Débutants : le dessus des poignées doit arriver environ à la hauteur des épaules.
Avancés : le dessus des poignées doit arriver vis-à-vis ou sous les aisselles. Pour régler la longueur, dévissez la capsule inférieure. Appuyez la corde à sauter sur une surface plate, puis retirez soigneusement le bouchon de retenue en plastique. Faites glisser la corde pour ajuster la longueur et coupez l'excès. Une fois terminé, maintenez le bouchon fermement et remplacez la capsule inférieure.
- Tenir les deux poignées fermement dans chaque main et créer un arc avec la corde, puis balancer la corde d'avant en arrière. Sauter en laissant passer la corde lorsqu'elle touche presque à vos pieds.
- Faire d'abord des exercices de base, puis positionner les mains de façon de plus en plus complexe, à votre guise.

AVERTISSEMENTS :

- Faire particulièrement attention à votre respiration. Arrêter de sauter si vous êtes essoufflé ou étourdi.
- Ce type d'exercice ne convient pas aux gens souffrant d'un trouble cardiaque ou d'hypertension.
- Utiliser uniquement sur un sol plat. Éviter de sauter trop haut.
- Il est recommandé de porter des chaussures de sport durant l'exercice afin de réduire l'impact sur les genoux.