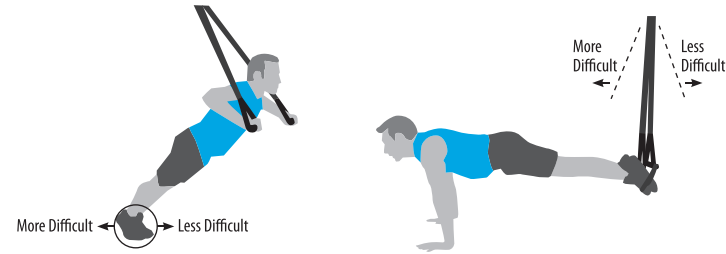


PürAthletics® FULL BODY WORKOUT Adjustable Suspension Trainer

EXERCISE GUIDELINES

1. Ensure the system straps are taut at all times, securely fastened to door frame. For best results, perform exercises maintaining pressure on the handles and controlling your movements.
2. Keep abs engaged and lower back in neutral position otherwise specified.
3. To increase resistance, simply modify your start position. For standing exercises, steepen the angle of your start position. For floor exercises, move your start position away from the anchor.



TRAINING GOAL	REPS TO FATIGUE*	SETS
Increase strength	6-8	2-4
Gain muscle size	8-12	2-3
Improve definition	12-15	1-2

* Decrease your resistance if you can't achieve the minimum reps. Resistance can be increased one (1) as soon as you reach minimum reps.

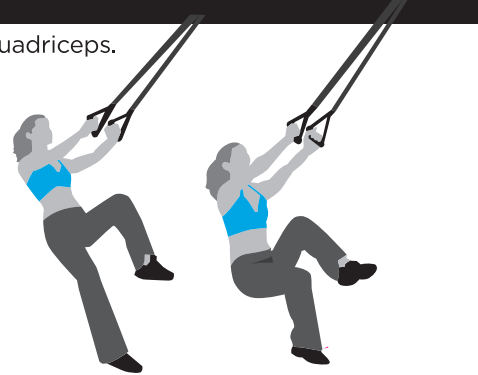
WARNING: Equipment is intended use by adults only demonstrated in the accompanied instruction chart. This is not a toy; keep out of reach from children. Drink plenty of water and other fluids before, during and after exercise. LIABILITY: No liability or responsibility is assumed by the manufacturer, the supplier or the re-seller for any injury incurred as a result of using this product.

SINGLE LEG SQUAT

Targets the hamstrings, gluteal and quadriceps.

Stand facing the exerciser with arms extended, slightly bent, at shoulder height. The exerciser is used to self-spot and provide dynamic balance support.

Extend the free leg to the front and perform a single leg squat. Hold good posture and alignment throughout the exercise.

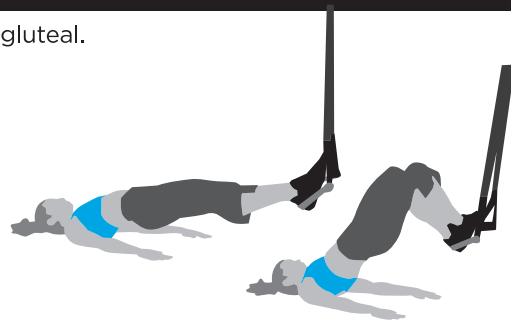


HAMSTRING CURL

Focuses on the hamstrings and gluteal.

Lie on back with both heels in the foot cradles. Press the hips off the ground so the body is completely aligned.

Keep the feet dorsiflexed. Pull the heels under the body toward the gluts in a leg curl motion. Return to start position with control.

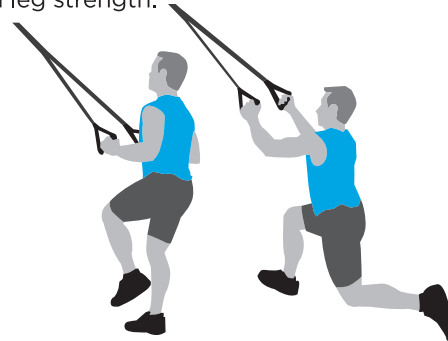


BALANCE LUNGE

Challenges the equilibrium reflexes and leg strength.

Stand on one foot (on the floor or on a stability device). Hold handles with arms bent at 90° to the body. Shoulders stay aligned over hips during the movement.

Keep the hand position stable and torso upright. Bend one leg back and lunge on opposite leg until the back knee hovers above the ground; hold, and return to start position.

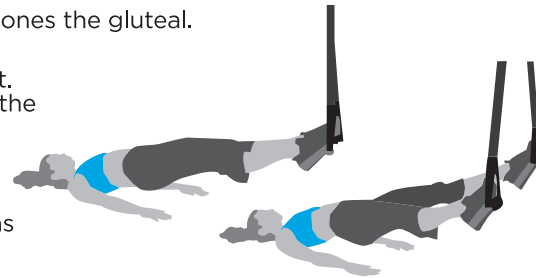


HIP ABDUCTION

Strengthens the low back and tones the gluteal.

Lie on back with both heels in it. Leg shapers. Press the hips off the ground so the body is aligned with the feet.

Press with the toes and use the gluts to abduct the legs apart as wide as flexibility will allow. Return to start position with control.

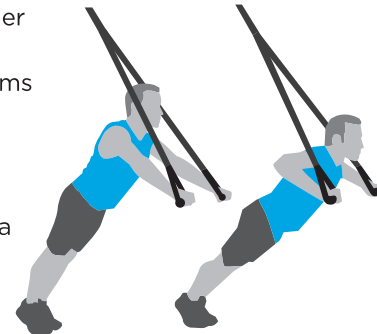


CHEST PRESS

Strengthens the chest and challenges shoulder and core stabilization.

Stand facing away from the exerciser with arms extended in front at shoulder height. Keep entire body aligned - legs, hips, shoulders and head. Keep back in neutral position.

Lower the chest toward the hands similar to a pushup, keeping elbows at shoulder height. Squeeze the arms back together in a controlled motion to return to start position.

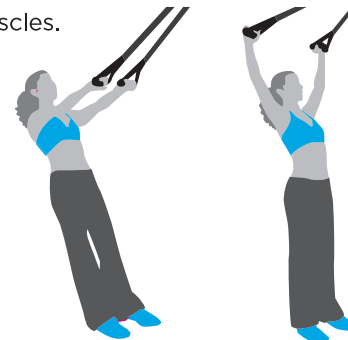


HIGH SHOULDER RAISE

Involves all the elements of the deltoid muscles.

Stand facing the exerciser with arms extended toward it at shoulder height. The entire body is aligned.

Keep the arms straight and lift them smoothly until they are in a "Y" position, wide and overhead. Lower back to the start position with control.

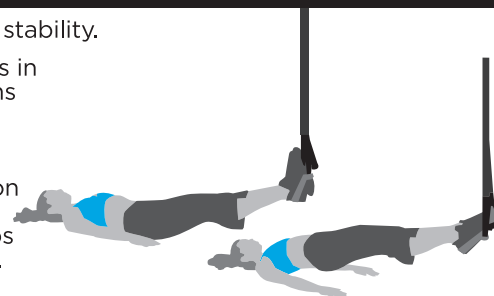


SUSPENDED SUPINE BRIDGE

Improves lower back strength and stability.

In a seated position place the heels in the foot cradles. Lie back with arms beside the body. Engage the abdominal and lower back.

Press the hips into a bridge position so that the entire body is aligned from shoulders to heels. Lower hips back to start position with control.

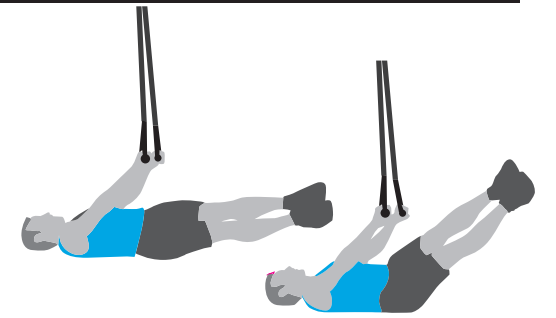


OBLIQUE LEG RAISE

Targets the oblique muscles.

Lie on back holding the handles with arms positioned at 45°. Press down on the handles firmly to intensify the challenge. Keep lower back on the floor throughout the exercise.

Raise legs to 90° and then turn them to one side, rotating from the core. Lower as far as possible keeping lower back to the floor. Raise legs back to 90° and repeat on opposite side.

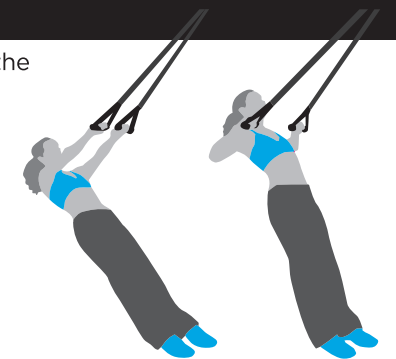


BACK ROW

Provides strength and conditioning for the middle and upper back.

Stand facing the exerciser with arms extended toward it at shoulder height and hands angled to 45°. The entire body is aligned.

Pull body toward the handles until the hands are drawn into the mid torso area, keeping upper arm at a 45° - 90° angle to the torso. Lower back to the start position.

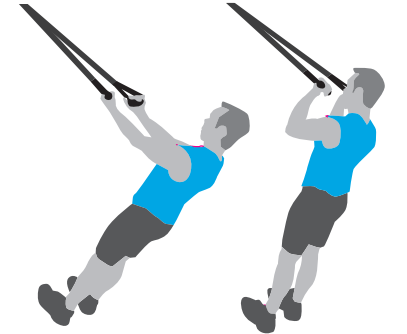


HIGH BICEPS CURL

Sculpts the biceps and stabilizes the core and shoulders.

Stand facing the exerciser with arms extended toward it at shoulder height. Keep the body aligned with core engaged.

Stabilize the upper arm and curl the hands back to the temples. Hips should be stable throughout the exercise. Lower back to the start position with control.

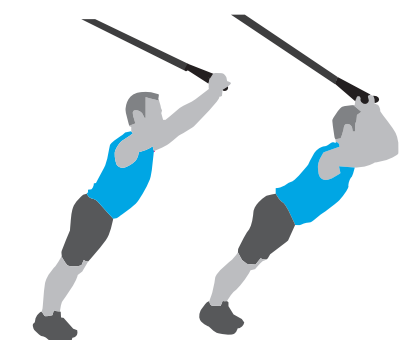


TRICEPS PRESS

Chisels the triceps while engaging the core.

Stand facing away from the exerciser with arms extended in front. Keep the body aligned-avoid bending at the waist or arching the back.

Stabilize the upper arm and lower the forehead toward the hands by bending at the elbow. Drive with triceps to press body back to start position.

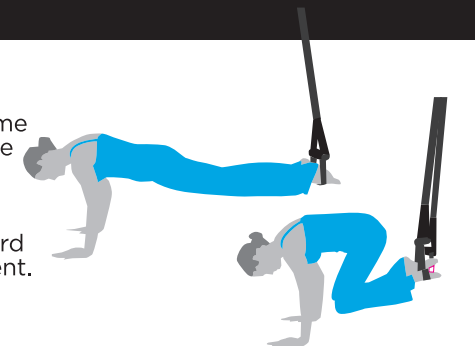


SUSPENDED CRUNCH

Engages the entire core.

Kneel with back to the exerciser, and place toes into the foot cradles. Assume a "pushup" position, keeping the entire body aligned. (Exercise may be performed on forearms if preferred.)

Lift the hips and pull both knees toward the chest in a reverse crunch movement. Return to the pushup position.



PürAthletics®

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

email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

PürAthletics products are distributed by TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6
Les produits PürAthletics sont distribués par TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6

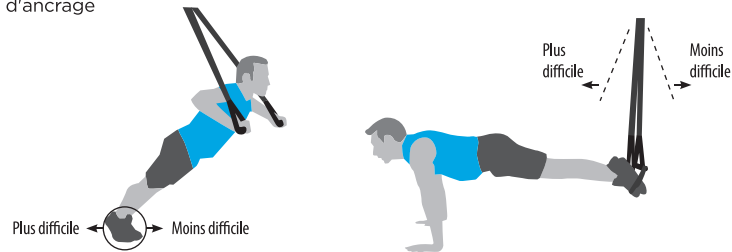
PürAthletics®

ENTRAINEMENT COMPLET

Sangles de suspension réglables

DIRECTIVES D'EXERCICE

1. S'assurer que les sangles du dispositif sont tendues en tout temps, solidement fixées à l'encadrement de la porte. Pour de meilleurs résultats, faire des exercices en maintenant la pression sur les poignées et en contrôlant vos mouvements.
2. Garder les abdos actifs et le bas du dos en position neutre, sauf indication contraire.
3. Pour augmenter la résistance, modifier simplement la position de départ. Pour les exercices debout, accentuer l'angle de la position de départ. Pour les exercices au sol, placer la position de départ loin du point d'ancrage.



OBJECTIF DE L'ENTRAINEMENT	DE RÉPÉTITION À FATIGUE*	SÉRIES
Augmenter la résistance	6-8	2-4
Augmenter la taille musculaire	8-12	2-3
Améliorer la définition	12-15	1-2

* Diminuer la résistance si vous ne pouvez pas atteindre le minimum de répétitions. La résistance peut être augmentée (1) dès que vous atteignez le minimum de répétitions.

AVERTISSEMENT: L'utilisation du matériel est destiné aux adultes uniquement, tel que démontré dans le graphique inclus dans les instructions.

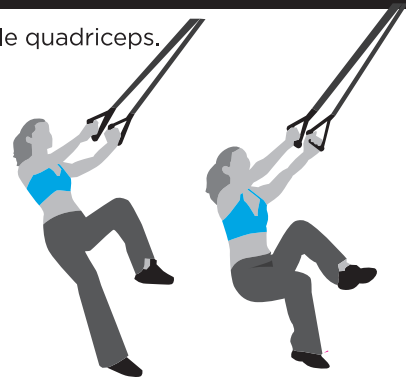
Ceci n'est pas un jouet; tenir hors de portée des enfants. Boire beaucoup d'eau et autres liquides avant, pendant et après l'exercice. RESPONSABILITÉ: Aucune responsabilité n'est assumée par le fabricant, le fournisseur ou le revendeur pour toute blessure résultant de l'utilisation de ce produit.

EXERCICE DE FLEXION D'UNE JAMBE

Cible les ischio-jambiers, le fessier et le quadriceps.

Se placer face à l'exerciseur avec les bras étendus, légèrement pliés, à la hauteur des épaules. L'exerciseur est utilisé pour localiser et fournir un support d'équilibre dynamique. Étendre la jambe libre vers l'avant et effectuer l'exercice de flexion d'une jambe.

Maintenir une bonne posture et alignement tout au long de l'exercice.

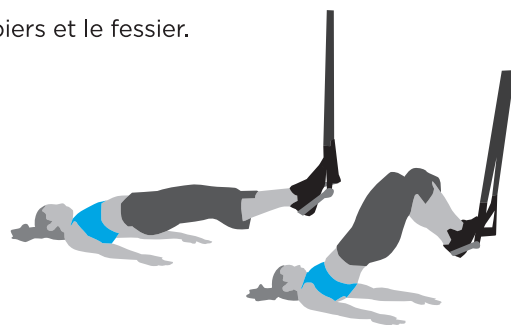


FLEXION DES ISCHIO-JAMBIERS

Se concentrer sur les ischio-jambiers et le fessier.

S'allonger avec les deux talons dans les supports pour pied. Lever les hanches du sol afin que le corps soit complètement aligné.

Garder les pieds dorsiflexés. Tirer les talons sous le corps vers le fessier dans un mouvement de flexion d'une jambe. Retour à la position de départ avec contrôle.

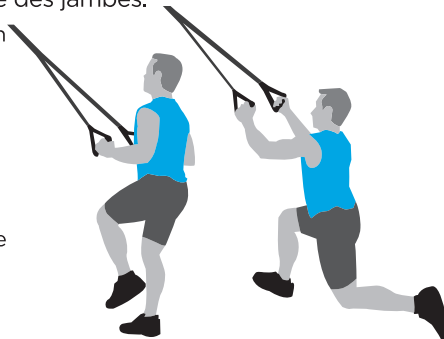


FENTE D'ÉQUILIBRE

Provoque les réflexes d'équilibre et la force des jambes.

Se mettre debout sur un pied (au sol ou sur un dispositif de stabilité). Tenir les poignées avec les bras inclinés à 90° vers le corps.

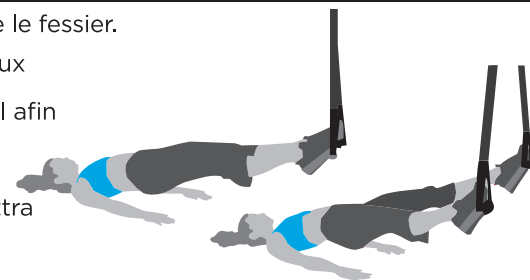
Les épaules restent alignées aux hanches pendant le mouvement. Garder la position des mains stable et le torse droit. Plier une jambe et se précipiter vers l'avant sur l'autre jambe jusqu'à ce que l'arrière du genou plane au-dessus du sol; maintenir, puis revenir à la position de départ.



ABDUCTION DE LA HANCHE

Renforce le bas du dos et tonifie le fessier.

S'allonger sur le dos avec les deux talons dans les formateurs pour jambes. Lever les hanches du sol afin que le corps soit aligné avec les pieds. Appuyer avec les orteils et utiliser le fessier pour écarter les jambes autant que le permettra la flexibilité. Retour à la position de départ avec contrôle.

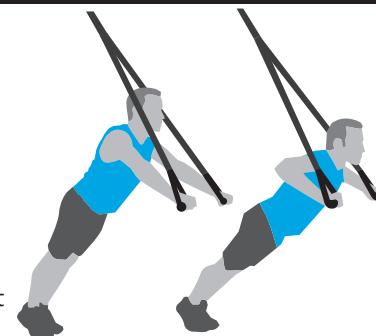


EXERCICE DE POITRINE

Renforce la poitrine et défie la stabilisation des épaules et du tronc.

Se placer à l'écart de l'exerciseur avec les bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules. Garder le corps entier aligné - les jambes, les hanches, les épaules et la tête. Rester en position neutre.

Abaisser la poitrine vers les mains telle une traction, en gardant les coudes à la hauteur des épaules. Presser les bras ensemble dans un mouvement contrôlé pour revenir à la position de départ.

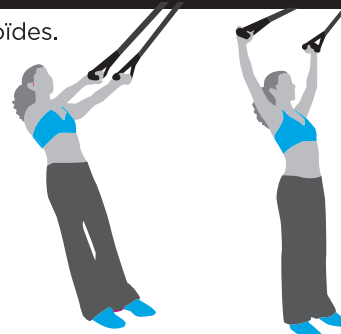


EXERCICE DU HAUT DES ÉPAULES

Exerce tous les éléments des muscles deltoïdes.

Se placer face à l'exerciseur avec les bras tendus à hauteur des épaules. Le corps entier est aligné.

Garder les bras droits et les soulever en douceur jusqu'à ce qu'ils se trouvent dans une position "Y", larges et élevés. Baisser à nouveau vers la position de départ.

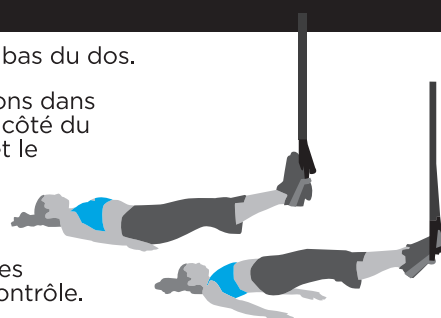


PONT SUSPENDU SUR LE DOS

Améliore la résistance et la stabilité du bas du dos.

Dans une position assise, placer les talons dans les supports. S'allonger avec les bras à côté du corps. Faire travailler les abdominaux et le bas du dos.

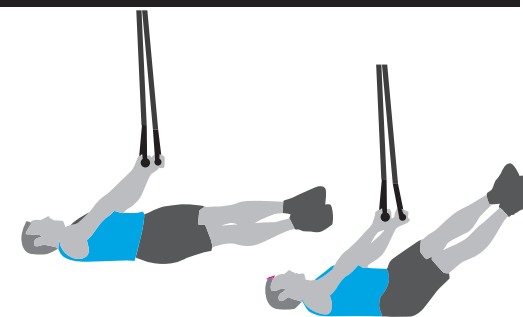
Lever les hanches dans une position en pont pour que tout le corps soit aligné des épaules aux talons. Baisser les hanches à la position de départ avec contrôle.



SOULEVER LES JAMBES EN OBLIQUE

Cible les muscles obliques.

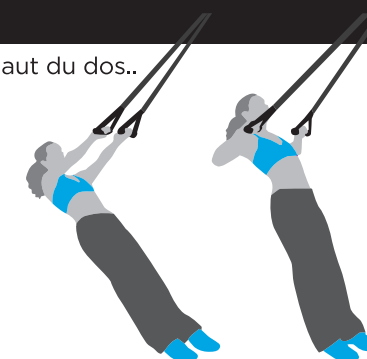
S'allonger sur le dos en tenant les poignées avec les bras positionnés à 45°. Appuyer fermement sur les poignées pour intensifier l'exercice. Garder le bas du dos sur le sol tout au long de l'exercice. Lever les jambes à 90°, puis les tourner d'un côté, en pivotant le tronc. Descendre autant que possible en gardant le bas du dos au sol. Relever les jambes jusqu'à 90° et répéter de l'autre côté.



TRACTION INCLINÉE

Renforce et conditionne le milieu et le haut du dos.

Se placer face à l'exerciseur avec les bras tendus à la hauteur des épaules et les mains inclinées à 45°. Le corps entier est aligné. Tirer le corps vers les poignées jusqu'à ce que les mains soient entraînées dans la zone du mi-torse, en maintenant les bras supérieurs à un angle de 45° à 90° par rapport au torse. Se baisser à la position de départ.

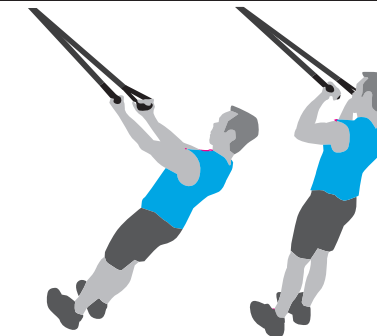


FLEXION DES BICEPS

Sculpte les biceps et stabilise le tronc et les épaules.

Se placer face à l'exerciseur avec les bras tendus à hauteur des épaules. Garder le corps aligné avec le tronc engagé.

Stabiliser le haut du bras et courber les mains vers les tempes. Les hanches doivent être stables tout au long de l'exercice. Se baisser à la position de départ avec contrôle.

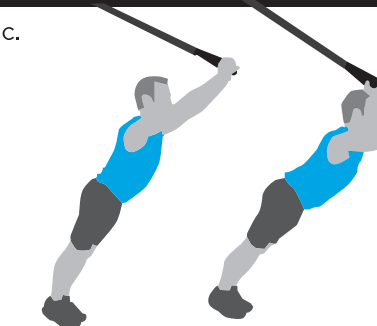


EXERCICE POUR TRICEPS

Cisèle les triceps tout en engageant le tronc.

Se placer à l'écart de l'exerciseur avec les bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules. Maintenir le corps aligné - éviter de se pencher à la taille ou d'arquer le dos.

Stabiliser le haut des bras et baisser le front vers les mains en pliant au coude. Utiliser les triceps pour pousser le corps à la position de départ.



CRUNCH SUSPENDU

Engage le tronc entier.

Se mettre à genoux avec le dos vers l'exerciseur, et placer les orteils dans les supports. Assumer la position de traction, en gardant le corps entier aligné. (L'exercice peut être effectué sur les avant-bras si souhaité). Soulever les hanches et tirer les deux genoux vers la poitrine dans un mouvement de crunch inversé. Retourner à la position de traction.

