



# PürAthletics WEIGHTED 1 LB SKIP ROPE

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 cap & remove skipping rope on a flat surface carefully remove top plastic retain plug. Slide rope to correct length & firmly replace tension 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 your 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.

## PürAthletics®

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

email: [service@zenathletics.com](mailto: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

# CORDE À SAUTER LESTÉE 0,45 KG

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, dévisser le capuchon et placer la corde à sauter sur une surface plane. Retirer délicatement le bouchon de maintien supérieur en plastique. Faire glisser la corde pour fixer la longueur et replacer fermement le capuchon de tension.
- 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. Arrêtez 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.