

PurAthletics™ DOOR GYM WORKOUT

DUAL HANDLES

SQUATS.



Begin standing straight up, back to the door with your hands holding the bands by your shoulder. Your feet shoulder width apart. Then move your hips back keeping your head up and a curve in your lower back and this will be the movement going down. Keeping all your weight on your heels, you are going to drive back up locking out your hips at the top.

FRONT LATERAL RAISE.



Begin standing straight up feet under your hips, back to the door with your arms locked out and you're back straight. Then you can either do one at a time or both at the same time; begin to raise your arms at shoulder length keeping your arms locked out all the way through the movement.

REAR DELTOID RAISE.



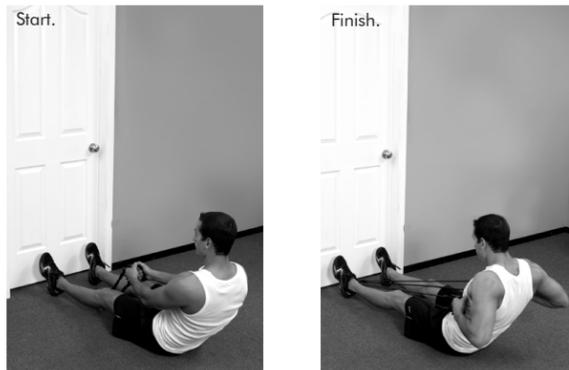
Begin with your knees bent at a 45 degree angle, feet close together and your shoulders should be directly above your feet, with your back against the door. Your arms should begin directly at your side completely locked out, when you are in the position proceed to raise your arms slightly above shoulder height keeping your arms locked out throughout the movement.

UPRIGHT ROW.



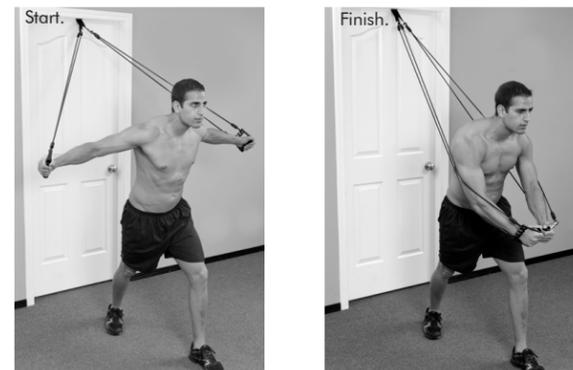
Begin standing straight up feet close together, and facing the door with about a foot away. Your arms should be at your side locked out, then proceed to raise your arms having your elbows bend upwards till your hands are directly over your chest.

SEATED ROW.



Begin with your legs flat against the floor with your feet against the door and your body 90 degrees upright. Your hands should be fully extended or wherever there is no tension from the band. Proceed to pull back on the band keeping your elbows tight to the body and bring your hands right against your side.

CHEST FLY'S.



Begin with one foot forward with your knee bent and the other straight behind the other (you do want an angle in between them), with your back facing the door. You also want to keep your back straight with your arms shoulder height straight out and you want to keep a slight resistance on the band. Once in the position proceed to bring your hands together keeping your arms locked through out the movement.

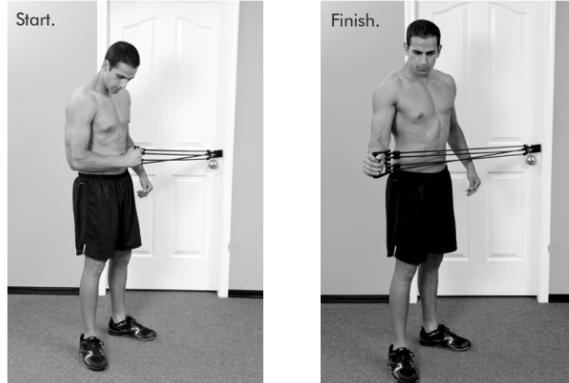
SINGLE HANDLE

TRICEP EXTENSION.



Begin with your feet directly under your hips with your shoulder facing the door. You want to keep your back straight and your elbow to your side, keeping your elbow still proceed to pull down on the cord keeping your forearm straight.

ROTATOR CUFF ROTATION.



Begin with your feet under your hips, shoulder facing the wall and back straight. Keep your elbow tight to your side with your forearm 90 degrees to the door. Keeping your elbow tight to your body begin to turn your hand outward slowly and stop when you make a full rotation (180 degrees).

RESISTANCE PUNCH.



Begin with standing straight up with your feet underneath your hips and back facing the door. Your stance for this particularly exercise will vary depending on your preference; you can either twist in the punch or do a straight on punch. But you do want to keep on hand straight for core balance and the punching hand close to your shoulder. When punching out, keep your arm moving in a straight line locking out your elbow and pushing your shoulder forward.

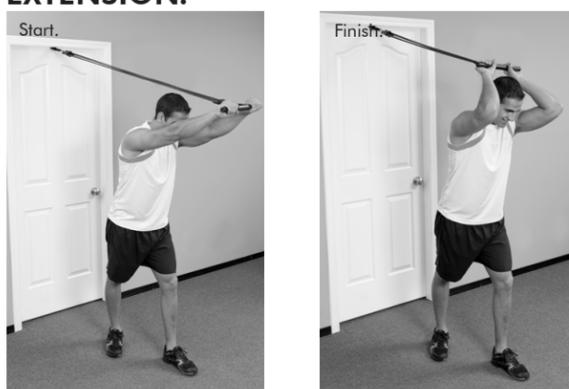
ROWING HANDLES

STRAIGHT ARM LAT PULL DOWN.



Begin with your feet under your hips, with your knees slightly bent and your shoulders should be above your knees with a straight back. Your arms should be fully locked out with them being slightly above your shoulders, and the resistance band should have a little tension. Pull your arms down towards the floor keeping your arms locked and stop when your hands reach your knees.

STANDING BEHIND THE HEAD TRICEPS EXTENSION.



Begin with one foot forward with the knee slightly bent and the other foot straight behind the other, and your back should be straight facing the door. Your elbows should be up and parallel to your shoulder and your hands should be behind your head. When you are pulling down with the cord, only action should be done through your elbow and forearm and everything else should be still. Extend your forearm till your elbows lock out and then bring your hands back behind your head.

BICEP CURL.



There are two ways you can do this movement but the stance should always be the same. Begin with your feet under your hips, back should be straight and arms locked at the side. Now you can choose back to the door or front to the door, but there should always be slight resistance on the cord. With your elbows tight to your side begin to move your hand to the outside of the bicep to engage more of the bicep, after return your hand to your side.

PurAthletics™ EXERCICES AVEC BARRE D'ENTRAÎNEMENT POUR PORTE

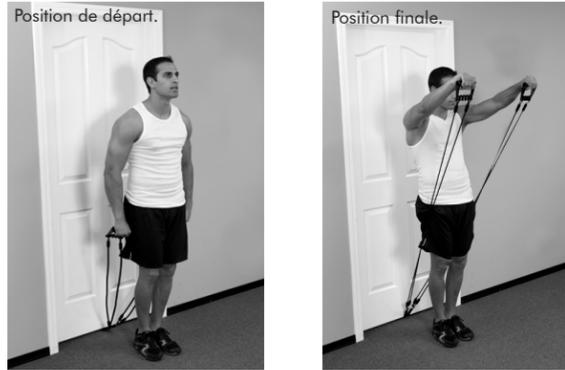
POIGNÉES DOUBLES

FLEXION DES JAMBES.



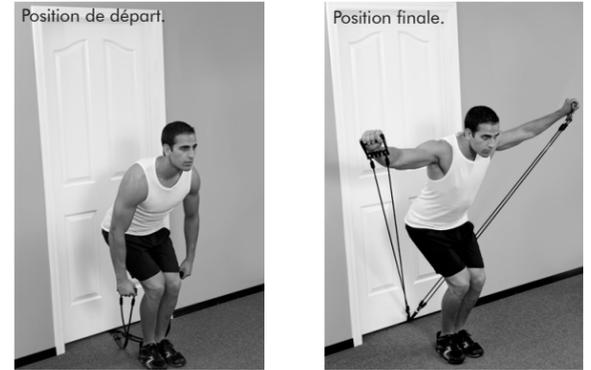
Commencer l'exercice en se tenant bien droit, le dos vers la porte et les pieds placés à la largeur des épaules, les mains tenant les bandes près des épaules. Déplacer ensuite les hanches vers l'arrière en maintenant la tête droite et le bas du dos courbé. Descendre en maintenant cette position. En gardant tout le poids dans les talons, revenir à la position debout, puis bloquer les hanches.

ÉLEVATION FRONTALE LATÉRALE.



Commencer l'exercice en se tenant bien droit, les pieds à la largeur des hanches, le dos bien droit vers la porte et les bras bloqués. Faire l'exercice avec un seul bras ou les deux à la fois : élever les bras à la largeur des épaules, en maintenant les bras bloqués tout au long du mouvement.

ÉLEVATION DU DELTOÏDE ARRIÈRE.



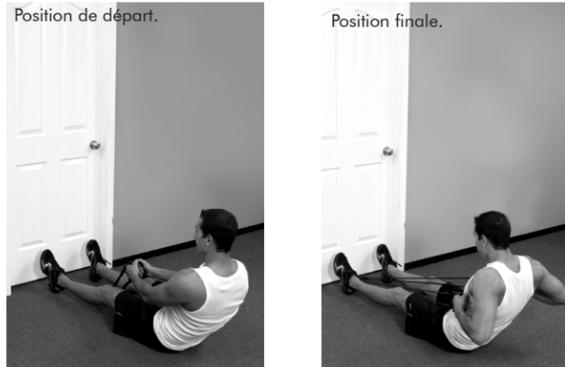
Commencer l'exercice en pliant les genoux à 45 degrés, en collant les pieds et en gardant les épaules directement au-dessus des pieds, le dos vers la porte. Placer les bras sur les côtés, bien bloqués. Une fois en position, élever les bras légèrement au-dessus des épaules, en maintenant les bras bloqués tout au long du mouvement.

RAMAGE VERTICAL.



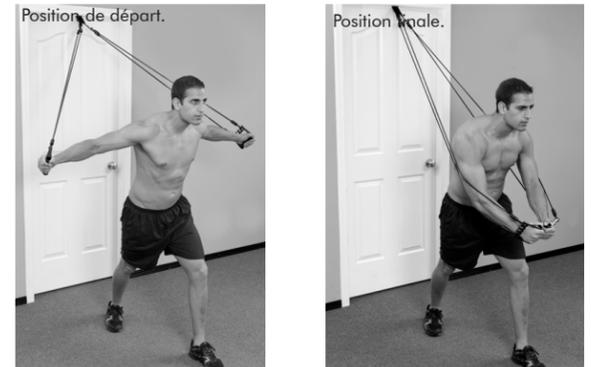
Commencer l'exercice en se tenant bien droit, en collant les pieds et en faisant face à la porte, en se tenant à environ 30 cm de celle-ci. Placer les bras sur les côtés en les bloquant, puis soulever les bras en maintenant les coudes pliés vers le haut, jusqu'à ce que vos mains arrivent face à la poitrine.

RAMAGE EN POSITION ASSISE.



Commencer l'exercice en étendant les jambes par terre, les pieds appuyés contre la porte et le corps droit, à 90 degrés. Les mains doivent être complètement déployées ou placées de façon à ce qu'aucune tension ne soit ressentie dans la bande. Tirer sur la bande en maintenant les coudes bien collés sur le corps, puis ramener les mains sur les côtés du corps.

ABDUCTION DES BRAS.



Commencer l'exercice en plaçant un pied devant l'autre, en pliant un genou et en maintenant l'autre bien droit (maintenir un angle entre les genoux), le dos vers la porte. Il est également important de garder le dos et les bras bien droits, à la hauteur des épaules et de maintenir une légère résistance dans la bande. Une fois en position, ramener les mains ensemble en bloquant les bras tout au long du mouvement.

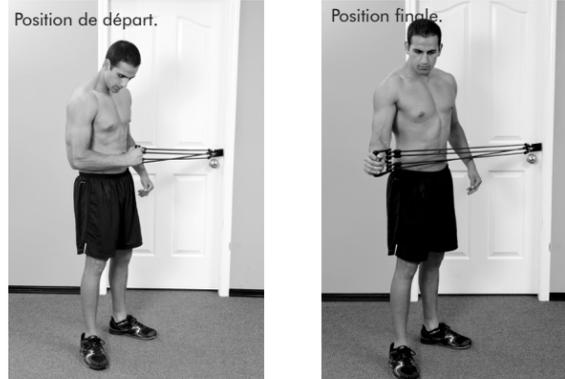
POIGNÉE SIMPLE

EXTENSION DES TRICEPS.



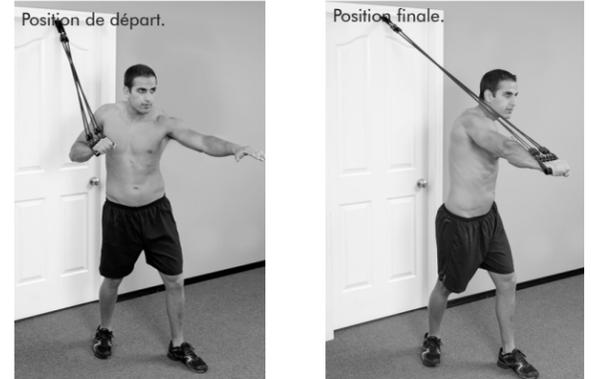
Commencer l'exercice en se tenant bien droit, les pieds placés directement sous les hanches, une épaule faisant face à la porte. Maintenir le dos bien droit et le coude collé sur le côté. En maintenant votre coude immobile, tirer sur le cordon en maintenant l'avant-bras bien droit.

ROTATION DE LA COIFFE DES ROTATEURS.



Commencer l'exercice en plaçant les pieds directement sous les hanches, une épaule face au mur et le dos bien droit. Coller le coude sur le côté en maintenant l'avant-bras à 90 degrés par rapport à la porte. En maintenant le coude collé sur le corps, commencer à tourner lentement votre main vers l'extérieur et arrêter lorsque vous aurez effectué une rotation complète (180 degrés).

COUP DE POING AVEC RÉSISTANCE.



Commencer l'exercice en se tenant bien droit, les pieds à la largeur des hanches et le dos vers la porte. La position que vous adopterez pour cet exercice peut varier selon vos préférences; vous pouvez effectuer une torsion du bras ou maintenir le bras bien droit au moment d'effectuer le mouvement de coup de poing. Pour maintenir l'équilibre du tronc, maintenir le bras au repos bien droit vers l'avant. Ramener la main près de l'épaule entre les coups de poing. Au moment de donner un coup de poing, maintenir le bras en mouvement en bloquant l'épaule et en poussant l'épaule vers l'avant.

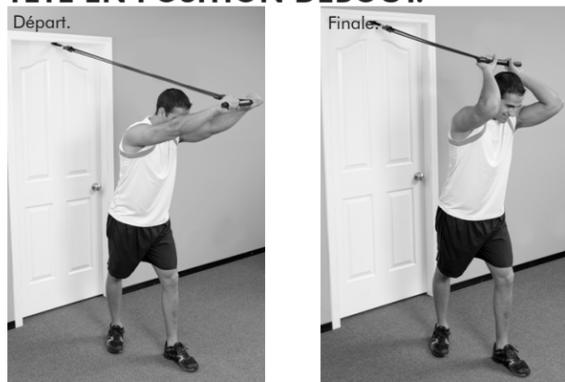
POIGNÉES DE RAMEUR

EXTENSION DORSALE, BRAS TENDUS.



Commencer l'exercice en alignant les pieds sous les hanches, les genoux légèrement pliés et les épaules au-dessus des genoux, le dos bien droit. Les bras bloqués, légèrement au-dessus des épaules, tenir la bande de résistance légèrement tendue. Tirer les bras vers le sol, en les maintenant bloqués. Arrêter lorsque les mains atteignent les genoux.

EXTENSION DES TRICEPS DERRIÈRE LA TÊTE EN POSITION DEBOUT.



Commencer l'exercice en plaçant un pied devant l'autre, en pliant un genou et en maintenant l'autre droit, le dos bien droit vers la porte. Placer les coudes hauts et parallèles aux épaules et les mains derrière la tête. Au moment d'abaisser le cordon, les seules parties qui doivent bouger sont le coude et l'avant-bras; tout le reste du corps doit demeurer immobile. Allonger l'avant-bras jusqu'à ce que les coudes se bloquent, puis ramener les mains derrière la tête.

FLEXION DES BICEPS.



Il y a deux façons d'effectuer ce mouvement, mais la position doit toujours être la même. Commencer l'exercice en alignant les pieds sous les hanches, le dos bien droit et les bras bloqués sur les côtés. Vous pouvez choisir de vous placer dos ou face à la porte, en gardant toujours une légère résistance dans le cordon. Les coudes collés sur les côtés, commencer à soulever les mains vers l'extérieur des biceps afin de les faire travailler le plus possible. Ramener ensuite les mains sur les côtés.