

PürAthletics™

DUMBBELL WORKOUT

2LB TONING BALL WORKOUT

SQUAT

Upper legs (quadriceps and hamstrings)



1. Keeping your back straight and your head up, stand with your feet slightly wider than shoulder-width apart and your toes and knees pointed slightly out. Bend your knees slightly.
2. Hold a dumbbell in each hand with your palms facing inward.
3. Contract your abdominal muscles while slowly lowering your body until your thighs are almost at a 90 degree angle.
4. After pausing in the lower position, slowly push up from your heels (not your toes) and return to the starting position.
5. Allow your torso to lean only slightly forward throughout the exercise.
6. Stabilize your torso and control your movement throughout the exercise by inhaling on the way down and exhaling on the way up.
7. Take a deep breath, waiting 15 to 30 seconds, and the repeat steps 1-7.

Perform this exercise 8-10 times.

THE SHOULDER PRESS

Shoulders



1. Sit upright on a chair (optional) with your back supported and your feet flat on the floor.
2. Keeping your back flat against the back of the chair, hold a dumbbell in each hand slightly above shoulder height, palms facing forward, elbows are out to the side.
3. Tighten your abdominal muscles and raise the dumbbells up and inward until the inside ends of the dumbbells are directly overhead and nearly touching each other. Do not hyper-extend your elbows.
4. Pause in the upper position and then slowly lower the dumbbells to the starting position.
5. Stabilize your torso and control your movements throughout the entire exercise by exhaling when raising the dumbbells and inhaling throughout the exercise.
6. Keep your head and back against the back of the chair throughout the exercise.
7. Take a deep breath, waiting 15 to 30 seconds then repeat these steps.

Perform this exercise 8-10 times.

TRICEPS EXTENSIONS

Back of upper arms (triceps)



1. Stand straight with your feet slightly apart and your knees slightly bent.
2. With your hands above your head, arms fully extended and palms facing inward hold a dumbbell in each hand.
3. Tighten your abdominal muscles while slowly lowering the dumbbell back behind your head and neck keeping your elbows in place above your head.
4. Continue until your forearms are at a 90 degree angle or parallel to the floor.
5. Maintain an erect posture throughout the exercise.
6. Pause then slowly return to the starting position stabilizing your torso by inhaling while lowering the dumbbell down and exhaling when rising it up.
7. Take a deep breath, waiting 15 to 30 seconds then repeat these steps.

Perform this exercise 8-10 times.

BICEP CURLS

Upper arms (biceps)



1. Stand straight up with your feet slightly apart and your knees slightly bent.
2. Using an underhand grip hold a dumbbell in each hand, letting your arms hang down at your sides with your palms facing inward.
3. Tightening your abdominal muscles, curl the dumbbells up towards your shoulders twisting your palms to face you.
4. Slowly lower the dumbbells to the starting position without allowing them to fall back down.
5. Stabilize your torso and control your movements throughout the exercise by exhaling in the upward motion and inhaling on the downward motion.
6. Take a deep breath, waiting 15 to 30 seconds, the repeat these steps.

Perform this exercise 8-10 times.

LUNGE

Upper legs (quadriceps, hamstrings & calves)



1. Keeping your back straight and your head up, stand erect with your feet shoulder-width apart, Bend your knees slightly
2. With your arms down at your sides hold a dumbbell in each hand, palms facing inward.
3. Contract your abdominal muscles and step forward until your front knee is directly above your ankle. Do not extend beyond the ankle.
4. After pausing in the lower position slowly return to the starting position by pushing off the front foot.
5. Stabilize your torso and control your movement thought-out the exercise by inhaling while stepping forward and exhaling on the return.
6. Take a deep breath, wait 15 to 30 seconds, then repeat these steps.

Perform this exercise 8-10 times.

THE BUTTERFLY

Upper back (trapezius, Latissmus Dorsi)



1. Standing in a semi squat position, feet placed hip width apart and arms hanging down in front of you.
2. Slowly raise arms to the side with a slight bend at the elbow, squeeze your shoulder blades together as you raise your arms just higher than body level
3. Pause and return to the start position.

Perform this exercise 8-10 times.

* 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

PürAthletics

EXERCICES AVEC HALTÈRES

EXERCICES AVEC ENSEMBLE

DE BALLONS D'EXERCICE DE 2LB

FLEXION DES JAMBES

Haut des jambes (quadriceps et ischio-jambiers)

Début.



Fin.



1. Le dos droit et la tête levée, vous êtes debout et la distance entre vos pieds est un peu plus grande que la largeur de vos épaules. Vos orteils et vos genoux pointent quelque peu vers l'extérieur. Pliez légèrement les genoux.
2. Tenez un haltère dans chaque main, les paumes tournées vers l'intérieur.
3. Contractez vos muscles abdominaux tout en faisant lentement descendre votre corps jusqu'à ce que vos cuisses forment un angle d'environ 90 degrés.
4. Après avoir gardé cette position, poussez lentement sur vos talons (et non sur vos orteils) pour revenir à la position initiale.
5. Essayez de ne pas trop pencher votre torse vers l'avant lorsque vous revenez à la position initiale.
6. Stabilisez votre torse et contrôlez vos mouvements durant l'exercice en inspirant lors de la descente, et en expirant lors de la remontée.
7. Prenez une grande respiration, attendez 15 à 30 secondes, puis répétez les étapes 1 à 7.

Faites cet exercice de 8 à 10 fois.

DÉVELOPPÉS MILITAIRES

épaules

Début.



Fin.



1. Assoyez-vous sur une chaise, le dos appuyé sur le dossier et les pieds au sol.
2. Le dos appuyé sur le dossier de la chaise, tenez un haltère dans chaque main, légèrement au-dessus des épaules, les paumes tournées vers l'avant, les coudes pointant vers le côté.
3. Resserrez vos muscles abdominaux et levez les haltères en les rapprochant, jusqu'à ce que leurs extrémités intérieures soient au-dessus de votre tête, très près l'une de l'autre. Évitez l'hyperextension des coudes.
4. Gardez cette position puis faites lentement descendre les haltères pour revenir à la position initiale.
5. Stabilisez votre torse et contrôlez vos mouvements durant l'exercice en expirant lors de la montée des haltères, et en inspirant lors de leur descente.
6. Appuyez votre tête et votre dos sur le dossier de la chaise tout au long de l'exercice.
7. Prenez une grande respiration, attendez 15 à 30 secondes, puis répétez ces étapes.

Faites cet exercice de 8 à 10 fois.

EXTENSIONS DES TRICEPS

Arrière du haut des bras (triceps)

Début.



Fin.



1. En position debout, écartez légèrement les pieds et pliez légèrement les genoux.
2. Les mains au-dessus de la tête, les bras complètement dépliés et les paumes tournées vers l'intérieur, tenez un haltère dans chaque main.
3. Resserrez vos muscles abdominaux et faites lentement descendre les haltères derrière votre tête et votre cou. Vos coudes restent au-dessus de votre tête.
4. Continuez jusqu'à ce que vos avant-bras forment un angle de 90 degrés ou soient parallèles au sol.
5. Restez bien droit tout au long de l'exercice.
6. Gardez cette position, puis revenez lentement à la position initiale. Stabilisez votre torse en inspirant lors de la descente de l'haltère, et en expirant lors de sa remontée.
7. Prenez une grande respiration, attendez 15 à 30 secondes, puis répétez ces étapes.

Faites cet exercice de 8 à 10 fois.

FLEXIONS DES BICEPS

Haut des bras (biceps)

Début.



Fin.



1. En position debout, écartez légèrement les pieds et pliez légèrement les genoux.
2. Tenez un haltère dans chaque main, les paumes tournées vers l'intérieur, les bras le long de votre corps.
3. Resserrez vos muscles abdominaux et faites monter les haltères vers vos épaules en tournant vos paumes vers vous-même.
4. Revenez à la position initiale en faisant lentement descendre les haltères, sans déplier les bras d'un coup.
5. Stabilisez votre torse et contrôlez vos mouvements durant l'exercice en inspirant lors de la montée, et en expirant lors de la descente.
6. Prenez une grande respiration, attendez 15 à 30 secondes, puis répétez ces étapes.

Faites cet exercice de 8 à 10 fois.

FENTES

Haut des jambes (quadriceps, ischio-jambiers et mollets)

Début.



Fin.



1. Le dos droit et la tête levée, vous êtes debout et vos pieds sont écartés à la largeur de vos épaules. Pliez légèrement les genoux.
2. Gardez vos bras le long de votre corps et tenez un haltère dans chaque main, les paumes tournées vers l'intérieur.
3. Contractez vos muscles abdominaux et faites un pas en avant en plaçant votre genou vis-à-vis votre cheville. Le genou plié ne doit pas dépasser la cheville.
4. Gardez cette position, puis revenez lentement à la position initiale en poussant sur votre pied.
5. Stabilisez votre torse et contrôlez vos mouvements durant l'exercice en inspirant lors du pas en avant, et en expirant lors du retour à la position initiale.
6. Prenez une grande respiration, attendez 15 à 30 secondes, puis répétez ces étapes.

Faites cet exercice de 8 à 10 fois.

PAPILLON

Du dos (trapèzes, muscle grand dorsal)

Début.



Fin.



1. Debout, les jambes à demi fléchies, écartez les pieds à la largeur des hanches et laissez vos bras pendre devant vous.
2. Levez lentement les bras de côté en pliant légèrement les coudes, puis ramenez vos omoplates l'une vers l'autre en levant les bras juste un peu plus haut que votre corps.
3. Gardez cette position, puis revenez à la position initiale.

Faites cet exercice de 8 à 10 fois.

* 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 cœur, une blessure quelconque ou tout autre maladie jugée sérieuse.

* Jacqueline Odehal est un inscrit B.C.R.P.A et Peut Ajuster le Professionnel Entraîneur Personnel Certifié.