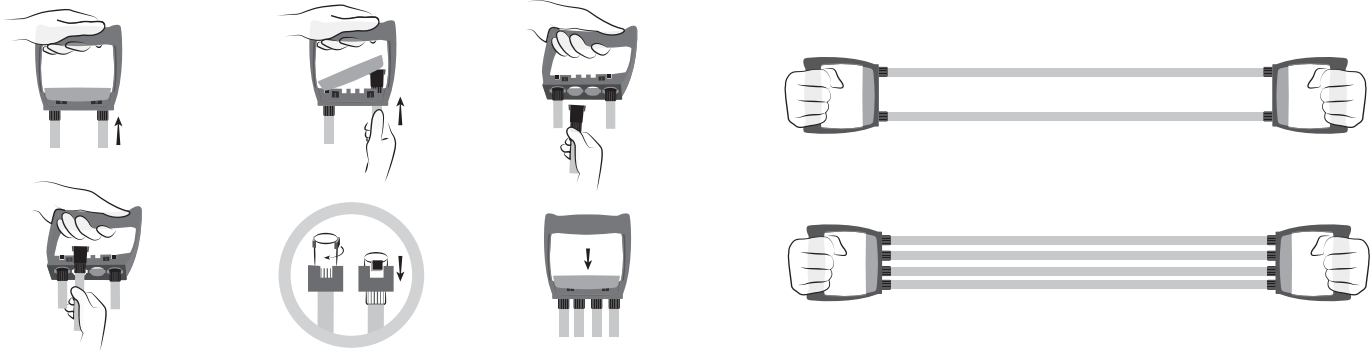


# PurAthletics® CHEST EXPANDER

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.

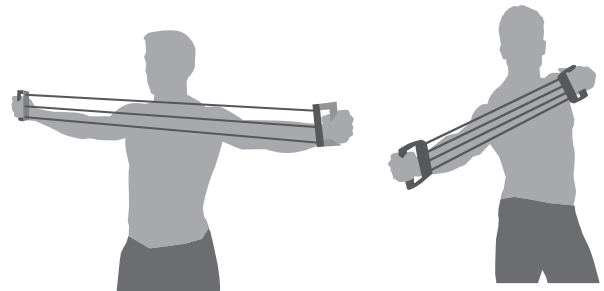
Just like any other exercise product, begin with the minimal tension then slowly transition to heavier tension as you progress.

### 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.

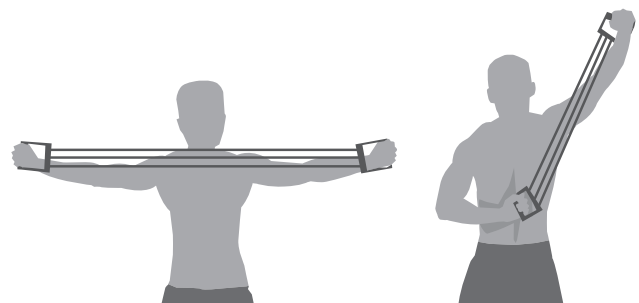


### Back Press

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 and easy goal or pace, alternate your daily workouts every other day this will reduce muscle soreness.

**PurAthletics®**

Toll Free Consumer Support 1-877-415-3425

Numéro de téléphone sans frais

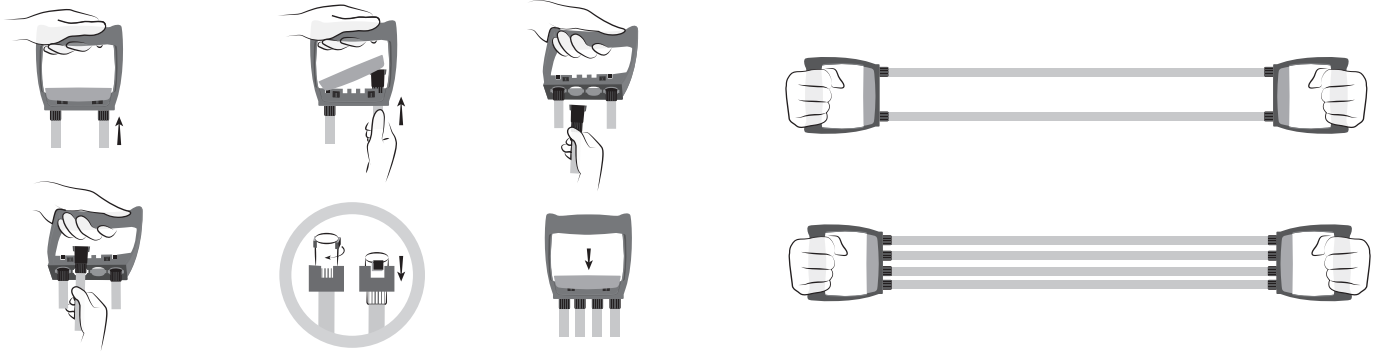
email: [service@zenathletics.com](mailto:service@zenathletics.com) | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

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

# PürAthletics® 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

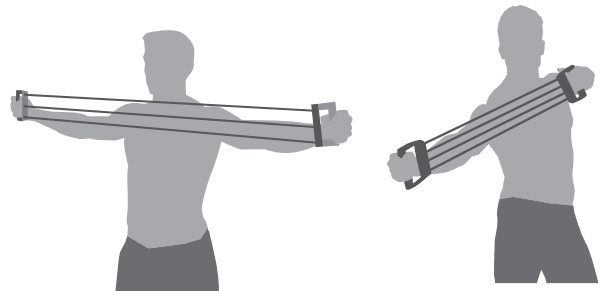


1. Tenez l'une des poignées de l'Extenseur de Poitrine.
2. Poussez le couplage vers le haut jusqu'à ce que le couvercle se libère. Retirez le couvercle.
3. Introduisez le couplage dans le trou et faites tourner jusqu'à ce qu'elle soit en position de verrouillage. Assurez-vous que l'accouplement soit 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.



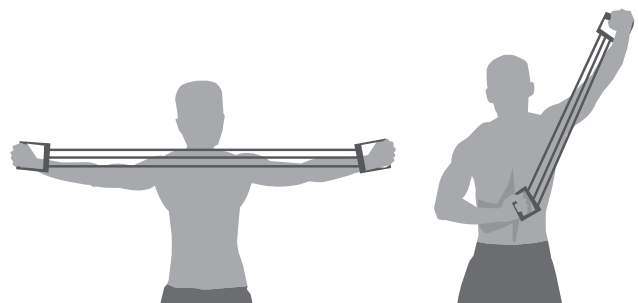
Vous avez terminé une 'répétition'. Lorsque vous visez à augmenter la taille de vos muscles, le Collège américain de médecine sportive (ACSM) recommande de faire 1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions pour niveau débutant et intermédiaire et de 2 à 6 séries de 1 à 8 répétitions pour niveau avancé.

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. Conserver 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®**

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