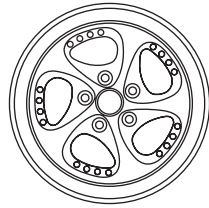


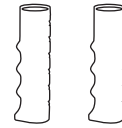
PürAthletics® DYNAMIC WHEEL EXERCISER ROUE D'EXERCICE DYNAMIQUE



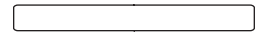
BOX CONTAINS | LA BOÎTE CONTIENT



2 PIECES WHEELS
2 ROUES



2 PIECES HANDLES
2 POIGNETS



1 AXEL/BAR
1 AXE-BARRE

WARNING: READ CAREFULLY

This product is designed for single user **ONLY. DO NOT** use this product for anything other than its intended use.

WARNING:

Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from an illness or back injury.

MISE EN GARDE :

À LIRE ATTENTIVEMENT Ce produit est conçu pour **UN SEUL** utilisateur à la fois. **NE PAS** utiliser ce produit pour toute autre activité non liée à son utilisation prévue.

MISE EN GARDE : Il est préférable de consulter votre médecin de famille avant d'entreprendre tout programme d'exercice ou de conditionnement physique. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez d'une maladie ou d'une blessure au dos.

DYNAMIC WHEEL EXERCISER WORKOUT ENTRAÎNEMENT AVEC LA ROUE D'EXERCICE DYNAMIQUE

TO PREVENT BACK INJURY KEEP BACK FLAT WHEN EXTENDING. AFIN DE PRÉVENIR TOUTE BLESSURE AU DOS, MAINTENEZ VOTRE DOS PLAT LORSQUE VOUS EFFECTUEZ DES EXTENSIONS.

BEGINNERS WORKOUT

- Move slowly forward going out 2 feet. Move back slowly to the start position.
- As a beginner the recommendation is 1 set of 8-10 repetitions.



ENTRAÎNEMENT – NIVEAU DÉBUTANT

- Avancer lentement de 60 cm (deux pieds). Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau débutant est d'effectuer une série de 8 à 10 répétitions.

INTERMEDIATE WORKOUT

- Move slowly forward out 3 feet. Move back slowly to the start position.
- At the intermediate level the recommendation is 2 sets of 10-12 repetitions.
- Take a 30-60 second breaks between sets.



ENTRAÎNEMENT – NIVEAU INTERMÉDIAIRE

- Avancer lentement d'environ 90 cm (trois pieds). Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau intermédiaire est d'effectuer deux séries de 10 à 12 répétitions chacune.
- Faire une pause de 30 à 60 secondes entre les séries.

ADVANCED WORKOUT

- Move slowly forward out 3 1/2 - 4 feet. Move back slowly to the start position.
- As the advanced level the recommendation is 3 set of 12-15 repetitions.
- Take a 30-60 second breaks between sets.



ENTRAÎNEMENT – NIVEAU AVANCÉ

- Avancer lentement d'environ 1 mètre à 1,20 mètres (3,5 pieds à 4 pieds). Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau avancé est d'effectuer trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.
- Faire une pause de 30 à 60 secondes entre les séries.

PürAthletics®

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zensation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri