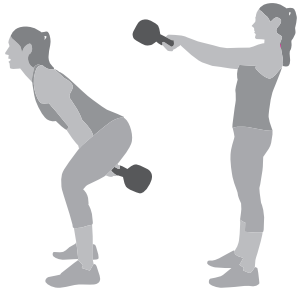


PürAthletics® KETTLEBELL WORKOUT

BODY TONING SHAPING SOLUTION

DOUBLE ARM SWING



Start. In the semi squat position, legs slightly wider than hip position, shoulders in place start swinging Kettlebell slowly up to shoulder height as you straighten your legs.

Finish. From the standing position release Kettlebell back down to start position. It is ok to use momentum but important to leave shoulders in place and not to bend at the back, keep chest up through the entire motion. **Repeat 16-20 times, 2-3 sets.**

SINGLE ARM SWING



Start. In the semi squat position legs slightly wider than hip position start to swing Kettlebell up to shoulder height and back down. Transfer Kettlebell at the top of the move.

Finish. Keep transferring alternating arms at shoulder height, this is vital not to injure your shoulder by transferring Kettlebell at the bottom of the move. **Repeat 16-20 times, 2-3 sets.**

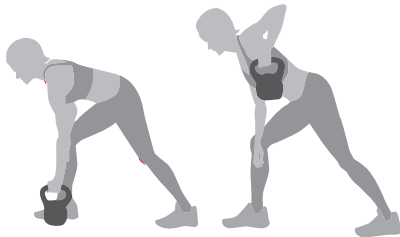
BEND & SNAP



Start. Arm is down full extended as you bend into a semi squat. As you stand swing the Kettlebell up and into the crook of your slightly bent arm.

Finish. Straighten your arm into a shoulder press. **Repeat entire sequence for 16- 20 reps/side.**

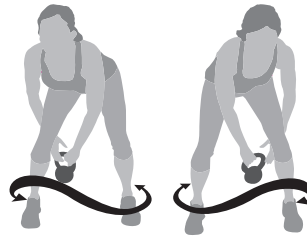
SINGLE ARM ROW



Start. With your arm on top of your knee in a bent over row position, shoulders in place.

Finish. By pulling Kettlebell up with your elbow in to a 90 degree angle, release back down to the start position. **Repeat 12-15 reps/side 2-3 sets.**

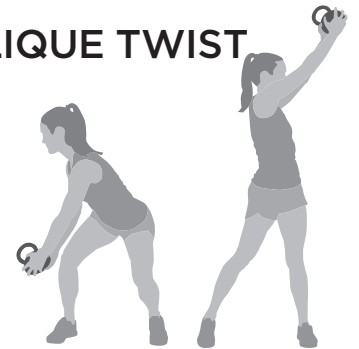
FIGURE 8'S



Start. In a semi-squat position start weaving Kettlebell in through your knees from front to behind the back knee.

Finish. Continue same move through the back of the other leg to around the front of the first leg until you have completed a figure 8 through the legs. Keep chest high and **repeat for 12-16 reps. 2-3 sets. (Recommend a break between sets or put this exercise between other sets).**

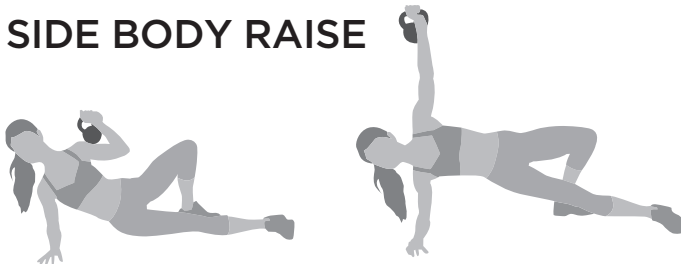
OBLIQUE TWIST



Start. In your semi-squat position start with the Kettlebell in both hands to one side of the body above one shoulder.

Finish. Shoulders in place and core tight, slowly lower the Kettlebell down to the opposite knee and back to start. **Repeat 15-15 reps per side, 2-3 sets** Note: DO NOT use momentum in this exercise.

SIDE BODY RAISE



Start. Lie on your side, elbow directly placed under the shoulder, Kettlebell up and in the crook of your arm, One leg bent behind the other straight leg.

Finish. Pushing your foot into the ground lift your body onto that elbow and at the same time raise the arm up straight beside your body, as you come back down nestle the Kettlebell back into the crook of your arm, **repeat move 12-15/side, 2-3 sets.**

DEAD BUG



Start. On your back with both legs in the air, Kettlebell in your hands.

Finish. Slowly raise your shoulders off the floor, keepings arms straight as they come towards the feet, lower back to floor, **repeat 15-20 reps, 2-3 sets.**

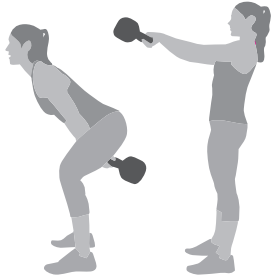
* Warning: As with any lifestyle change or physical exercise program, consult your physician before you begin and notify them of your workout activities. Especially if you are pregnant, have Diabetes, Heart Disease, injuries or other serious illness.

PürAthletics®

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

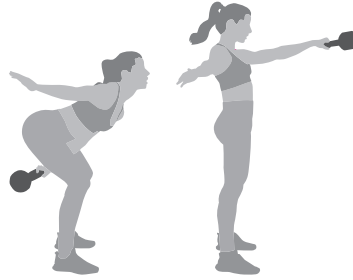
BALANCEMENT DES BRAS DOUBLE



Départ. Se placer en semi-flexion des jambes en maintenant celles-ci légèrement plus larges que les hanches; les épaules en place, commencer à balancer lentement l'haltère jusqu'à la hauteur des épaules, tout en redressant les jambes.

Fin. De la position debout, ramener l'haltère à la position de départ. Il est possible d'utiliser un élan, mais il est important de maintenir les épaules en place, de ne pas courber le dos et de maintenir le torse bien droit tout au long du mouvement. **Répéter de 16 à 20 fois. Effectuer de 2 à 3 séries.**

BALANCEMENT DES BRAS SIMPLE



Départ. Se placer en semi-flexion des jambes et commencer à balancer l'haltère jusqu'à la hauteur des épaules, puis le redescendre. Ramener l'haltère à la position la plus basse du mouvement.

Fin. Continuer à transférer l'haltère en alternant les bras, en le maintenant à la hauteur des épaules. Cela est essentiel afin de ne pas se blesser à l'épaule en transférant l'haltère à la position la plus basse du mouvement. **Répéter de 16 à 20 fois. Effectuer de 2 à 3 séries.**

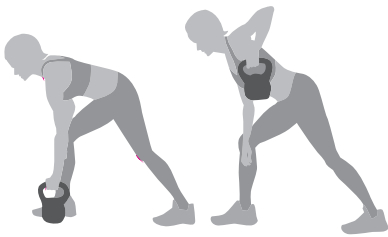
FLEXION DU CORPS ET DÉGAGEMENT



Départ. Descendre le bras en se pliant en position de semi-flexion des jambes. En maintenant la position, balancer l'haltère vers le haut et vers le creux de votre bras plié.

Fin. Redresser votre bras en position de développé des épaules. **Répéter toute la séquence, de 16 à 20 fois par côté.**

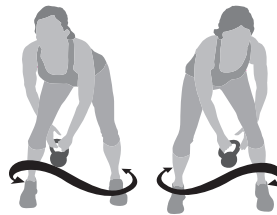
TIRAGE DU BRAS SIMPLE



Départ. Déposer le bras sur le dessus du genou, en position de flexion avant du tronc et en maintenant l'épaule en place.

Fin. En remontant l'haltère en maintenant votre coude à un angle de 90 degrés, ramener le bras dans sa position de départ. **Répéter de 12 à 15 fois. Effectuer de 2 à 3 séries.**

FIGURE DU HUIT



Départ. En position de semi-flexion des jambes, commencer à entrelacer horizontalement l'haltère en passant devant et derrière votre genou.

Fin. Poursuivre le même mouvement devant et derrière l'autre jambe et revenir devant la jambe de départ, jusqu'à ce que vous ayez réalisé un « huit » autour de vos genoux. Maintenir le torse bien droit et **répéter de 16 à 20 fois. Effectuer de 2 à 3 séries.** (Nous vous recommandons d'effectuer une pause entre les répétitions ou d'insérer cet exercice entre deux autres types de répétitions.)

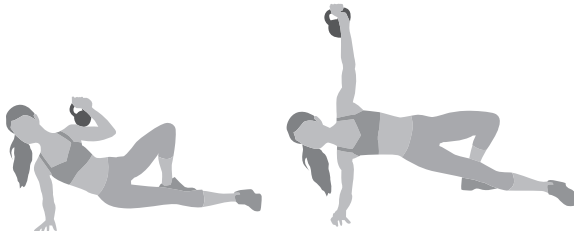
TORSION OBLIQUE



Départ. En position de semi-flexion des jambes, tenir l'haltère dans les deux mains d'un côté du corps, au-dessus de l'épaule.

Fin. En maintenant les épaules en place et les muscles du torse contractés, descendre lentement l'haltère vers le genou opposé et recommencer à partir du début. **Répéter de 12 à 15 fois. Effectuer de 2 à 3 séries. Remarque : ne PAS utiliser d'élan dans cet exercice.**

ÉLÉVATION LATÉRALE



Départ. S'étendre sur le côté, le coude placé directement sous l'épaule, l'haltère vers le haut et placé dans le creux de votre bras. Une jambe pliée sous l'autre jambe tendue.

Fin. Pousser le pied vers le sol, puis soulever le corps à l'aide du coude et, en même temps, soulever le bras tendu latéralement à votre corps. En redescendant, ramener l'haltère dans le creux de votre bras. **Répéter de 12 à 15 fois par côté. Effectuer de 2 à 3 séries.**

INSECTE MORT



Départ. S'étendre sur le dos, les deux jambes en l'air, en tenant l'haltère dans vos mains.

Fin. Soulever lentement les épaules du sol, en maintenant les bras droits en les ramenant vers les pieds. Ramener le dos sur le plancher, **répéter de 15 à 20 fois. Effectuer de 2 à 3 séries.**