

PürAthletics® TRICEPS CRUNCH

www.purathletics.com

USE & ASSEMBLY

1. There are 3 different strength of tubes on the Triceps Crunch that can be used separately or in combination. Unclasp the tubes to adjust the strength during your workout. (YELLOW = light resistance, RED = medium resistance, BLACK = heavy resistance)

2. The door anchor is adjustable from numbers 1 through 6 and should be adjusted to your preferred height. Numbers 1-4 are meant for standing exercise. Numbers 5-6 are meant for kneeling exercise and should be adjusted so that no tension is placed on the tubing during position A.



3. Always make sure the included warnings card is hanging on the other side of the door, opposite from exercising.
4. Never attach the door anchor on the bottom or the sides of the door.
5. Secure the door anchor at the top of the door and pull the door shut. Always assemble so you are standing on the side of the door with the door jamb.

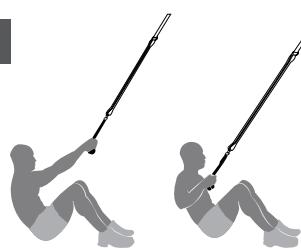
6. Before you begin, practice all exercises with a lighter resistance to prepare working muscles.
7. Do a 5-8 minute cardio warm-up (such as running in place) to prepare heart and muscles for workout & avoid strain.
8. Beginners should try one set of 12-16 repetitions to start; more experienced users can use 2-3 sets of 12-16 reps.

TRICEPS CRUNCH WORKOUT ROUTINE



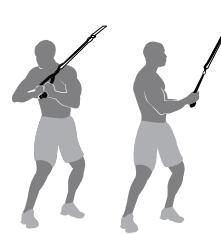
KNEELING CRUNCH

- Adjust door anchor to number 5 or 6.
1. Kneel about a foot or two away from the base of the door. Face the door and grasp handles in each hand at chest height. Contract your stomach and tuck your toes under for spinal stability.
 2. Hinge forward from the hips pulling each handle toward your corresponding ear. Slowly crunch shoulder down to meet hips without using your arm muscles at all. Hold each crunch at the bottom for three seconds, then slowly return to the starting position, maintaining continuous tension on the band and on your core muscles.



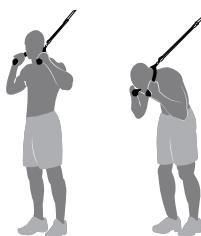
LAT PULL-DOWN

- Adjust door anchor to number 5 or 6.
1. Sit about one foot from the bottom of the door with knees bent, and reach up to grasp on handle in each hand.
 2. Sitting upright, slowly pull handles down and out wide to your chest and hold the contraction for three seconds, then trace your way slowly back to start.



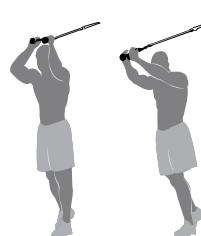
STANDING CORE TWIST

1. Standing sideways with left shoulder nearer to the door, bring feet shoulder-width apart, and bend both knees as you grasp a handle in each hand.
2. Pulling the handles across your body, turn from center and press elbows all the way to the right side to the room, and hold for three seconds while feeling tension across your sides. Trace your way back to starting position in slow motion, and when you're ready, turn around and switch sides and lower on one leg, then switch sides when you are ready.



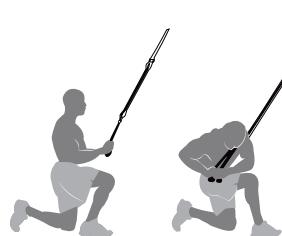
STANDING CRUNCH

1. Face away from the door and step forward until there is tension on the band. Bring each handle to your neck and hinge forward slightly to add tension. Keep feet shoulder-width apart, and bend knees slightly.
2. Bring handles to chin level, and slowly curl torso downward until chin nears the chest (or lower for more challenge), then return to starting position.



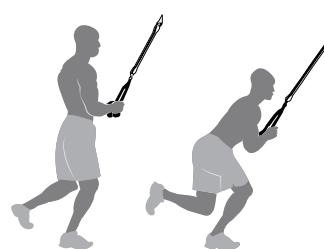
TRICEPS PRESS-OUT

1. Stand facing away from the door, grasp a handle in each hand and hold each handle overhead with elbows close to your ears.
2. Push your lower arms forward to full arm extension, keeping handles above head at all times. Hold for three seconds, then retrace your steps to start position.



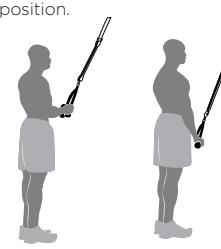
KNEE-TOUCH OBLIQUE CURL

1. Kneeling on the left knee, reach over head and grasp both handles together so palms are at about chest level. Bend right knee 90 degrees and contract your core for stability.
2. Slowly pull both handles far over to the right until you can place left elbow forward the outside of your right knee. Hold this waist line contraction for three seconds, crunching to the side. Switch sides when ready and repeat.



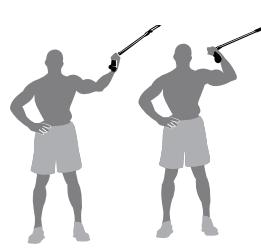
SINGLE-LEG SQUAT

1. Stand facing the door and step at least one foot away from the bottom of the door. Grasp a handle in each hand so the band is taught. Bend right knee into a single leg squat with left heel curling toward your buttocks.
2. Keep handles in place as you lean over slightly into a squat position, then bend right knee several inches, and stand up tall. Repeat the lift and lower on one leg, then switch sides when you are ready.



TRICEPS PULL-DOWN

1. Facing door, grasp a handle in each hand and position elbows at a 90 degree angle.
2. Slowly extend both arms straight down and out at the bottom of the contraction. Hold for three seconds, then return to the start position.



STANDING SINGLE BICEPS

1. Stand sideways to the door, elbows straight out and grasp both handles in your left palm. You may have to step a distance away from the door until you feel resistance. Bring resting right hand up to your hip.
2. Curl handles in and out in biceps curl motion. Turn around, and switch sides when you're ready.

WARNING: By their nature, resistance bands will only last for a limited time. Conditions of use will greatly influence the lift expectancy of the bands. Equipment is intended use by adults only demonstrated in the accompanied instruction chart. This is not a toy; keep out of reach from children. Never do kneeling crunches without the door anchor set at #6 position. Never place the band across or near your face or eyes for any reason. Eye protection, supportive athletic shoes and proper technique are required. Always workout with the correct safety equipment. Triceps Crunch is designed for your hands and upper body. Never place handles on your feet. Drink plenty of water and other fluids before, during and after exercise.

PürAthletics®

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

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

PürAthletics®

CRUNCH POUR TRICEPS

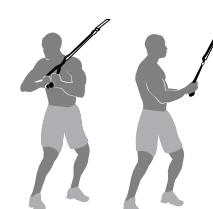
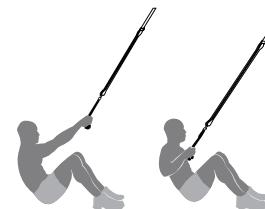
www.purathletics.com

UTILISATION & ASSEMBLAGE

- Il existe 3 tubes de résistances différentes sur le Crunch pour Triceps qui peuvent être utilisés séparément ou en combinaison. Défitez les tubes pour ajuster la force au cours de votre séance d'entraînement. (JAUNE = résistance légère, ROUGE = résistance moyenne, NOIR = résistance forte)
- L'ancrage de porte est réglable de 1 à 6 et doit être ajusté à votre hauteur préférée. Les chiffres allant de 1 à 4 servent à faire des exercices debout. Les chiffres 5 et 6 servent à faire des exercices à genoux et doivent être ajustés pour qu'aucune tension ne soit placée sur les tubes en position A.
- Assurez-vous toujours que la fiche d'avertissement ci-incluse soit suspendue de l'autre côté de la porte, à l'opposé du lieu d'exercice.
- Ne fixez jamais l'ancrage de porte sur le bas ou sur les côtés de la porte.
- Fixez l'ancrage en haut de la porte et fermez-la. Installez le matériel toujours de telle façon que vous vous trouviez du côté du montant de porte.
- Faites un échauffement cardio de 5 à 8 minutes (tel que courir sur place) pour préparer les muscles et le cœur à l'entraînement et pour éviter les tensions.
- Avant de commencer, pratiquez tous les exercices avec une résistance plus légère afin de préparer les muscles actifs.
- Les débutants devraient essayer une série de 12 à 16 répétitions pour commencer; les utilisateurs plus expérimentés peuvent utiliser 2 à 3 séries de 12 à 16 répétitions.



ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT



CRUNCH À GENOUX

- Ajustez l'ancrage de porte au chiffre 5 ou 6.
- Mettez-vous à genoux à une distance de 30 ou 60 cm de la base de la porte. Faites face à la porte et saisissez les poignées dans chaque main à hauteur de la poitrine. Contractez votre estomac et repliez vos orteils pour maintenir la colonne vertébrale stable.
 - Plongez vers l'avant depuis la hanche en tirant chaque poignée vers votre oreille correspondante. Réalisez un crunch lent des épaules vers les hanches sans utiliser les muscles du bras. Maintenez chaque crunch vers le bas pendant trois secondes, puis revenez lentement à la position de départ, maintenant une tension continue sur la bande et sur les muscles de votre tronc.



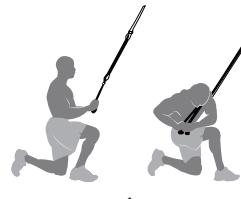
MUSCLE GRAND DORSAL

- Ajustez l'ancrage de porte au chiffre 5 ou 6.
- Asseyez-vous à environ 30cm du bas de la porte, genoux fléchis et levez les bras pour saisir une poignée dans chaque main.
 - En vous asseyant bien droit, tirez les poignées lentement vers le bas et en dehors vers votre poitrine et maintenez la contraction pendant trois secondes, puis retournez lentement à votre position de départ.



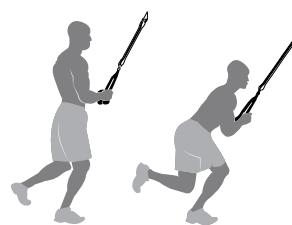
PIVOT DU TRONC

- Mettez-vous debout sur le côté avec l'épaule gauche plus près de la porte, séparez les pieds à la distance entre les deux épaules et pliez les deux genoux tandis que vous saisissez une poignée dans chaque main.
- En tirant les poignées tout le long de votre corps, tournez en vous éloignant du centre et appuyez les coudes complètement vers la droite de la chambre, et maintenez cette position pendant trois secondes tout en sentant la tension le long de vos côtés. Retournez lentement vers la position de départ et, lorsque vous êtes prêt, faites demi-tour, changez de côté et abaissez-vous sur une jambe, puis changez de côté lorsque vous êtes prêt.



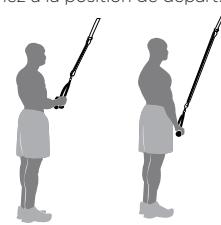
CRUNCH DÉBOUT

- Dos face à la porte, faites un pas en avant jusqu'à ce qu'il y ait une tension sur la bande. Approchez chaque poignée jusqu'à votre cou et penchez-vous un peu vers l'avant pour augmenter la tension. Écartez les pieds à la largeur des épaules et pliez légèrement les genoux.
- Approchez les poignées au niveau du menton et courbez lentement le torse vers le bas jusqu'à ce que le menton se rapproche de la poitrine (ou plus bas pour plus de défi), puis revenez en position initiale.



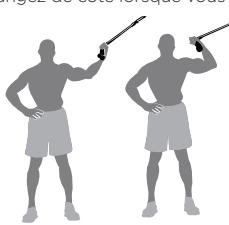
PRESSION DES TRICEPS

- Dos face à la porte, saisissez une poignée dans chaque main et maintenez chaque poignée vers le haut avec les coudes près de vos oreilles.
- Poussez vos avant-bras vers l'avant jusqu'à extension du bras complet, maintenant les poignées au-dessus de la tête en tout temps. Maintenez cette position pendant trois secondes, puis revenez à la position de départ.



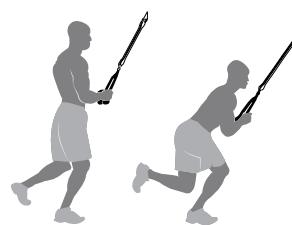
COURBE OBIQUE À GENOUX

- Accroupissez-vous sur le genou gauche, levez les bras et saisissez les deux poignées ensemble de telle façon que vos paumes soient au niveau de votre poitrine. Pliez le genou droit à 90 degrés et contractez votre tronc pour maintenir votre équilibre.
- Tirez lentement sur les deux poignées loin vers la droite jusqu'à ce que vous puissiez placer le coude gauche vers l'extérieur de votre genou droit. Maintenez cette contraction à la taille pendant trois secondes, en faisant un crunch sur le côté. Changez de côté lorsque vous êtes prêt et répétez.



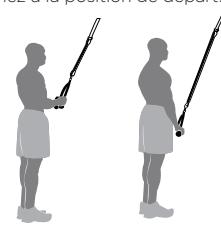
FLEXION D'UNE JAMBÉ

- Se tenir face à la porte et s'éloigner au moins 30 cm du bas de la porte. Prendre une poignée dans chaque main afin que la bande soit tendue. Pliez le genou droit en flexion d'une jambe avec le talon gauche courbé vers vos fesses.
- Maintenez les poignées en place alors que vous penchez légèrement dans une position accroupie, puis pliez le genou droit de plusieurs centimètres et levez-vous bien droit. Soulevez et abaissez-vous à nouveau sur une jambe, puis changez de côté lorsque vous êtes prêt.



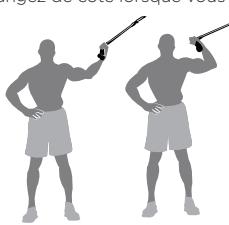
ÉTIREMENT POUR TRICEPS

- Faites face à la porte, prenez une poignée dans chaque main et positionnez les coudes à 90 degrés.
- Étirez lentement les deux bras tout droit vers le bas et au bas de la contraction. Maintenez cette position pendant trois secondes, puis revenez à la position de départ.



EXERCICE DÉBOUT POUR BICEPS

- Tenez-vous debout de côté face à la porte, coudes bien droits et saisissez les deux poignées dans votre paume gauche. Vous devrez peut-être vous éloigner de la porte jusqu'à ce que vous sentiez une résistance. Placez votre main droite qui est au repos jusqu'à votre hanche.
- Courbez les poignées en avant et en arrière pour accomplir le mouvement courbé des biceps. Faites demi-tour et changez de côté lorsque vous êtes prêt.



AVERTISSEMENT: Par leur nature, les bandes de résistance ne dureront que pour un temps limité. Les conditions d'utilisation influenceront grandement la durée de soulever des bandes. L'utilisation du matériel est prévu pour les adultes seulement; tel que démontré dans le graphique inclus dans les instructions ci-joint. Ceci n'est pas un jouet; tenir hors de portée des enfants. Ne jamais faire de crunch à genoux sans que l'ancrage de porte soit fixé en position #6. Ne jamais placer la bande à travers ou près de votre visage ou de vos yeux pour quelque raison que ce soit. Des lunettes de protection, des chaussures de sport qui soutiennent bien le pied et les techniques appropriées sont nécessaires. Accomplissez toujours vos entraînements en utilisant l'équipement de sécurité approprié. Le Crunch pour Triceps est conçu pour vos mains et le haut du corps. Ne jamais placer les poignées sur vos pieds. Buvez beaucoup d'eau et autres liquides avant, pendant et après l'exercice.

PürAthletics®

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

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