



Soft Kettlebell Plus

The Soft Kettlebell Plus is a versatile workout tool that can enhance the challenge as you walk or run, or provide comfortable, stable support for post-workout stretching. The soft neoprene surface is easy on the skin, and the unique design allows you to tailor your routine for specific results, whether it's building strength and endurance, or toning the muscles of your shoulders, arms or legs.

Includes 8 Exercises:

- Single Leg Stretch
- Back Row
- Side Arm Raise with Rotation
- Supine Straight Leg Raise
- Get Up
- Forward Hinge
- Side Kick
- Triceps Press



merrithew[™]

leaders in mindful movement.[™]

Single Leg Stretch



Starting Position: Lie on your back, with your legs lifted and bent to 90 degrees and your upper torso curled up off the mat. Place the opened Soft Kettlebell Plus under the base of the head as a support, holding the handles with your elbows bent.



Hold the torso position and reach one leg out diagonally, then reach the opposite leg out diagonally. Continue switching legs for 8-10 reps on each side.



Variation: As the leg reaches out, rotate the torso toward the bent knee. Return to center as legs begin to switch positions.

Back Row



Starting Position: Stand with your feet hip-distance apart and your knees bent. Tip the torso forward at the hips and have your arms long by your sides, each hand holding one section of the Soft Kettlebell Plus.



Pull your elbows up and back, then return to the starting position. Complete 8-12 reps.



Variation: Keep the arms long and reach them out to the sides.

Side Arm Raise with Rotation



A

Starting Position: Stand with your knees straight and hip-distance apart. Tip your torso forward at the hips. Keep your back straight and your arms reaching down toward the floor, with one hand holding the Soft Kettlebell Plus.



B

Reach the long arm out to the side.



C

Continue to reach the arm up toward the ceiling, rotating the torso and shifting the weight to one side. Complete 3-5 reps. Repeat on the other side.

Supine Straight Leg Raise



A

Starting Position: Lie on your back with one leg long and one knee bent. Wrap the Soft Kettlebell Plus around your ankles and keep your arms long by your sides.



B

Raise the long leg up toward the ceiling, then lower it with control. Complete 8-10 reps then repeat on the other side.

Get Up



Starting Position: Lie on your back with one leg long and the other knee bent. Reach the arm on the same side as the straight leg up toward the ceiling, holding the Soft Kettlebell Plus. Keep the other arm long by your side.



Keep the arm reaching up and curl your torso up off the mat to a vertical sitting position with your arm reaching up to the ceiling.



Roll back down to the mat, keeping the arm reaching up, then let it return to the overhead position. Complete 3-5 reps on each side.

Forward Hinge

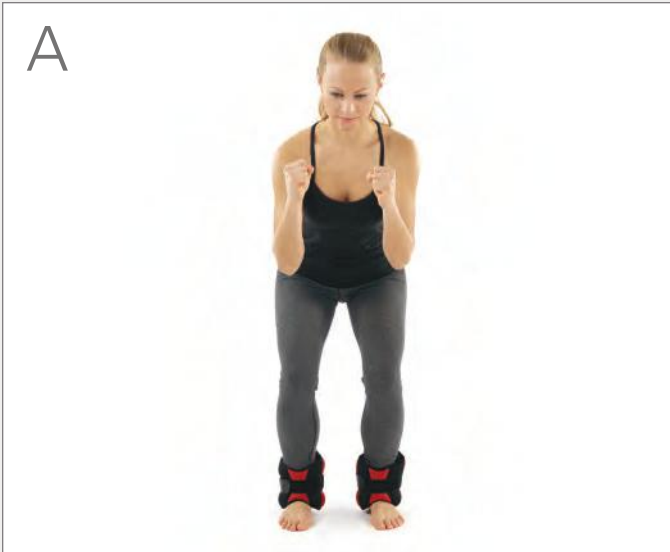


Starting Position: Stand with your feet hip-distance apart. Hold a Soft Kettlebell Plus in one hand with your arms long by your sides.



On a smooth breath, tip your torso forward, reaching one leg out to the back and the arm with the Soft Kettlebell Plus down toward the floor. Continue tipping forward until your leg and back are parallel to the floor. Return to the starting position. Complete 3-5 reps on each side.

Side Kick



Starting Position: Stand with your feet hip-distance apart and the Soft Kettlebell Plus wrapped around your ankles. Bend your knees and tip your torso forward in a squat with your elbows bent and your hands by your shoulders.



Shift your weight onto one foot and kick the other leg out to side. Return. Complete 5-10 kicks on each side.

Triceps Press



Starting Position: Stand in a forward lunge with your front knee bent and back leg straight. Tip your torso forward with your elbows bent and lifted and your hands behind your head with the Soft Kettlebell Plus wrapped around your wrists.



Straighten your elbows, reaching your arms up toward the ceiling. Return. Complete 10-12 reps.

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR SOFT KETTLEBELL PLUS

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Care and Cleaning

Clean your Soft Kettlebell Plus whenever necessary by wiping with a cloth dipped in soap suds or a combination of tea tree oil* and water. Rinse with water and wipe dry with a towel or cloth.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Perform exercises in a slow and controlled manner; avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Do not use equipment if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only as recommended.

* Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.



MERRITHEW™

2200 Yonge Street, Suite 500
Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001

 merrithew.com



Haltères russes souples Plus

Les haltères russes souples Plus sont un outil d'entraînement polyvalent capable d'accroître la difficulté de l'exercice lorsque vous marchez ou que vous courez. Cet outil offre également un soutien stable et confortable dans le cadre des étirements après votre séance d'entraînement. Le revêtement en néoprène souple est agréable sur la peau. Par ailleurs, le design unique vous permet d'adapter votre entraînement selon les résultats souhaités, qu'il s'agisse de développer la force et l'endurance ou bien de tonifier les muscles de vos épaules, de vos bras ou de vos jambes.

Inclut 8 exercices :

- Étirement d'une seule jambe
- Rameur debout
- Élévation latérale des bras avec rotation
- Jambe tendue vers le haut en position couchée sur le dos
- Relevez-vous
- Basculement vers l'avant
- Coup de pied latéral
- Développé des triceps

Étirement d'une seule jambe

A



Position initiale : Allongez-vous sur le dos, puis levez et fléchissez les jambes de façon à former un angle de 90 degrés. Le haut du torse est relevé et ne touche pas le tapis. Placez les haltères russes souples Plus ouvertes au niveau de la nuque pour soutenir la tête, tout en tenant les poignées avec les coudes pliés.

B



Maintenez la position et tendez une jambe en diagonale. Puis, tendez l'autre jambe en diagonale. Effectuez 8 à 10 répétitions de chaque côté.

C



Modification : Lorsque vous tendez la jambe, pivotez le torse en direction du genou plié. Revenez vers le centre lorsque vous changez de jambe.

Rameur debout

A



Position initiale :

Debout, les pieds écartés à la même distance que vos hanches, les genoux fléchis. Penchez le torse vers l'avant au niveau des hanches, placez vos bras le long du corps et prenez les haltères russes souples Plus dans chaque main.

B



Remontez les coudes vers l'arrière, puis revenez à la position initiale. Effectuez 8 à 12 répétitions.

C



Modification : Laissez les bras le long du corps, puis tendez-les sur les côtés.

Élévation latérale des bras avec rotation

A



Position initiale :

Debout, les genoux bien droits écartés à la même distance que vos hanches. Penchez le torse vers l'avant au niveau des hanches. Gardez le dos bien droit, vos bras tendus vers le sol, les haltères russes souples Plus dans une seule main.

B



Remontez latéralement le bras tendu.

C



Maintenez le bras tendu en direction du plafond, pivotez le torse pour basculer le poids sur un côté. Effectuez 3 à 5 répétitions. Répétez de l'autre côté.

Jambe tendue vers le haut en position couchée sur le dos

A



Position initiale : Allongez-vous sur le dos, une jambe tendue, l'autre fléchie. Attachez les haltères russes souples Plus autour de vos chevilles. Maintenez les bras le long du corps.

B



Levez la jambe tendue en direction du plafond, puis revenez à la position initiale en douceur. Effectuez 8 à 10 répétitions de chaque côté. Puis, répétez de l'autre côté.

Relevez-vous



Position initiale : Allongez-vous sur le dos, une jambe tendue, l'autre fléchie. Remontez en direction du plafond le bras se trouvant du même côté que la jambe tendue tout en tenant les haltères russes souples Plus. Maintenez l'autre bras le long du corps.



Maintenez le bras tendu, puis relevez le torse pour vous mettre en position assise, votre bras toujours tendu vers le plafond.



Rallongez-vous sur le tapis, le bras toujours tendu, puis ramenez le bras au-dessus de la tête. Effectuez 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Basculement vers l'avant



Position initiale : Debout, les pieds écartés à la même distance que vos hanches. Tenez d'une seule main les haltères russes souples Plus. Maintenez les bras le long du corps.



En prenant un bon souffle, penchez le torse vers l'avant en tendant une jambe vers l'arrière ; le bras tenant les haltères russes souples Plus est tendu en direction du sol. Continuez de vous pencher vers l'avant jusqu'à ce que votre jambe tendue vers l'arrière soit parallèle au sol. Revenez à la position initiale. Effectuez 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Coup de pied latéral



Position initiale : Debout, les pieds écartés à la même distance que vos hanches, les haltères russes souples Plus sont attachées autour de vos chevilles. Fléchissez les genoux, penchez le torse vers l'avant en position accroupie, les coudes pliés et les mains au niveau des épaules.



Basculez votre poids sur un pied, puis réalisez un coup de pied latéral avec l'autre jambe. Revenez à la position initiale. Effectuez 5 à 10 coups de pied de chaque côté.

Développé des triceps



Position initiale :

Debout en fente avant, le genou avant plié et la jambe arrière bien tendue. Penchez le torse vers l'avant, relevez et pliez les coudes en mettant les mains derrière la tête, les haltères russes souples Plus étant attachées aux poignets.



Étendez vos bras en direction du plafond. Revenez à la position initiale. Effectuez 10 à 12 répétitions.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU HALTÈRES RUSSES SOUPLES PLUS

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

Au besoin, nettoyez vos haltères russes souples Plus en les essuyant avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou dans un mélange d'huile d'arbre à thé* et d'eau. Rincez-les avec de l'eau et séchez-les bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement.

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêter de vous exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée; éviter une tension excessive dans le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, brisé ou endommagé et ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Utiliser l'équipement seulement tel que recommandé.

* L'huile d'arbre à thé est un désinfectant naturel que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies et magasins d'aliments naturels. Préparez le mélange conformément aux directives de l'emballage.



MERRITHEW™
2200 Yonge Street, Suite 500
Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001

 merrithew.com