



# CORE-DOME

EXERCISE GUIDE | GUIDE D'EXERCICE

## ABOUT PTP

PTP WAS OFFICIALLY LAUNCHED IN AUSTRALIA IN 2010, WITH CO-FOUNDER RUGBY WORLD CUP CHAMPION AND FORMER WALLABIES CAPTAIN GEORGE GREGAN BRINGING HIS PASSION AND LONG-TIME EXPERIENCE AS AN ELITE ATHLETE. WITH A CAREER THAT TOOK HIM FROM AUSTRALIA ALL THE WAY TO FRANCE AND JAPAN, GEORGE WANTED TO DEVELOP PRODUCTS THAT WOULD MAKE STATE OF THE ART TRAINING ACCESSIBLE TO ALL, BY SIMPLIFYING EXPERT KNOWLEDGE.

## QUI SOMMES-NO

PTP A OFFICIELLEMENT ÉTÉ LANCÉ EN AUSTRALIE EN 2010 PAR SON CO-FONDATEUR, CHAMPION DU MONDE DE RUGBY ET ANCIEN CAPITAINE DES WALLABIES GEORGE GREGAN, QUI A APPORTÉ SA PASSION ET SES ANNÉES D'EXPÉRIENCE EN TANT QU'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU. AVEC UNE CARRIÈRE QUI L'A AMENÉ D'AUSTRALIE AU JAPON, EN PASSANT PAR LA FRANCE, GEORGE A SOUHAITÉ CONCEVOIR DES PRODUITS QUI DONNERAIENT ACCÈS À TOUS À UN ENTRAÎNEMENT DE PROS, EN SIMPLIFIANT LES CONNAISSANCES D'EXPERT.



GEORGE GREGAN

PTP DIRECTOR / DIRECTEUR PTP  
RUGBY WORLD CUP CHAMPION  
CHAMPION DE LA COUPE DU MONDE DE RUGBY

**SAFETY WARNINGS AND PRODUCT CARE**  
**- KEEP THESE INSTRUCTIONS & READ BEFORE USE**

**WARNING: SERIOUS PHYSICAL INJURY COULD OCCUR WITH IMPROPER USE OF A PTP PRODUCT.**

BEFORE STARTING ANY EXERCISE, IT IS ESSENTIAL THAT YOU SEEK MEDICAL ADVICE IN ORDER TO DETERMINE ANY CONDITIONS THAT MAY PREVENT YOU FROM EXERCISING (EXAMPLES: PREGNANT, WITH RISKS OF CARDIOVASCULAR PROBLEMS DUE TO SMOKING, HIGH BLOOD PRESSURE AND/OR CHOLESTEROL, DIABETES OR A FAMILY HISTORY OF HEART DISEASE); AND ESPECIALLY IF YOU HAVEN'T EXERCISED IN SEVERAL YEARS.

- Only use this product for its intended purpose and as demonstrated in the instructions.
- Keep out of children's and pets' reach at all times.
- It is up to the owner to ensure that all users of the product are aware of all safety instructions and supervised at all times.
- The instructions herein do not, in any way, substitute expert medical opinion.
- Thoroughly inspect the product before each use for signs of damage/wear and tear; never use a damaged product.
- Keep the exercise environment clear of debris and sharp objects, remove all jewellery, tie up long hair and wear fitted clothing to prevent injuries.
- Do not leave the product in the sun/in a car and avoid using it in a very hot environment.
- Store your product in a clean, dry and cool environment.

**AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ET ENTRETIEN DES PRODUITS**  
**- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS ET LISEZ-LES AVANT EMPLOI**

**ATTENTION : L'UTILISATION INAPPROPRIÉE D'UN PRODUIT PTP POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES PHYSIQUES GRAVES.**

AVANT D'ENTREPRENDRE TOUT EXERCICE PHYSIQUE, IL EST INDISPENSABLE DE CONSULTER UN MÉDECIN, AFIN DE VÉRIFIER LA PRÉSENCE DE CONTRE-INDICATIONS (EXEMPLES: ENCEINTE, À RISQUE DE PROBLÈMES CARDIO-VASCULAIRES DUS AU TABAGISME, À L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET/OU AU CHOLESTÉROL, AU DIABÈTE OU ENCORE AUX ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX DE PROBLÈMES DE CŒUR); ET PARTICULIÈREMENT SI VOUS N'AVEZ PAS PRATIQUÉ DE SPORT DEPUIS DES ANNÉES.

- Utilisez ce produit uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et tel qu'il est indiqué dans les instructions.
- Tenez ce produit hors de portée des enfants et des animaux domestiques à tout moment.
- C'est la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont conscients de toutes les précautions d'emploi et sous-supervision à tout moment.
- Les instructions ci-inclues ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin.
- Inspectez soigneusement le produit avant chaque utilisation afin de détecter d'éventuels signes de dommage/d'usure; n'utilisez jamais un produit abîmé.
- Assurez-vous que votre environnement d'exercice ne présente aucun débris ou objet tranchant, retirez l'ensemble de vos bijoux, attachez vos cheveux s'ils sont longs et portez des vêtements ajustés pour ne pas vous blesser.
- Ne laissez pas le produit au soleil/dans une voiture et évitez de l'utiliser dans un environnement très chaud.
- Entrez le produit dans un endroit propre, sec et frais.

# SETUP GUIDE - GUIDE D'INSTALLATION

Follow this guide to get started working out with the PTP CORE-DOME; ANYTIME - ANYWHERE!  
Suivez ce guide pour démarrer avec le PTP CORE-DOME; À TOUT MOMENT - PARTOUT !

1



1. Carefully place the pump nozzle into the small hole on the underside of the CORE-DOME.

Placez délicatement la buse de la pompe dans le petit trou sous le CORE-DOME.

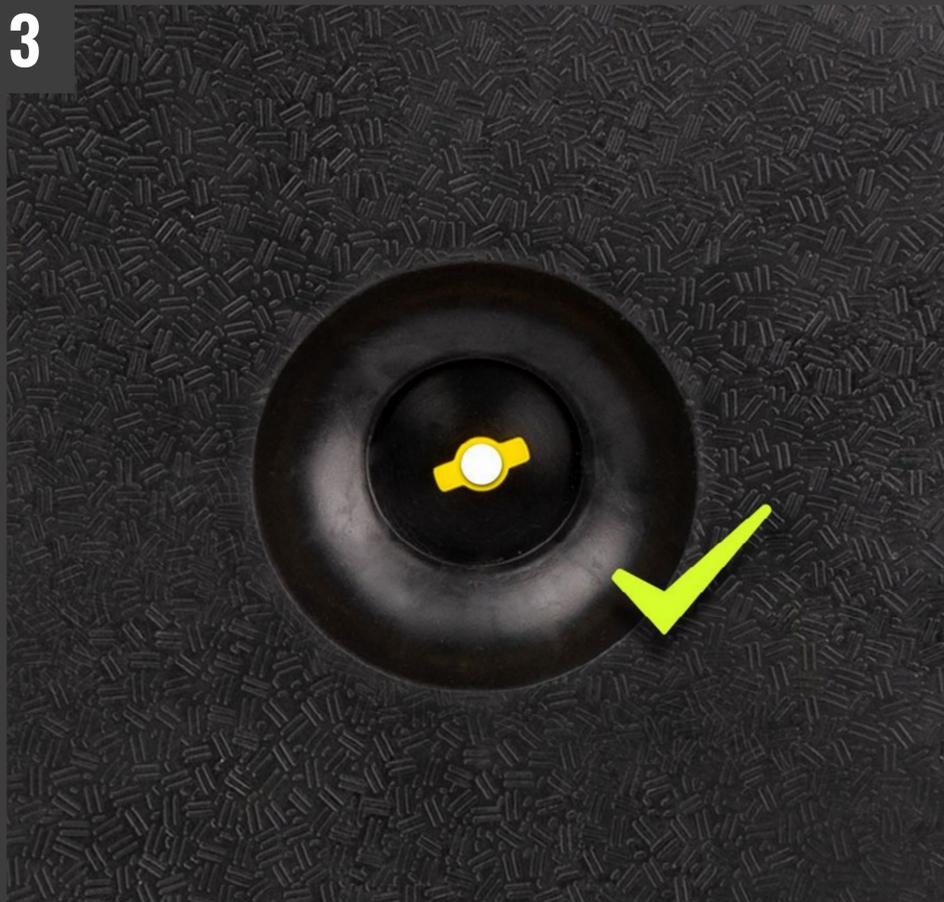
2



2. Slowly pump air into the CORE-DOME until the desired inflation level is reached.

Pompez lentement de l'air dans le CORE-DOME jusqu'à ce que le niveau de gonflage souhaité soit atteint.

3



3. Carefully plug the small hole with the supplied hole plug.

Bouchez soigneusement le petit trou avec le bouchon fourni.

4

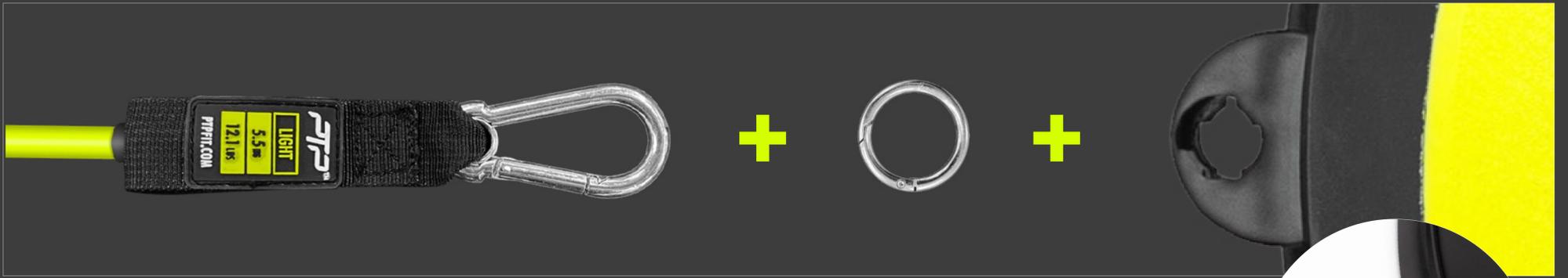


8. You're now ready to use the PTP CORE-DOME!  
ANYWHERE ANYTIME!

Vous pouvez maintenant utiliser le PTP CORE-DOME!  
PARTOUT - À TOUT MOMENT !

## POWERTUBE MINI - SOLD SEPARATELY/VENDU SÉPARÉMENT

Follow this guide to get started working out with the PTP CORE-DOME in tandem with the Powertube Minis!  
Suivez ce guide pour commencer à vous entraîner avec le PTP CORE-DOME en tandem avec les Powertube Minis!

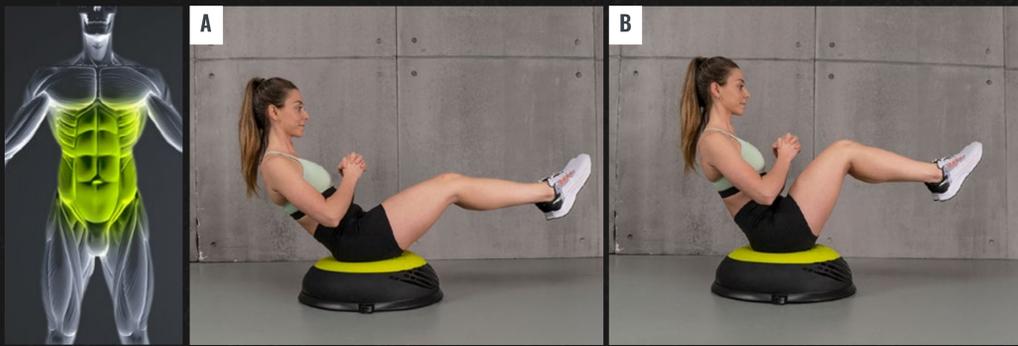


Connect the Powertube Minis to the O'rings, then carefully connect the O'rings to the side holes of the CORE-DOME. Now you're ready to workout!

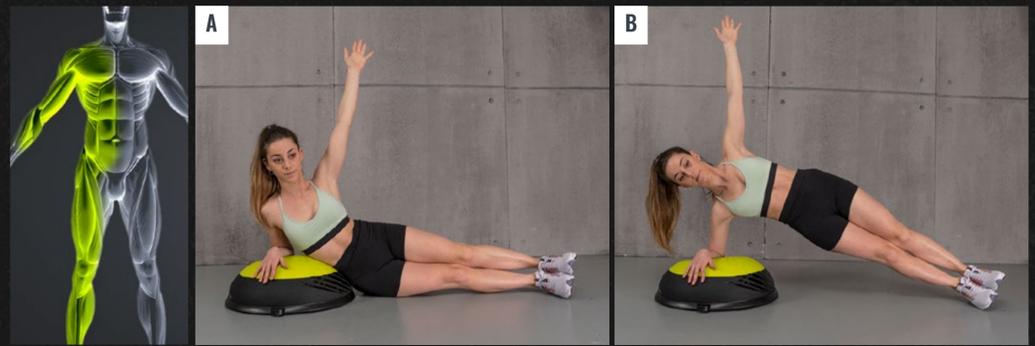
Connectez les Powertube Minis aux joints toriques, puis connectez soigneusement les joints toriques aux trous latéraux du CORE-DOME. Vous êtes maintenant prêt à vous entraîner!



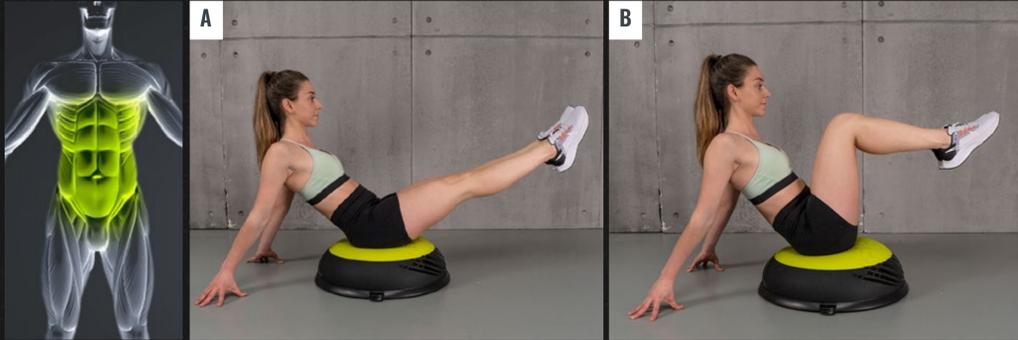
### AB CURL - RELEVÉ DE BUSTE



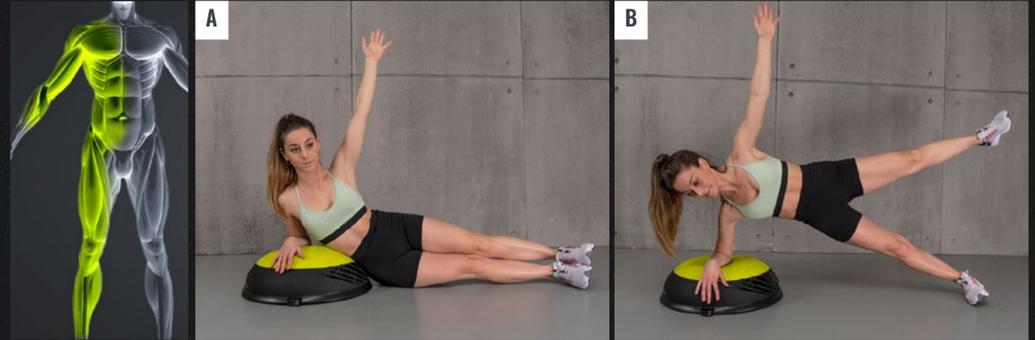
### SIDE PLANK - PLANCHE LATÉRALE



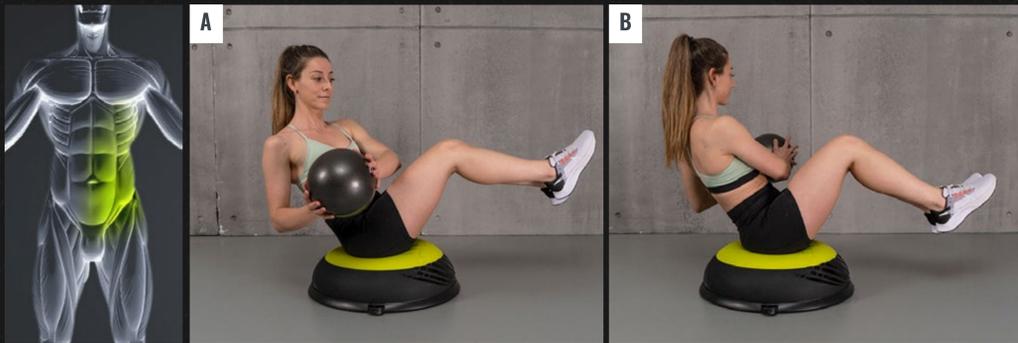
### ASSISTED AB CURL - FLEXION DES ABDOS ASSISTÉE



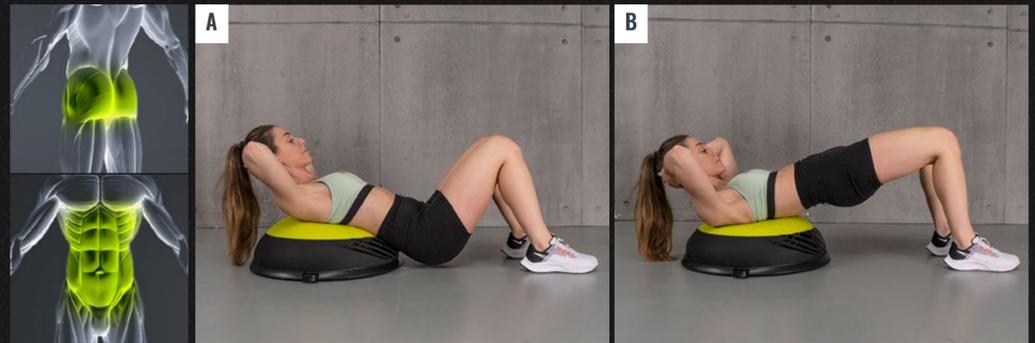
### SIDE PLANK STAR - PLANCHE LATÉRALE EN ÉTOILE



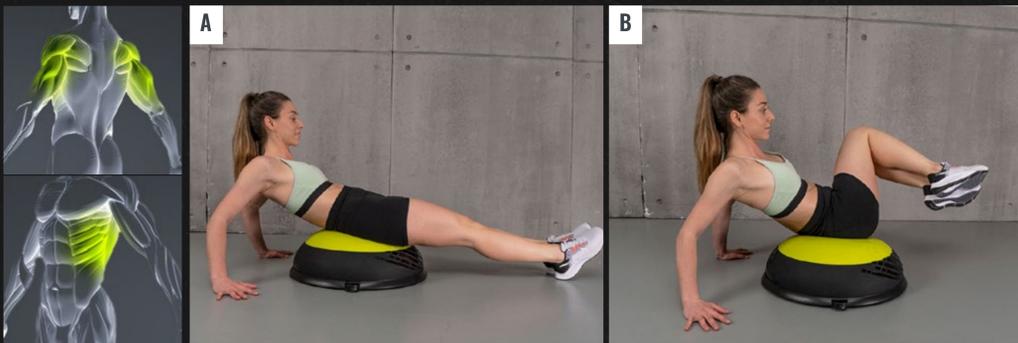
### RUSSIAN TWIST WITH BALL - ROTATIONS RUSSES AVEC UN BALLON



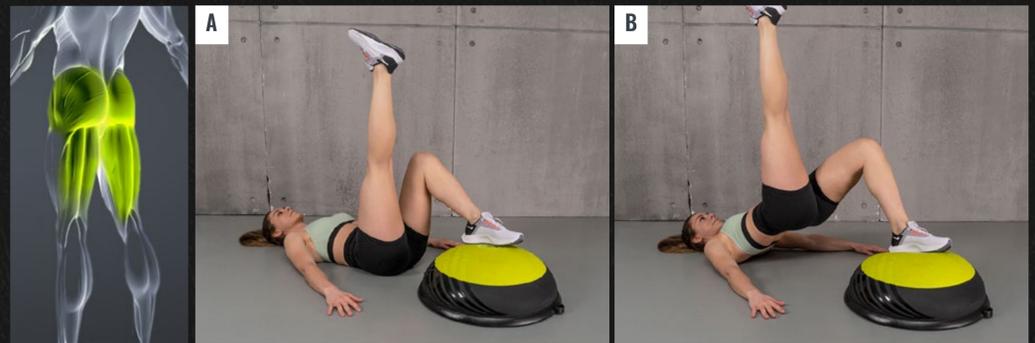
### PELVIC THRUST - COUP DU PELVIS



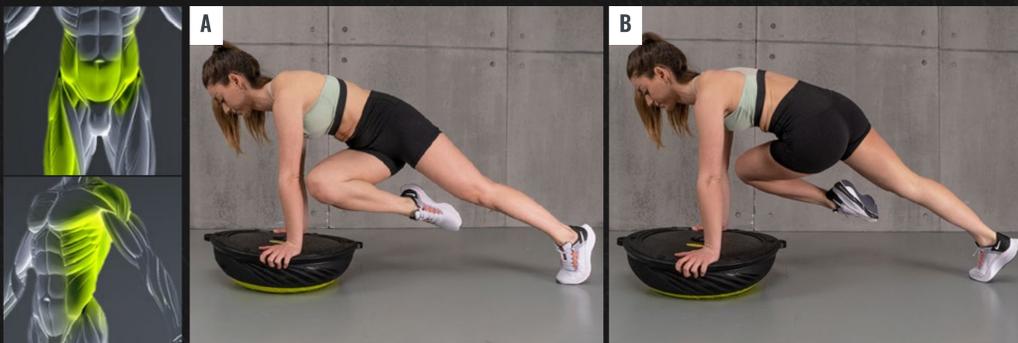
### OBLIQUES EXTENSION - ALLONGEMENT DES OBLIQUES



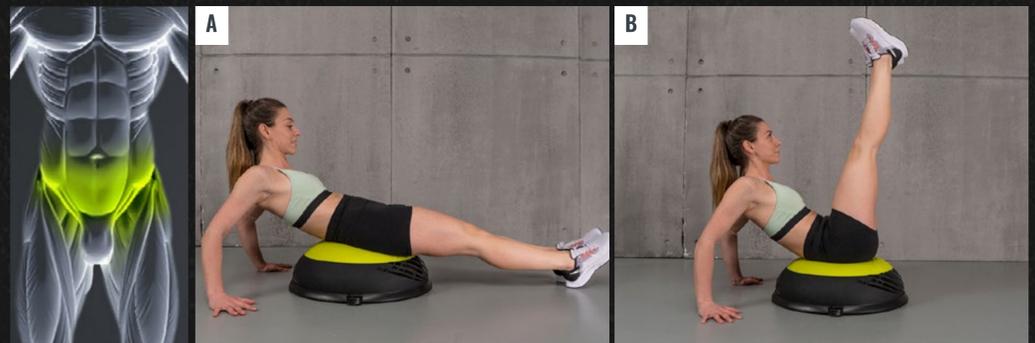
### 1 LEG PELVIC LIFT - LEVER DU PELVIS À UNE JAMBE



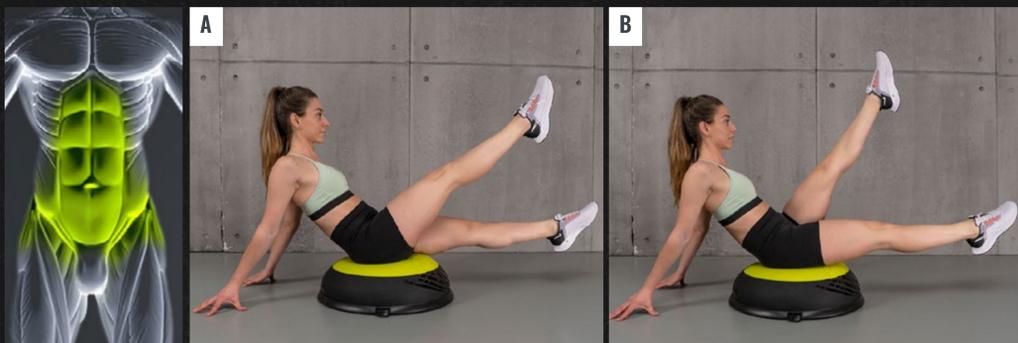
### OBLIQUE MOUNTAIN CLIMBERS - L'EXERCICE DU GRIMPEUR EN DIAGONALE



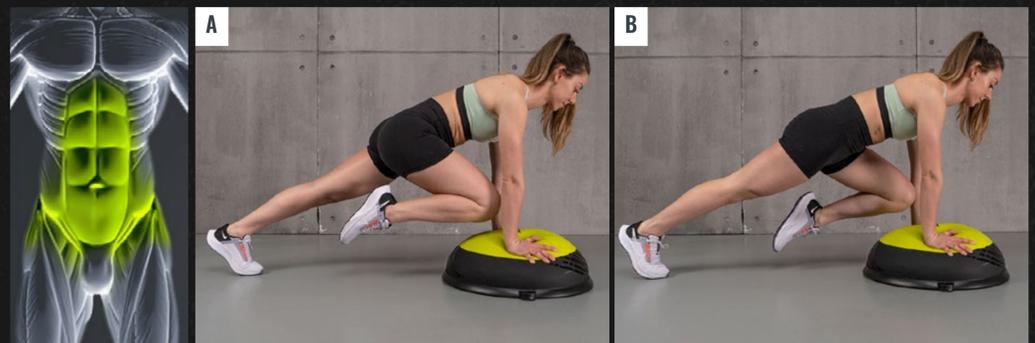
### DOUBLE LEG RAISE - LEVERS DE JAMBE



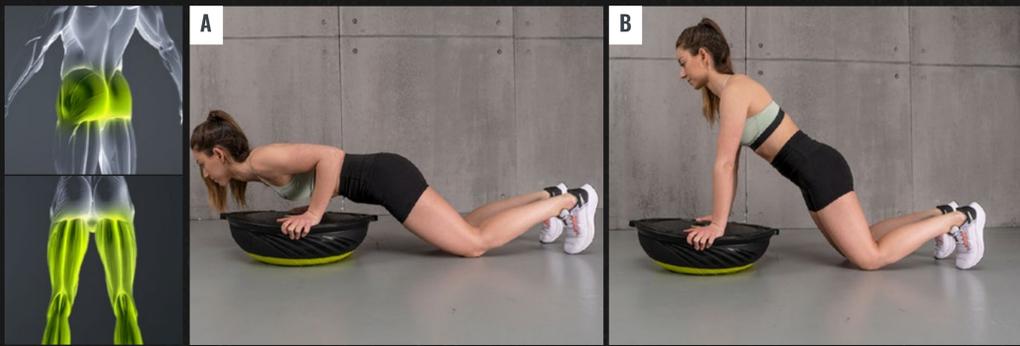
### SCISSORS - CISEAUX



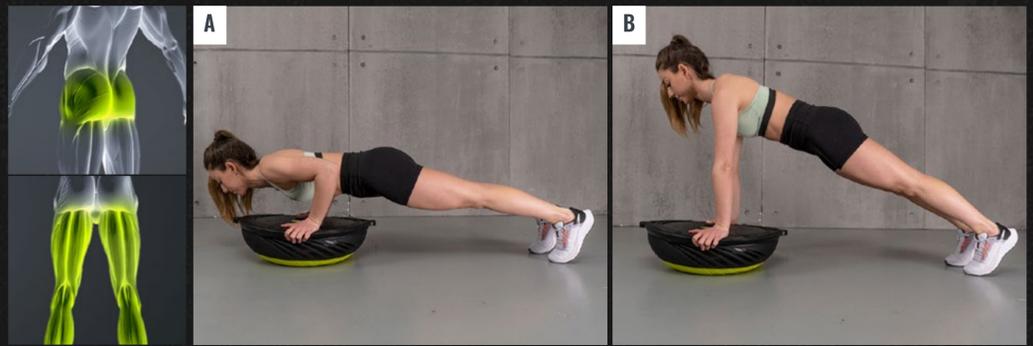
### MOUNTAIN CLIMBERS - L'EXERCICE DU GRIMPEUR



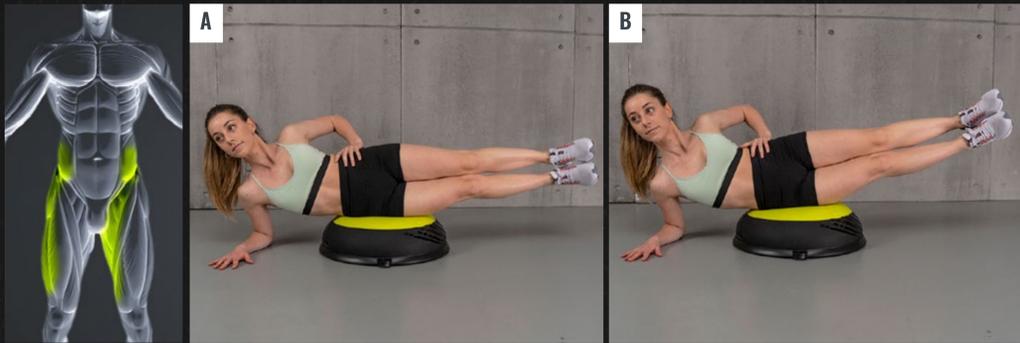
**ASSISTED PUSH UP - POMPES ASSISTÉES**



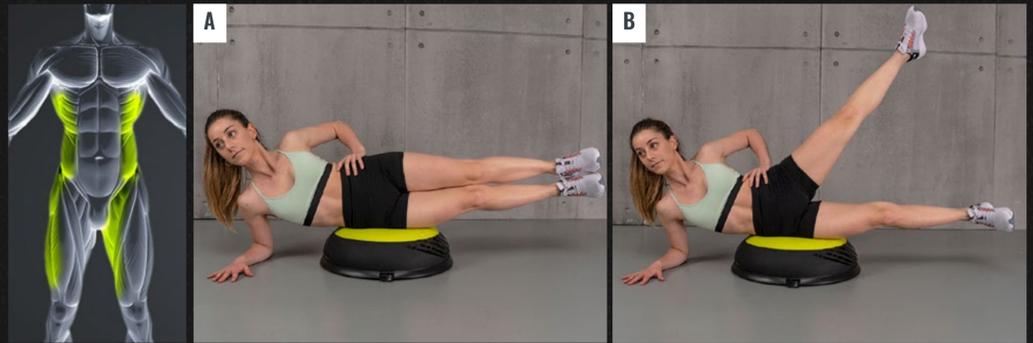
**PUSH UPS - POMPES**



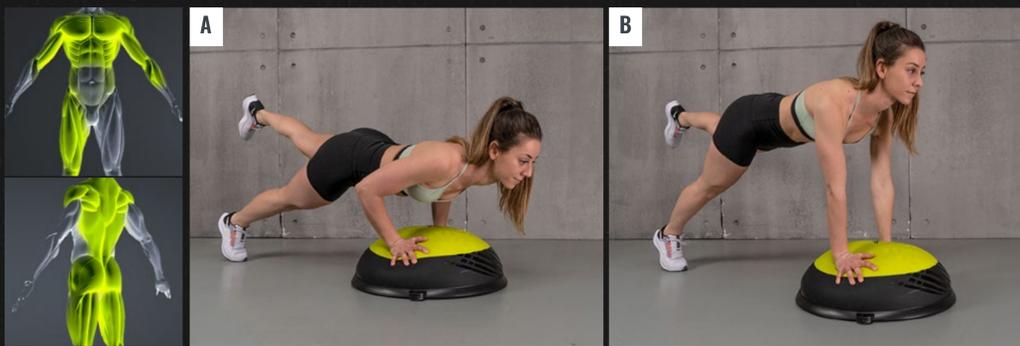
**SIDE LIFT - LEVAGE LATÉRAL**



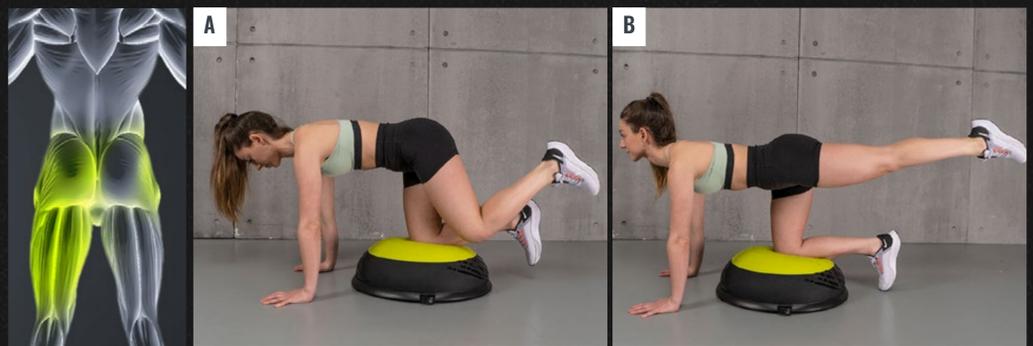
**SIDE LIFT LEG ABDUCTION -LEVAGE LATÉRAL AVEC L'ABDUCTION DES**



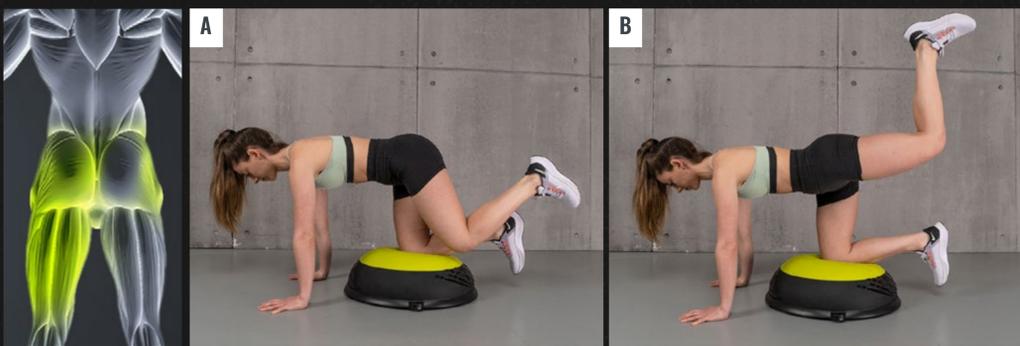
**SINGLE LEG PUSH UP - POMPES À UNE JAMBE**



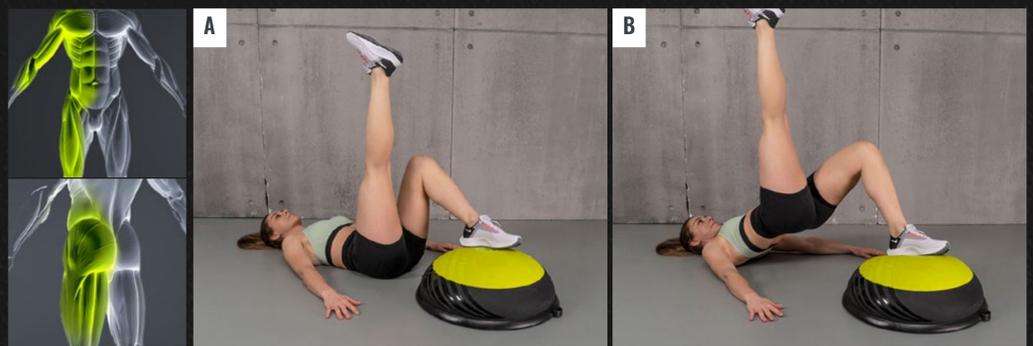
**DONKEY KICK – STRAIGHT – COUPE DE SABOT - DROIT**



**DONKEY KICK – COUP DE SABOT**



**SIDE KICK - COUP DE PIED EN DIAGONALE**



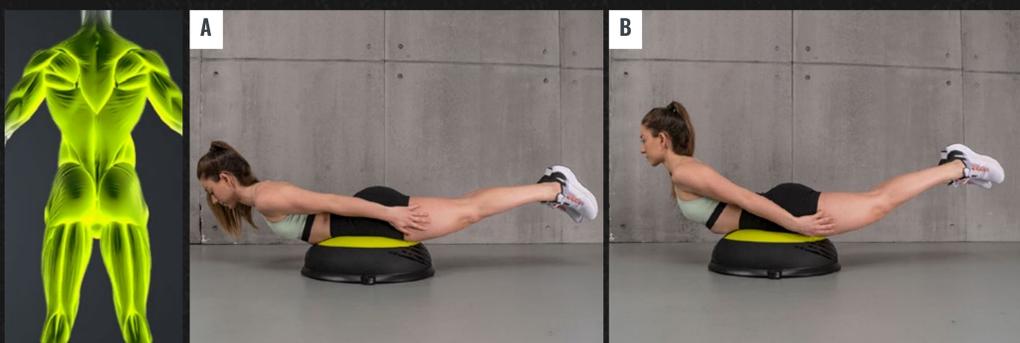
**SUPERMAN PLANK - PLANCHE AVEC LA POSITION SUPERMAN**



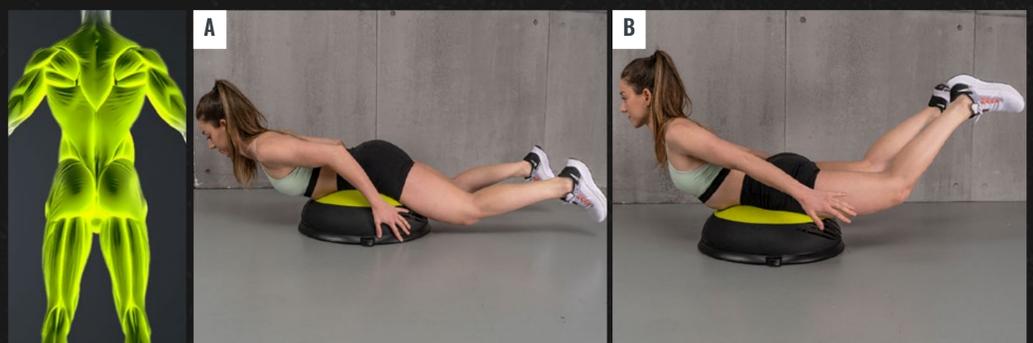
**PLANK - PLANCHE**



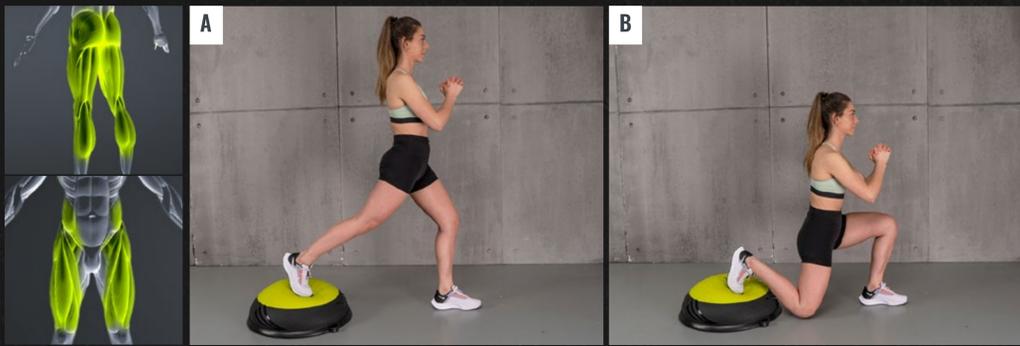
**DART - FLÈCHE**



**SKY DIVER - PARACHUTISTE**



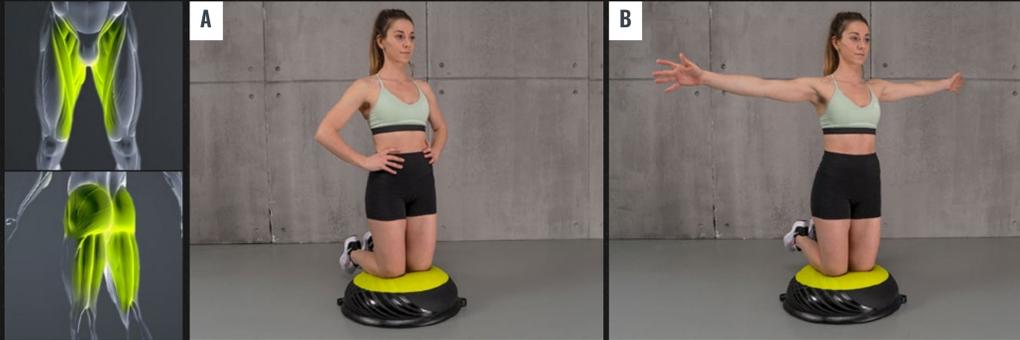
**BACKWARD LUNGE – FENTE VERS L'ARRIÈRE**



**FORWARD LUNGE - FENTE**



**KNEELING BALANCE - ÉQUILIBRE AUX GENOUX**



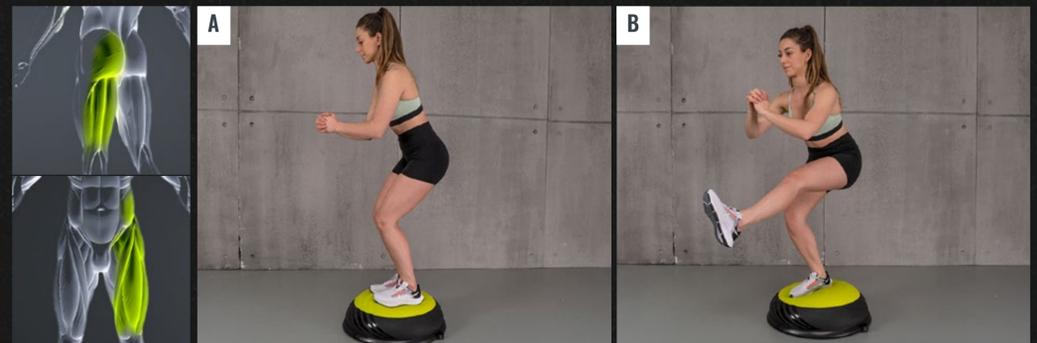
**STRAIGHT ARM SQUAT BALANCE - BALANCE ET FLEXION DES CUISSES AVEC LES BRAS TENDUS**



**SIDE LUNGE - FENTE LATÉRALE**



**SINGLE LEG SQUAT - ACCROUPIR AVEC UN JAMBE**



**DOUBLE LEG SQUAT - FLEXION DES JAMBES**



**ROTATED SQUAT 1 - ACCROUPIR EN PIVOTANT 1**



**EXERCISES WITH THE POWERTUBE MINI - EXERCICES AVEC LE POWERTUBE MINI**

**LATERAL RAISE 1 - MONTÉE LATÉRALE 1**



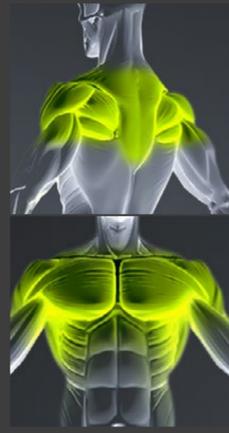
**LATERAL RAISE 2 - MONTÉE LATÉRALE 2**



FRONT RAISE 1 - DÉVELOPPÉ 1



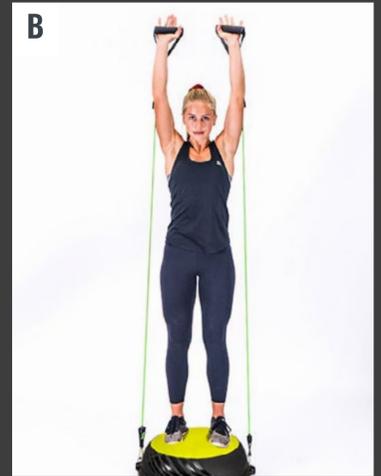
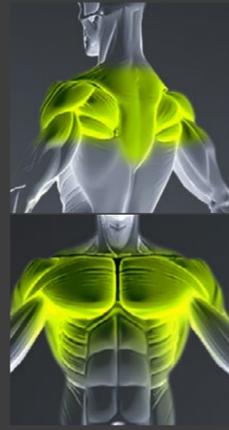
FRONT RAISE 2 - DÉVELOPPÉ 2



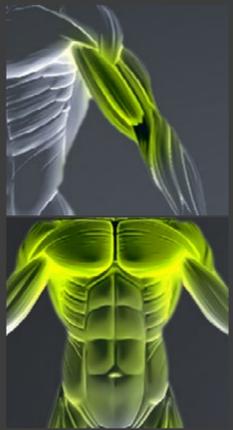
SHOULDER PRESS 1 - DÉVELOPPÉ 1



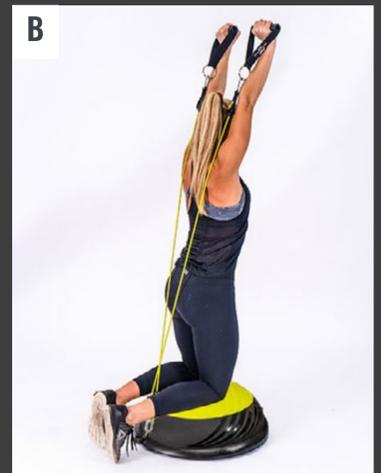
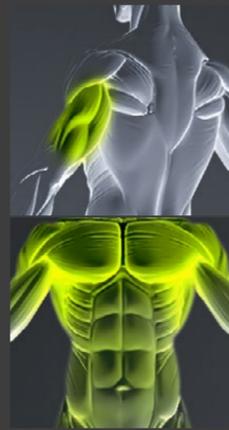
SHOULDER PRESS 2 - DÉVELOPPÉ 2



STANDING BICEP CURL - FLEXION DES BICEPS DEBOUT



TRICEP EXTENSION - EXTENSION DES TRICEPS AVEC



RESISTED LUNGE - LUNGE RÉSISTÉ



BALANCED ARABESQUE - ARABESQUE ÉQUILIBRÉ



HIP THRUST VARIATION 1 - POUSSÉE DE HANCHE 1



HIP THRUST VARIATION 2 - POUSSÉE DE HANCHE 2



MORNING

NOON

EVENING

NIGHT

# ANY

STRENGTH

CORE

CARDIO

RECOVERY

# TIME

HOME

WORK

INDOOR

OUTDOOR

# ANY

**JOIN THE SQUAD**



# WHERE



# ONE MORE REP

S M A R T E R M O V E M E N T  
B E T T E R P E R F O R M A N C E