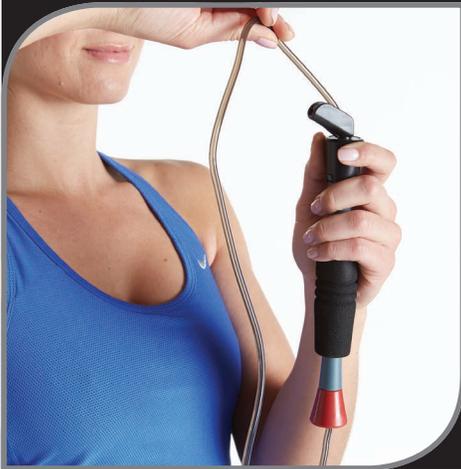


- Warm up for 3-5 minutes before each exercise session.
- Complete each movement selected for 10-30 seconds.
- Perform 1-3 sets of each selected movement.
- Rest approximately 30-60 seconds between each movement.
- Perform movement in a safe and controlled manner.
- If unable to complete a movement for a minimum of 10 seconds perform the movement more slowly, or take more rest between movements.

-OR-

- If unable to achieve moderate to maximal fatigue following the completion of 30 seconds of movement perform the movement more quickly, or take less rest between movements.
- Perform exercise session a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of rest between each exercise session.

QUICK-ADJUST SET UP



Pull rope upward and release from clamp notch.



Push rope in to shorten. Or pull out to lengthen.



Pull rope downward and secure in clamp notch.

BASIC JUMP



Stand with feet hip-width apart and grasp handles with rope loop on floor behind heels. Bend arms, rotate wrists and forearms and swing rope overhead. Hop with two feet and allow rope to pass underneath feet in a continuous touch-hop foot pattern.

HEEL-TOE



Stand with feet hip-width apart and grasp handles with rope loop on floor behind heels. Bend arms, rotate wrists and forearms and swing rope overhead. Hop with one foot and allow rope to pass underneath foot while lifting toes of opposite foot and raising heel off floor in a continuous alternating touch-hop-lift foot pattern.

EXERCISE GUIDE

CRISS-CROSS



Stand with feet hip-width apart and grasp handles with rope loop on floor behind heels. Bend arms, rotate wrists and forearms and swing rope overhead. Hop with two feet and allow rope to pass underneath feet while crossing arms in a continuous touch-hop-cross pattern.

LUNGE JUMP



Stand hip-width apart with one foot in front of body and one foot behind and grasp handles with rope loop on floor behind back heel. Bend arms, rotate wrists and forearms and swing rope overhead. Hop with two feet and switch legs allowing rope to pass underneath feet in a continuous touch-hop-switch foot pattern.

DOUBLE HIGH KNEE



Stand with feet hip-width apart and grasp handles with rope loop on floor behind heels. Bend arms, rotate wrists and forearms and swing rope overhead. Hop with two feet while bending legs and lifting knees allowing rope to pass underneath feet in a continuous touch-hop-lift foot pattern.

HIGH KNEE RUN



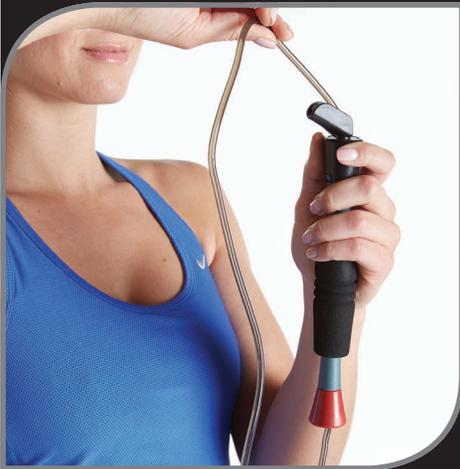
Stand with feet hip-width apart and grasp handles with rope loop on floor behind heels. Bend arms, rotate wrists and forearms and swing rope overhead. Bend one leg and lift foot while hopping on opposite foot allowing rope to pass underneath foot in a continuous alternating touch-hop-lift foot pattern.

- Réchauffez vos muscles de 3 à 5 minutes avant chaque séance d'exercices.
- Faites chacun des exercices choisis en 10 à 30 secondes.
- Réalisez de 1 à 3 séries de chaque mouvement.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque série d'exercices.
- Réalisez chaque exercice de façon sécuritaire et en maîtrisant vos mouvements.
- Si vous ne pouvez pas effectuer un mouvement pendant au moins 10 secondes, faitesle plus lentement ou augmentez le temps de repos entre les mouvements.

-OU-

- Si la fatigue musculaire ressentie n'atteint pas un niveau modéré à maximal après avoir effectué un mouvement pendant 30 secondes, faites-le plus rapidement ou réduisez le temps de repos entre les mouvements.
- Pour de meilleurs résultats, faites au moins 3 séances par semaine.
- Accordez-vous de 24 à 48 heures de repos entre chaque séance d'exercices.

AJUSTEMENT



Tirez la corde vers le haut et retirez-la de l'encoche de la poignée.



Poussez la corde vers l'intérieur pour la raccourcir ou tirez-la pour l'allonger.



Tirez la corde vers le bas et fixez-la dans l'encoche de la poignée.

SAUT DE BASE



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Prenez les poignées en laissant la corde au sol, derrière les talons. Pliez les bras, tournez les poignets et les avant-bras et balancez la corde par-dessus votre tête. Sautez à pieds joints et faites passer la corde sous vos pieds. Répétez ces étapes.

TALONS ORTEILS



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Prenez les poignées en laissant la corde au sol, derrière les talons. Pliez les bras, tournez les poignets et les avant-bras et balancez la corde par-dessus votre tête. Sautez sur un pied et faites passer la corde sous celui-ci tout en fléchissant les orteils du pied opposé et en soulevant le talon du sol. Répétez en alternant de jambe.

GUIDE D'EXERCICES

SAUT CROISÉ



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Prenez les poignées en laissant la corde au sol, derrière les talons. Pliez les bras, tournez les poignets et les avant-bras et balancez la corde par-dessus votre tête. Sautez à pieds joints et faites passer la corde sous vos pieds tout en croisant vos bras. Répétez ces étapes.

SAUT EN FENTE



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, un pied devant et l'autre derrière. Prenez les poignées et laissez la corde au sol, derrière les talons. Pliez les bras, tournez les poignets et les avant-bras et balancez la corde par-dessus votre tête. Sautez avec les deux pieds et faites passer la corde sous les pieds. Répétez ces étapes en alternant de jambe.

SAUT GROUPÉ EN HAUTEUR



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Prenez les poignées en laissant la corde au sol, derrière les talons. Pliez les bras, tournez les poignets et les avant-bras et balancez la corde par-dessus votre tête. Sautez à pieds joints tout en pliant et en soulevant les genoux et faites passer la corde sous les pieds. Répétez ces étapes.

COURSE À GENOUX ÉLEVÉS



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Prenez les poignées en laissant la corde au sol, derrière les talons. Pliez les bras, tournez les poignets et les avant-bras et balancez la corde par-dessus votre tête. Pliez une jambe et soulevez un pied tout en sautant sur l'autre pied et en faisant passer la corde sous celui-ci. Répétez ces étapes en alternant de jambe.