

DOOR GYM

CHIN-UPS

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER-WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING TOWARD YOU
2. PULL YOURSELF UP UNTIL YOUR CHIN IS OVER THE BAR



PULL-UPS

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER-WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. PULL YOURSELF UP UNTIL YOUR NOSE IS LEVEL WITH THE BAR



KNEE LIFTS

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. RAISE YOUR KNEES STRAIGHT IN FRONT OF YOU, AND HOLD FOR 10-15 SECONDS



RAISED KNEE TWIST

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. PULL YOURSELF UP SO YOUR NOSE IS LEVEL WITH THE BAR AND HOLD YOUR POSITION. RAISE YOUR KNEES TO ALTERNATING SIDES PER REP



LEG LIFTS

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. RAISE YOUR LEGS STRAIGHT IN FRONT OF YOU AND HOLD FOR 10-15 SECONDS



SIT-UPS

1. WHILE SITTING ON THE FLOOR LOCK YOUR FEET UNDER THE BAR WITH YOUR KNEES UP
2. RAISE YOUR HEAD AND SHOULDERS UP TO ENGAGE YOUR ABS



TRICEPS DIPS

1. WHILE SITTING FACING AWAY FROM THE BAR, GRIP THE ARCHED HANDLES
2. STRAIGHTEN YOUR ARMS WHILE KEEPING A SLIGHT BEND IN YOUR ELBOW TO KEEP TENSION ON YOUR TRICEPS AND OFF YOUR ELBOW JOINT. SLOWLY BEND YOUR ELBOW IN A SMOOTH MOTION, THEN STRAIGHTEN YOUR ARM AGAIN



SPUSH-UP

1. ON THE FLOOR GRIP THE FOAM HANDLES THEN RAISE AND LOWER YOUR BODY

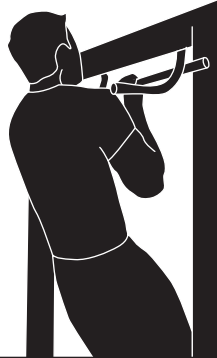


GYM DE PORTE

TRACTIONS EN SUPINATION

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE D'UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS SOI.

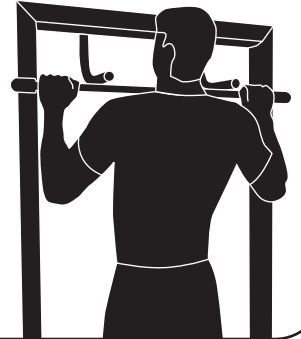
2. SE HISSER JUSQU'À CE QUE LE MENTON SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE.



TRACTIONS

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.

2. SE HISSER JUSQU'À CE QUE LE NEZ SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE.



LEVERS DES GENOUX

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.

2. LEVER LES GENOUX DE FAÇON À CE QUE LES CUISSSES SOIENT À L'HORIZONTALE DEVANT SOI ET MAINTENIR LA POSITION 10 À 15 SECONDES.



TORSIONS DES GENOUX LEVÉS

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.

2. SE HISSER AFIN QUE LE NEZ SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE ET TENIR LA POSITION. LEVER LES GENOUX D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE À CHAQUE RÉPÉTITION.



LEVERS DES JAMBES

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.

2. SE HISSER AFIN QUE LE NEZ SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE ET TENIR LA POSITION. LEVER LES JAMBES À L'HORIZONTALE DEVANT SOI ET MAINTENIR LA POSITION 10 À 15 SECONDES.



REDRESSEMENTS ASSIS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL, BLOQUER LES PIEDS SOUS LA BARRE, LES GENOUX RELEVÉS.

2. SOULEVER LA TÊTE ET LES ÉPAULES POUR FAIRE TRAVAILLER LES ABDOMINAUX.



DIPS

1. S'ASSEOIR LE DOS À LA BARRE ET SAISIR LES POIGNÉES COURBÉES.

2. TENDRE LES BRAS TOUT EN MAINTENANT LES COUDES LÉGÈREMENT FLÉCHIS POUR GARDER LES TRICEPS CONTRACTÉS ET ÉLOIGNÉS DE L'ARTICULATION DU COUDE. FLÉCHIR DOUCEMENT LES COUDES, PUIS RETENDRE LES BRAS.



RÉPULSIONS

1. SUR LE SOL, SAISIR LES POIGNÉES EN MOUSSE, PUIS LEVER ET ABAISSER LE CORPS.

