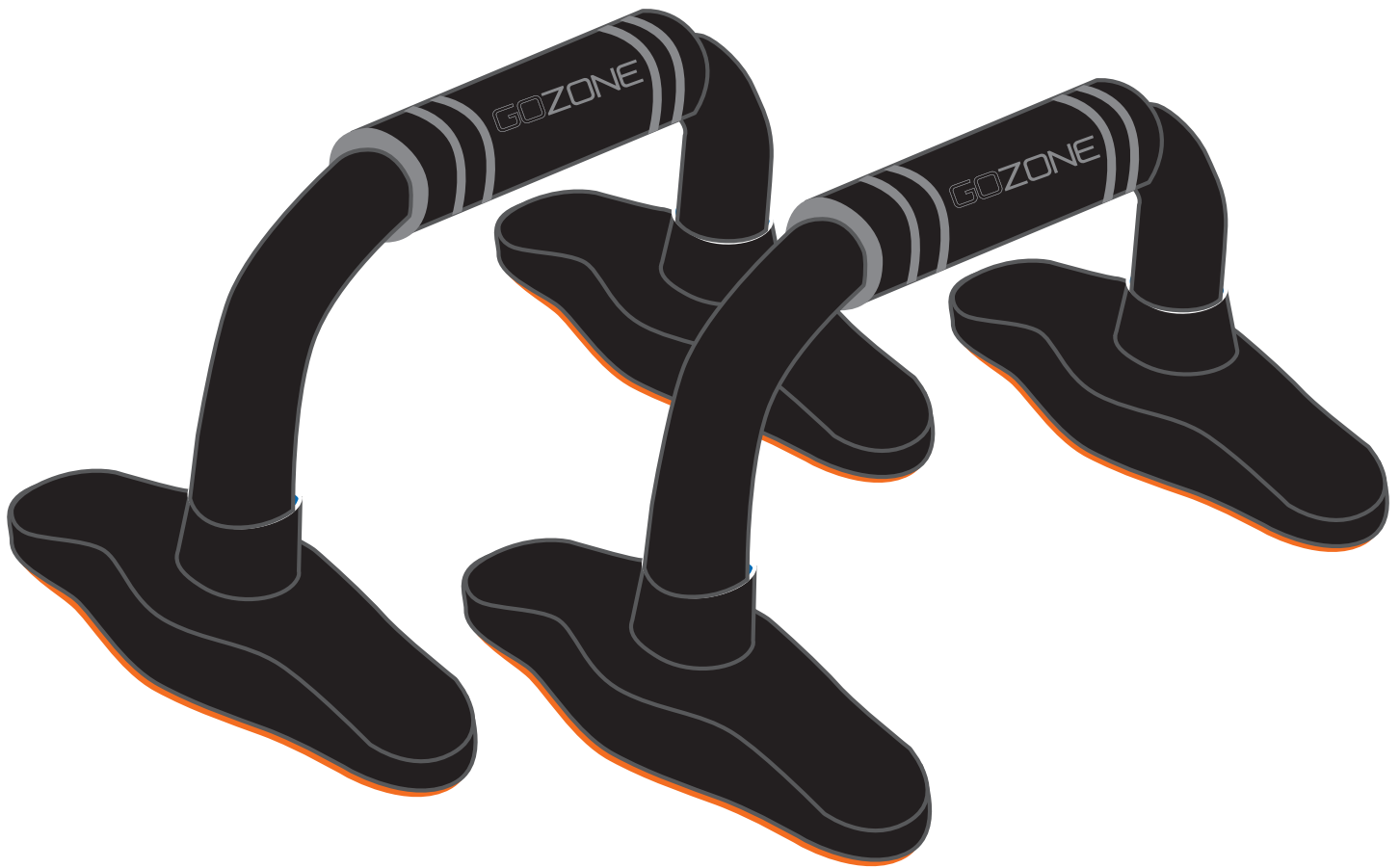


GOZONE

STRENGTHEN AND TONE | RENFORCEMENT ET TONICITÉ

PUSH UP BARS/BARRES DE RÉPULSIONS



SAFETY TIPS

- Check for wear or damage to product before use.
- Do not use if product is worn or damaged.
- Keep out of reach of children. This is not a toy.
- Exercises should be done in a slow, controlled manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity or beginning any exercise program.

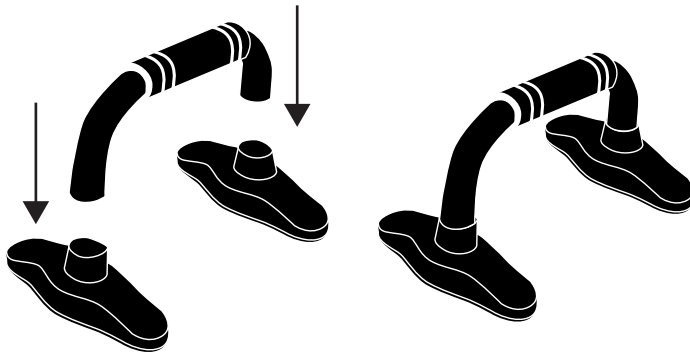
CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Vérifier l'absence de signes d'usure ou de dommages sur l'article avant de l'utiliser.
- Ne pas utiliser cet article s'il est usé ou endommagé.
- Le tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet.
- Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique ou de commencer un programme d'exercices.

ASSEMBLY

ASSEMBLING YOUR PUSH UP BARS:

1. Insert curved steel bar into opening in foot
2. Press down firmly to insure bars are each locked into anti-slip feet
3. Repeat with second steel bar and anti slip foot



BASICS

GETTING THE MOST OUT OF YOUR PUSH UP BAR WORKOUT

Elevated push ups using push up bars help to challenge and sculpt your arms, shoulders, and core muscles.

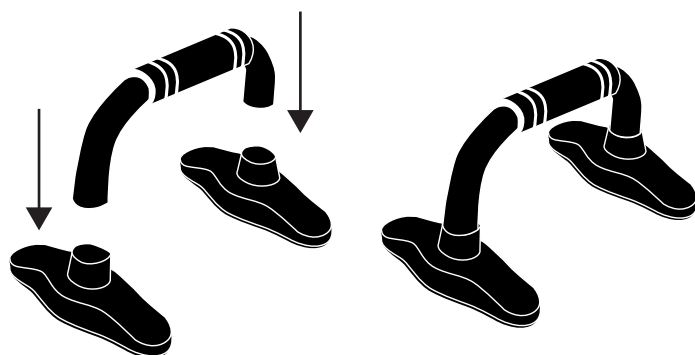
Proper form is key to get optimal results from your push up bar workout.

- Tuck in your stomach holding your core tight
- Keep your body stiff with your back level in a plank form
- Bend arms and lower chest 1-2 inches from the floor

ASSEMBLAGE

ASSEMBLER LES BARRES DE RÉPULSIONS:

1. Insérer la barre arrondie en acier dans l'ouverture du pied.
2. Pousser vers le bas fermement pour s'assurer que la barre est verrouillée dans les pieds antidérapants.
3. Recommencer avec la deuxième barre en acier et le deuxième pied antidérapant.



BASES

TIRER AU MAXIMUM PARTI DE L'ENTRAÎNEMENT AVEC LES BARRES DE RÉPULSIONS

Les répulsions, les pieds en hauteur, avec les barres de répulsions aident à augmenter la difficulté et à sculpter les muscles des bras, des épaules et du tronc.

Une posture correcte est essentielle pour obtenir des résultats optimaux d'un entraînement avec barre de répulsions.

- Rentrer le ventre en maintenant les muscles du tronc contractés.
- Garder le corps droit et le dos à l'horizontale comme pour l'exercice de la planche.
- Plier les bras et abaisser la poitrine jusqu'à 2,5 à 5 cm du sol.

EXERCISES

You can easily add variety to your Push Up Bar Workout and target specific areas through adjusting the position of your push up bars.

STANDARD POSITION:

- Place hands slightly wider than shoulder-width apart
- Legs, neck, and back aligned making body straight
- Elbows pointing away from body
- Head remaining neutral

NARROWED POSITION:

- Place hands slightly less than shoulder-width apart
- Legs, neck, and back aligned making body straight
- Elbows tucked straight back
- Head remaining neutral

SHOULDER POSITION:

- Place hands slightly wider than shoulder-width apart
- Slowly raise hips into air making a V shape with your body
- Elbows pointing away from body
- Head facing downward

KNEE MODIFICATION: (FOR LESS INTENSITY)

- Effective with Standard, Narrowed, and Shoulder Positions
- Back, hips and thighs aligned making straight upper body
- Knees placed on floor with feet lifted off floor

EXERCICES

Il est facile de varier les entraînements avec les barres de répulsions et de cibler des zones spécifiques en réglant la position des barres de répulsions.

POSITION STANDARD:

- Écarter les mains à une distance légèrement plus grande que la largeur entre les épaules.
- Garder les jambes, le cou et le dos alignés pour que le corps reste droit.
- Les coudes doivent être écartés loin du corps.
- La tête reste neutre.

POSITION RESSERRÉE:

- Écarter les mains à une distance légèrement plus petite que la largeur entre les épaules.
- Garder les jambes, le cou et le dos alignés pour que le corps reste droit.
- Les coudes doivent être repliés tout droit vers l'arrière.
- La tête reste neutre.

POSITION POUR ÉPAULES:

- Écarter les mains à une distance légèrement plus grande que la largeur entre les épaules.
- Soulever doucement les hanches pour que le corps forme un V.
- Les coudes doivent être écartés loin du corps.
- La tête est dirigée vers le bas.

MODIFICATION AVEC GENOUX: (POUR MOINS D'INTENSITÉ)

- Efficace avec les positions standard, resserrée et pour épaules.
- Le dos, les hanches et les cuisses sont alignés pour que le haut du corps reste droit.
- Les genoux sont au sol et les pieds relevés.

GOZONE

STRENGTHEN AND TONE | RENFORCEMENT ET TONICITÉ

NOTES

GOZONE

WWW.GO-ZONE.CA



PLEASE RECYCLE
THIS PACKAGING

MERCI DE RECYCLER
CET EMBALLAGE.

Questions? Comments? Contact Us!
Phone: 1-855-552-3355
Email: CustomerService@go-zone.ca

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!
Téléphone : 1-855-552-3355
Courriel : CustomerService@go-zone.ca

WARNING: As with any exercise product or program, use with caution and consult your physician prior to use.

Designed in North America. Responsibly Manufactured in China.

AVERTISSEMENT: Avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

Conçu en Amérique du Nord Fabriqué de façon responsable en Chine