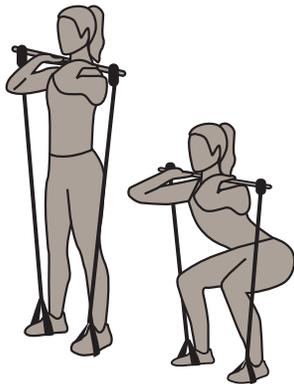


## TONING BAR WORKOUT GUIDE

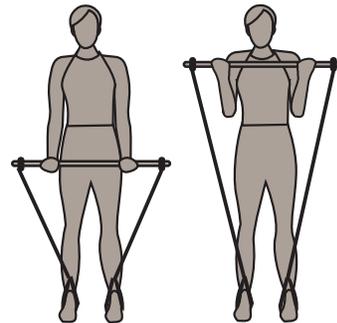
### SQUAT

1. STAND WITH FEET IN STRAPS, SHOULDER-WIDTH APART, KNEES SOFT, AND CORE TIGHT.
2. LIFT THE BAR OVERHEAD AND PLACE IT ACROSS THE BACK OF YOUR SHOULDERS.
3. BEND AT KNEES AS YOU PUSH YOUR HIPS BACK INTO A SQUAT, KEEPING YOUR KNEES OVER FEET WITH YOUR WEIGHT IN YOUR HEELS.
4. USE GLUTES TO PUSH BACK UP TO STARTING POSITION. REPEAT.



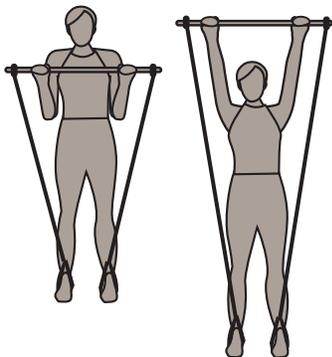
### BICEPS CURLS

1. STAND WITH FEET IN STRAPS, SHOULDER-WIDTH APART, AND CORE TIGHT.
2. PLACE YOUR ARMS DOWN AT SIDES, HOLDING BAR WITH PALMS FACING OUT.
3. BENDING AT THE ELBOWS, LIFT THE BAR UP TO SHOULDERS.
4. RETURN SLOWLY TO STARTING POSITION. REPEAT.



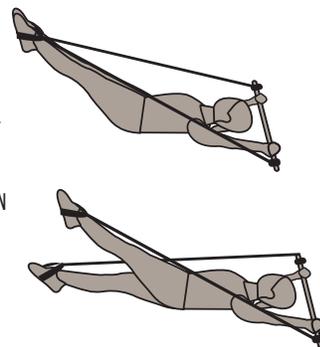
### SHOULDER PRESS

1. STAND WITH FEET IN STRAPS, SHOULDER-WIDTH APART, KNEES SOFT, AND CORE TIGHT.
2. HOLD BAR AT CHEST LEVEL WITH ELBOWS BENT AND PALMS FACING OUT.
3. WITH YOUR CORE TIGHT, RAISE BAR OVERHEAD WITH STRAIGHT ARMS.
4. RETURN SLOWLY TO STARTING POSITION. REPEAT.



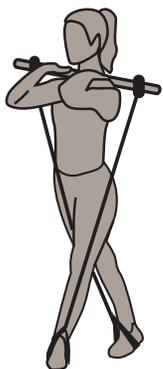
### SCISSORS

1. LAY ON BACK WITH FEET IN STRAPS.
  2. RAISE BAR ABOVE HEAD WITH YOUR ARMS STRAIGHT.
  3. LIFT YOUR FEET UP, KEEPING LEGS STRAIGHT AND TOES POINTED.
  4. LOWER YOUR RIGHT LEG TO THE FLOOR, THEN BRING BACK UP TO STARTING POSITION.
  5. REPEAT WITH OTHER LEG.
- \*\*FOR ADDED CHALLENGE, TRY TO NOT LET YOUR FOOT TOUCH THE GROUND DURING MOVE.**



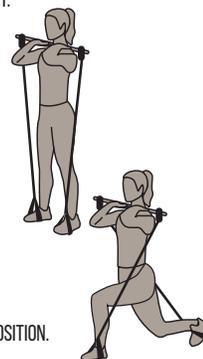
### STROLL

1. STAND WITH FEET IN STRAPS.
2. LIFT BAR OVERHEAD AND PLACE IT ACROSS THE BACK OF YOUR SHOULDERS.
3. SLOWLY STEP FORWARD WITH THE RIGHT LEG, PLACING THE HEEL AT A 45° ANGLE IN FRONT OF THE LEFT FOOT.
4. REPEAT WITH OTHER LEG, MOVING FORWARD IN WALKING MOTION.



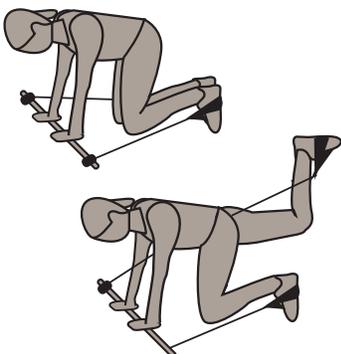
### FORWARD LUNGE

1. STAND WITH FEET IN STRAPS, SHOULDER-WIDTH APART, AND KNEES SOFT.
2. BEND ELBOWS AND LIFT THE BAR TO YOUR CHEST, RESTING UNDER YOUR CHIN
3. KEEPING YOUR CORE TIGHT, TAKE A BIG STEP FORWARD WITH LEFT LEG, SHIFTING YOUR WEIGHT FORWARD SO THAT YOUR HEEL HITS THE FLOOR FIRST.
4. LOWER YOUR BODY UNTIL LEFT THIGH IS PARALLEL TO THE FLOOR AND LEFT SHIN IS VERTICAL. TRY KEEPING KNEE IN LINE WITH ANKLE, NEVER LETTING IT MOVE PAST TOES. RIGHT KNEE SHOULD BE BENT AND NOT STRAIGHT.
5. PRESS YOUR WEIGHT INTO LEFT HEEL TO DRIVE BACK UP TO STARTING POSITION. REPEAT WITH OTHER LEG.



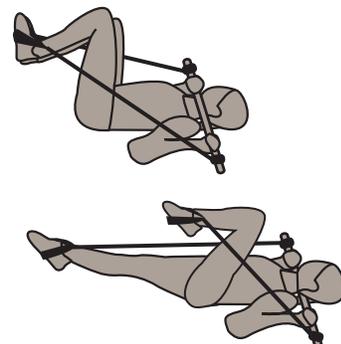
### GLUTE KICKBACK

1. LOWER YOURSELF TO THE GROUND ON ALL FOURS.
2. WITH YOUR FEET IN THE STRAPS, GRAB THE BAR AND POSITION YOUR HANDS SHOULDER-WIDTH APART.
3. KEEPING YOUR BACK STRAIGHT, PUSH RIGHT LEG OUT AND UP WHILE KEEPING FOOT FLEXED.
4. SLOWLY RETURN TO STARTING POSITION. REPEAT WITH OTHER LEG.



### BICYCLE

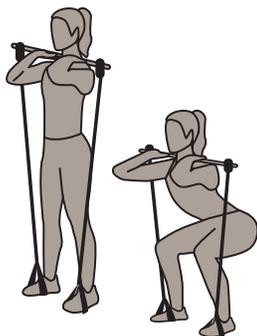
1. LAY ON BACK WITH FEET IN STRAPS, RAISE BAR OVERHEAD TO REST BEHIND THE ARCH IN YOUR NECK.
  2. RAISE YOUR LEGS UP IN BENT POSITION OVER HIPS.
  3. EXTEND RIGHT LEG STRAIGHT WITH TOES POINTED.
  4. RETURN TO STARTING BENT LEG POSITION. REPEAT WITH OTHER LEG.
- \*TO ADD CHALLENGE, INCREASE PACE.**



## GUIDE D'EXERCICES AVEC BARRE DE TONIFICATION

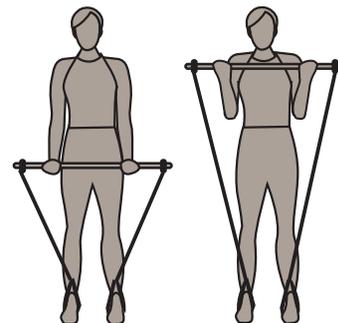
### FLEXIONS DE JAMBES

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES, ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES, LES GENOUX SOUPLES ET LES MUSCLES DU TRONC TENDUS.
2. SOULEVER LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE ET LA PLACER À L'ARRIÈRE DES ÉPAULES.
3. FLÉCHIR LES JAMBES ET AMENER LES HANCHES EN ARRIÈRE COMME POUR S'ASSEOIR TOUT EN GARDANT LES GENOUX AU-DESSUS DES PIEDS ET EN METTANT LE POIDS DU CORPS SUR LES TALONS.
4. UTILISER LES FESSIERS POUR REVENIR EN POSITION DE DÉPART. RECOMMENCER.



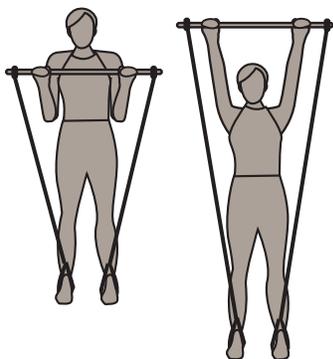
### FLEXIONS BICEPS

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES, ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES, ET LES MUSCLES DU TRONC TENDUS.
2. PLACER LES BRAS SUR LES CÔTÉS, EN TENANT LA BARRE AVEC LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
3. EN PLIANT LES COUDE, SOULEVER LA BARRE JUSQU'AUX ÉPAULES.
4. REVENIR DOUCEMENT À LA POSITION DE DÉPART. RECOMMENCER.



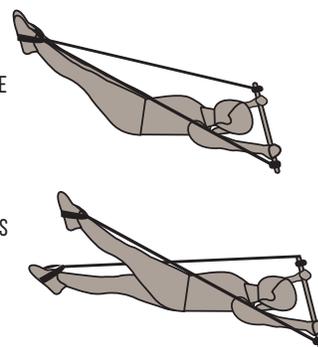
### DÉVELOPPÉS ÉPAULES

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES, ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES, LES GENOUX SOUPLES ET LES MUSCLES DU TRONC TENDUS.
2. TENIR LA BARRE AU NIVEAU DE LA POITRINE AVEC LES COUDE PLIÉS ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
3. EN GARDANT LES MUSCLES DU TRONC TENDUS, SOULEVER LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE ET TENDRE LES BRAS.
4. REVENIR DOUCEMENT À LA POSITION DE DÉPART. RECOMMENCER.



### CISEAUX

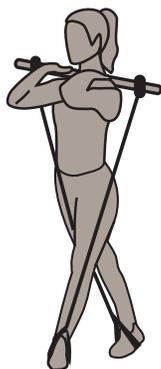
1. S'ALLONGER SUR LE DOS AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES.
2. SOULEVER LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE AVEC LES BRAS DROITS.
3. LEVER LES PIEDS EN GARDANT LES JAMBES DROITES ET LES ORTEILS POINTÉS.
4. ABAISSER LA JAMBE DROITE SUR LE SOL PUIS LA SOULEVER À LA POSITION DE DÉPART.
5. RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE.



\*POUR PLUS DE DIFFICULTÉ, ESSAYER DE NE PAS POSER LE PIED AU SOL.

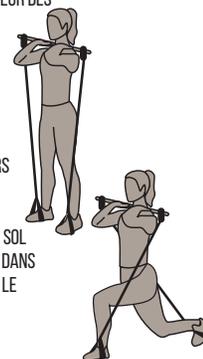
### MARCHE DE SANTÉ

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES.
2. SOULEVER LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE ET LA PLACER À L'ARRIÈRE DES ÉPAULES.
3. FAIRE DOUCEMENT UN PAS EN AVANT AVEC LA JAMBE DROITE, EN PLAÇANT LE TALON DEVANT LE PIED GAUCHE AVEC UN ANGLE DE 45 DEGRÉS.
4. RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE ET CONTINUER DE MARCHER AINSI VERS L'AVANT.



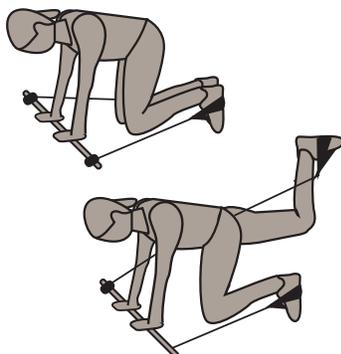
### FENTES VERS L'AVANT

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES, ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES, ET LES GENOUX SOUPLES.
2. SOULEVER LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE ET LA PLACER À L'ARRIÈRE DES ÉPAULES.
3. EN GARDANT LES MUSCLES DU TRONC TENDUS, FAIRE UN GRAND PAS VERS L'AVANT AVEC LA JAMBE GAUCHE, EN FAISANT PASSER LE POIDS DU CORPS VERS L'AVANT POUR QUE LE TALON TOUCHE LE SOL EN PREMIER.
4. ABAISSER LE CORPS JUSQU'À CE QUE LA CUISSE GAUCHE SOIT PARALLÈLE AU SOL ET QUE LE TIBIA GAUCHE SOIT À LA VERTICALE. ESSAYER DE GARDER LE GENOU DANS L'ALIGNEMENT DE LA CHEVILLE, ET NE PAS LE LAISSER DÉPASSER LES ORTEILS. LE GENOU DROIT DOIT ÊTRE PLIÉ ET NON DROIT.
5. METTRE LE POIDS DU CORPS SUR LE TALON GAUCHE POUR REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE.



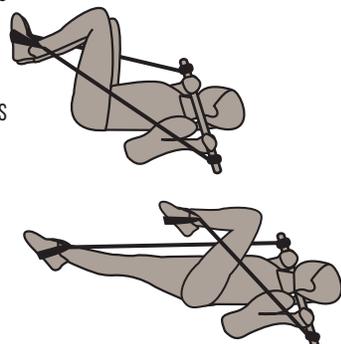
### COUP DE PIED ARRIÈRE

1. SE METTRE À QUATRE PATTES.
2. AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES, PRENDRE LA BARRE AVEC LES MAINS ÉCARTÉES DE LA LARGEUR DES ÉPAULES.
3. EN GARDANT LE DOS DROIT, POUSSER LA JAMBE DROITE VERS L'ARRIÈRE ET VERS LE HAUT TOUT EN GARDANT LE PIED FLÉCHI.
4. REVENIR DOUCEMENT À LA POSITION DE DÉPART. RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE.



### BICYCLETTE

1. S'ALLONGER SUR LE DOS AVEC LES PIEDS DANS LES SANGLES, SOULEVER LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE DE FAÇON À CE QU'ELLE REPOSE DERRIÈRE L'ARC DE LA NUQUE.
2. LEVER LES JAMBES EN LES PLIANT AU-DESSUS DES HANCHES.
3. TENDRE LA JAMBE DROITE AVEC LES ORTEILS POINTÉS.
4. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART AVEC LES JAMBES PLIÉES. RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE.



\*POUR PLUS DE DIFFICULTÉ, ALLER PLUS VITE.