

GOZONE

STRENGTHEN AND TONE

PUSH UP BARS

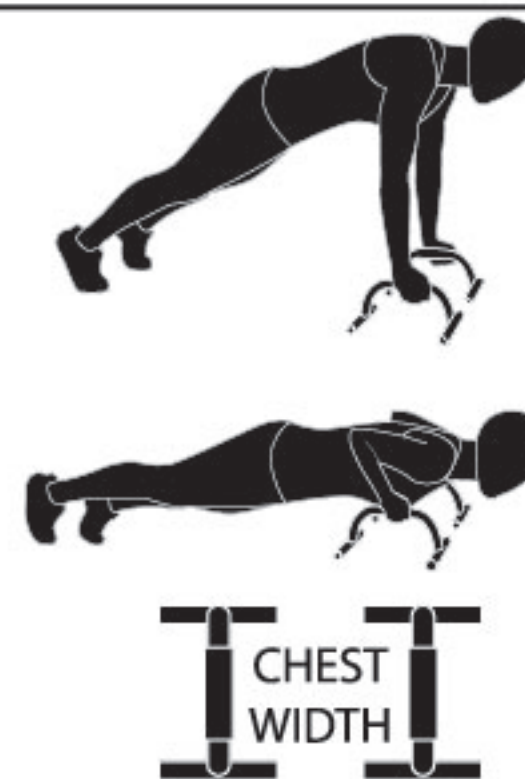
STANDARD POSITION

1. START WITH BARS SHOULDER WIDTH APART IN A PLANK POSITION
2. RAISE AND LOWER YOUR BODY IN A SMOOTH MOTION



NARROW POSITION

1. START WITH BARS CHEST WIDTH APART IN A PLANK POSITION
2. RAISE AND LOWER YOUR BODY IN A SMOOTH MOTION



SHOULDER POSITION

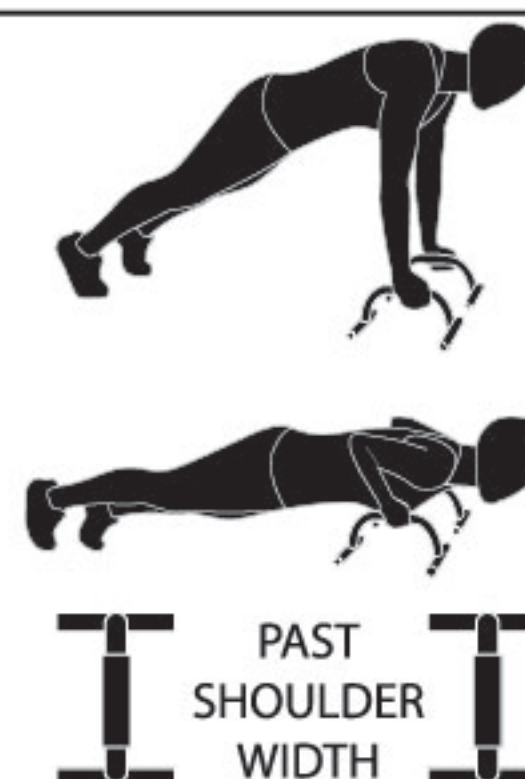
1. START WITH BARS SHOULDER WIDTH APART IN AN UPWARD ARCH POSITION
2. RAISE AND LOWER YOUR SHOULDERS IN A SMOOTH MOTION



WIDE POSITION

1. START WITH BARS FURTHER THAN SHOULDER WIDTH APART IN A PLANK POSITION
2. RAISE AND LOWER YOUR BODY IN A SMOOTH MOTION

* IDEAL FOR ADVANCED USERS



KNEE MODIFICATION

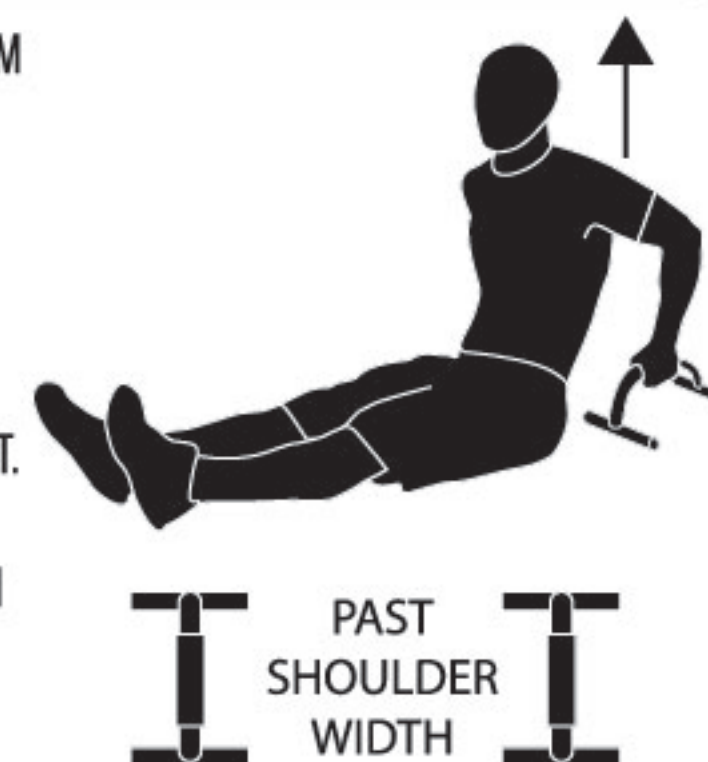
1. START WITH BARS SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR KNEES DOWN
2. RAISE AND LOWER YOUR UPPER BODY WHILE KEEPING YOUR KNEES ON THE FLOOR.

* IDEAL FOR BEGINNERS



TRICEP DIP

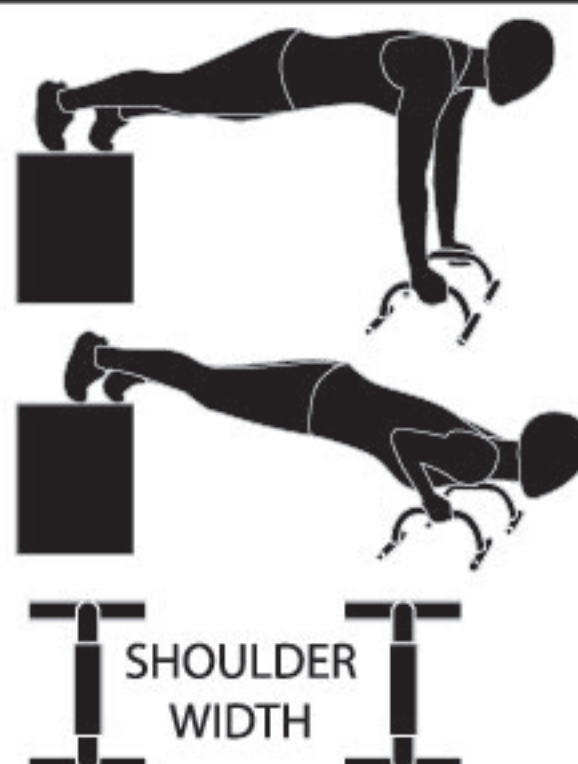
1. WHILE SITTING FACING AWAY FROM THE BAR, GRIP THE FOAM HANDLES.
2. STRAIGHTEN YOUR ARMS WHILE KEEPING A SLIGHT BEND IN YOUR ELBOW TO KEEP TENSION ON YOUR TRICEPS AND OFF YOUR ELBOW JOINT. SLOWLY BEND YOUR ELBOW IN A SMOOTH MOTION, THEN STRAIGHTEN YOUR ARM AGAIN



LIFTED FEET POSITION

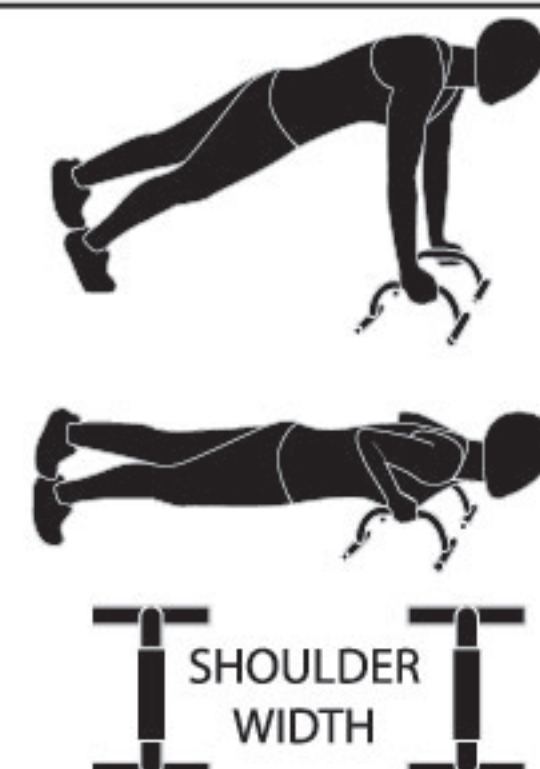
1. START IN STANDARD POSITION, WITH HANDLES SHOULDER WIDTH APART, THEN RAISE YOUR FEET ONTO A CHAIR OR OTHER SOLID PLATFORM
2. RAISE AND LOWER YOUR BODY IN A SMOOTH MOTION

* IDEAL FOR ADVANCED USERS



ALTERNATE LEG

1. START WITH BARS SHOULDER WIDTH APART IN A PLANK POSITION
2. ALTERNATELY RAISE ONE LEG AT A TIME AND RAISE AND LOWER YOUR BODY IN A SMOOTH MOTION



BARRE DE RÉPULSIONS

POSITION STANDARD

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE LA PLANCHE ET LES BARRES ÉLOIGNÉES L'UNE DE L'AUTRE D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES.

2. LEVER ET DESCENDRE LE CORPS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.



LARGEUR DES ÉPAULES



POSITION RESSERRÉE

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE LA PLANCHE ET LES BARRES ÉLOIGNÉES L'UNE DE L'AUTRE D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DE LA POITRINE.

2. LEVER ET DESCENDRE LE CORPS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.



LARGEUR DE LA POITRINE



POSITION POUR ÉPAULES

1. COMMENCER EN FAISANT LE DOS ROND ET LES BARRES ÉLOIGNÉES L'UNE DE L'AUTRE D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES.

2. LEVER ET DESCENDRE LES ÉPAULES D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.



LARGEUR DES ÉPAULES



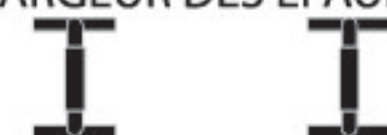
POSITION LARGE

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE LA PLANCHE ET LES BARRES ÉLOIGNÉES L'UNE DE L'AUTRE D'UNE DISTANCE SUPÉRIEURE À LA LARGEUR DES ÉPAULES.

2. LEVER ET DESCENDRE LE CORPS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.



UN PEU PLUS QUE LA LARGEUR DES ÉPAULES



MODIFICATION AVEC GENOUX

1. COMMENCER LES GENOUX AU SOL ET LES BARRES ÉLOIGNÉES L'UNE DE L'AUTRE D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES.

2. LEVER ET DESCENDRE LE HAUT DU CORPS TOUT EN GARDANT LES GENOUX AU SOL.

* PARFAIT POUR LES DÉBUTANTS



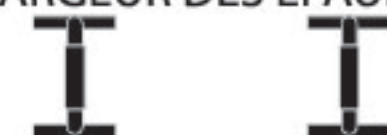
DIPS

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

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.



UN PEU PLUS QUE LA LARGEUR DES ÉPAULES

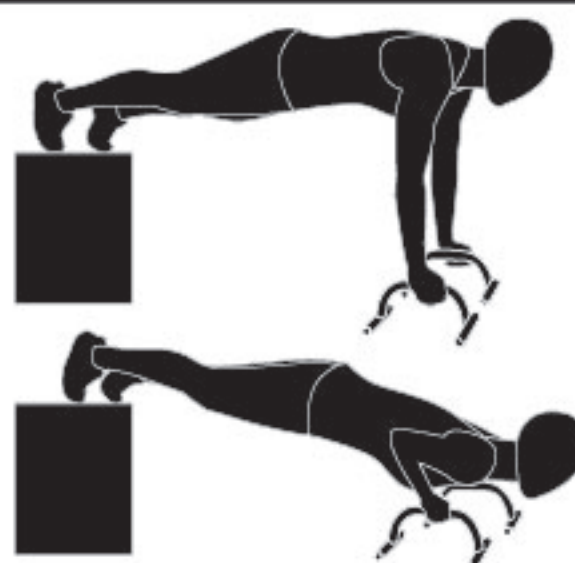


POSITION AVEC PIEDS RELEVÉS

1. COMMENCER DANS LA POSITION STANDARD, LES POIGNÉES ÉLOIGNÉES D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES, PUIS RELEVER LES PIEDS EN LES POSANT SUR UNE CHAISE OU SUR UNE AUTRE PLATEFORME SOLIDE.

2. LEVER ET DESCENDRE LE CORPS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.

* PARFAIT POUR LES UTILISATEURS EXPÉRIMENTÉS



ALTERNANCE DES JAMBES

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE LA PLANCHE ET LES BARRES ÉLOIGNÉES L'UNE DE L'AUTRE D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES.

2. SOULEVER UNE JAMBE PUIS L'AUTRE ET LEVER ET DESCENDRE LE CORPS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.

