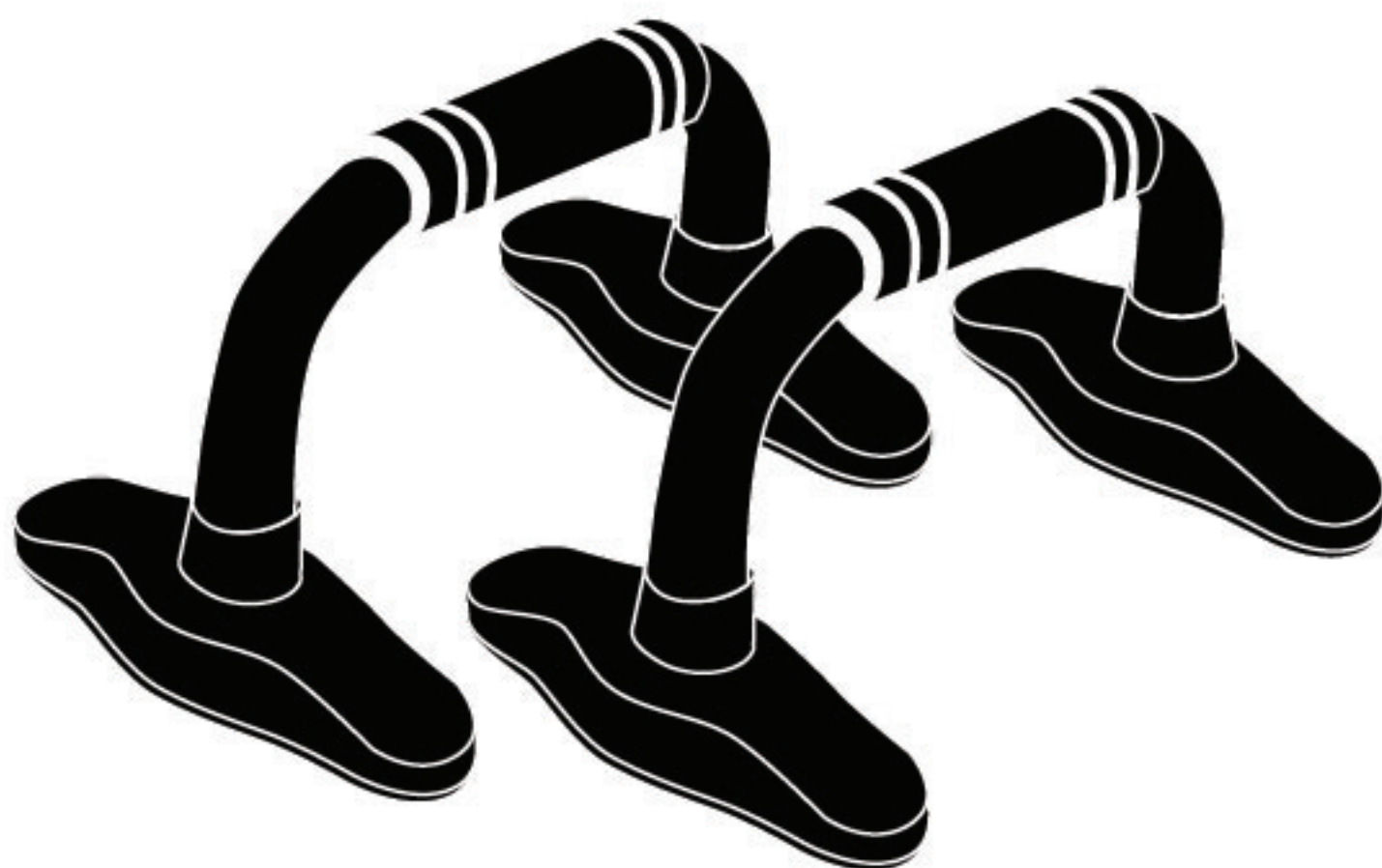


GOZONE



PUSH UP BARS

- BUILD STRENGTH AND TONE MUSCLE
- NON-SLIP FEET FOR A STURDY BASE
- COMFORT FOAM HANDLES
- ERGONOMIC STRONG STEEL BARS

BENEFITS

- Helps Build and Tone Muscle
- Encourages Correct form
- Lightweight and Portable
- Targets your Chest, Arms, Core and Back

FEATURES

- Foam Cushion Grips
- Strong Steel Bars and Anti-Slip Feet

STRENGTHEN AND TONE MUSCLE

STRETCH

A dynamic stretching routine after a warm up can promote several health benefits. Dynamic Stretching routines post Warm-up and Pre-Workout should maintain your muscle warmth while promoting flexibility.

BENEFITS:

- Reduces Tensions in Your Muscles
- Increases Your Range of Motion
- Increases Muscle Coordination
- Improve Circulation
- Increase Energy Levels
- Increase Flexibility

COOL DOWN

Stretching and Cool Down are very important after any training session.

COOL DOWN:

The post-workout cool down helps to get you back into normal pace gradually and give you time to recover.

STRETCH:

The best time to stretch is post-workout when your muscles are relaxed, warm and capable of the optimum stretch. When muscles are well warmed up they exhibit a high degree of plasticity. Therefore after stretching and cooling down they maintain an increased range of movement and display greater flexibility.

SAFETY TIPS

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.

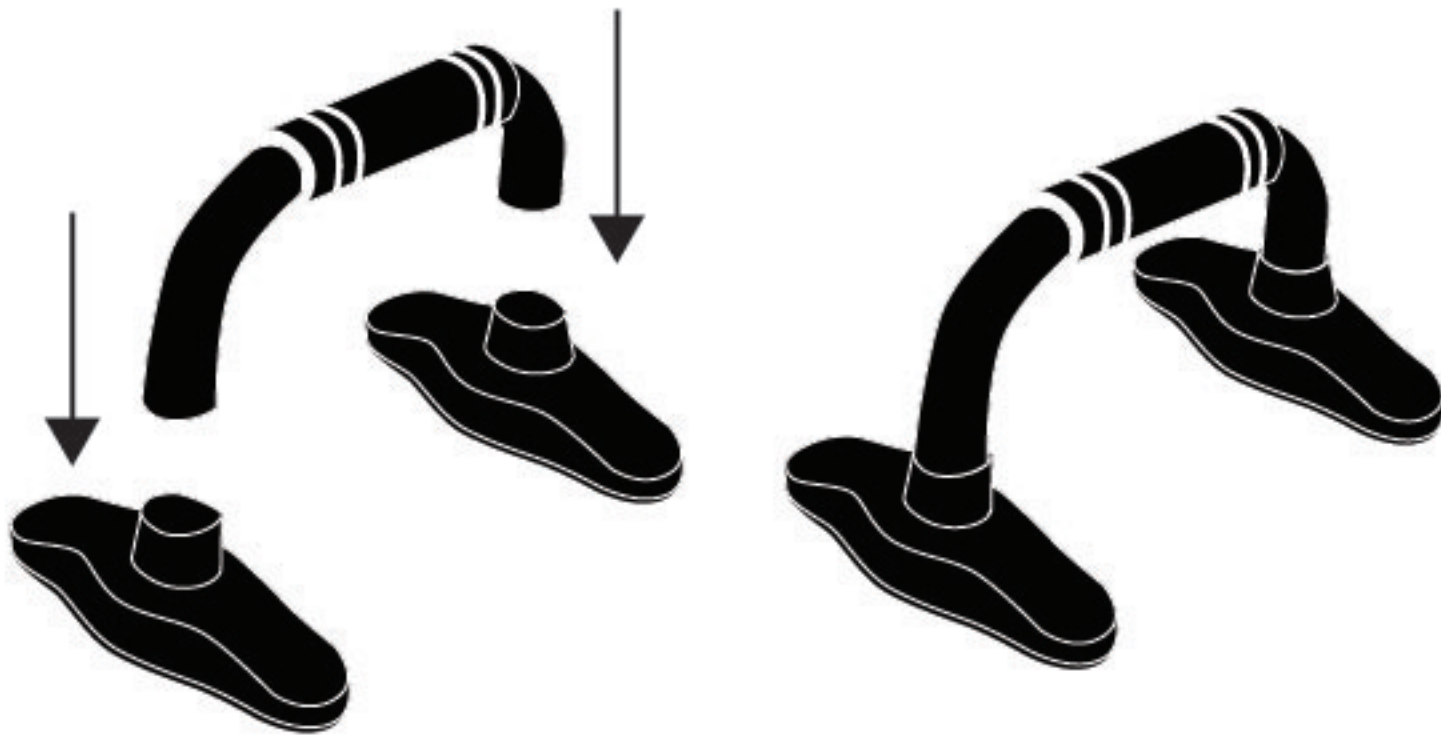
WARM UP

Starting each work out with a warm-up and stretch routine is an important component to any training session.

WARM UP:

- A Warm-up slightly raises your body temperature while increasing blood and oxygen circulation throughout the body.
- Muscles that are properly warmed up before rigorous activity will help to increase your body's strength and assist in overextending a muscle, aiding in preventing injury.
- Increasing your body temperature during your warm up helps to promote proper circulation throughout your body. A warmer body temperature can lower the probability of muscle pull or strain while also reducing the tension physical activity can on your heart.

ASSEMBLY



ASSEMBLING YOUR PUSH UP BARS:

1. Insert Curved Steel Bar into opening in Foot
2. Press Down Firmly To Insure Bars are 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

EXERCISES

You can easily add variety to your Push up Bar Work Out 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

GOZONE

WWW.GOZONE.CA



**PLEASE RECYCLE
THIS PACKAGING**

Questions? Comments? Contact Us!

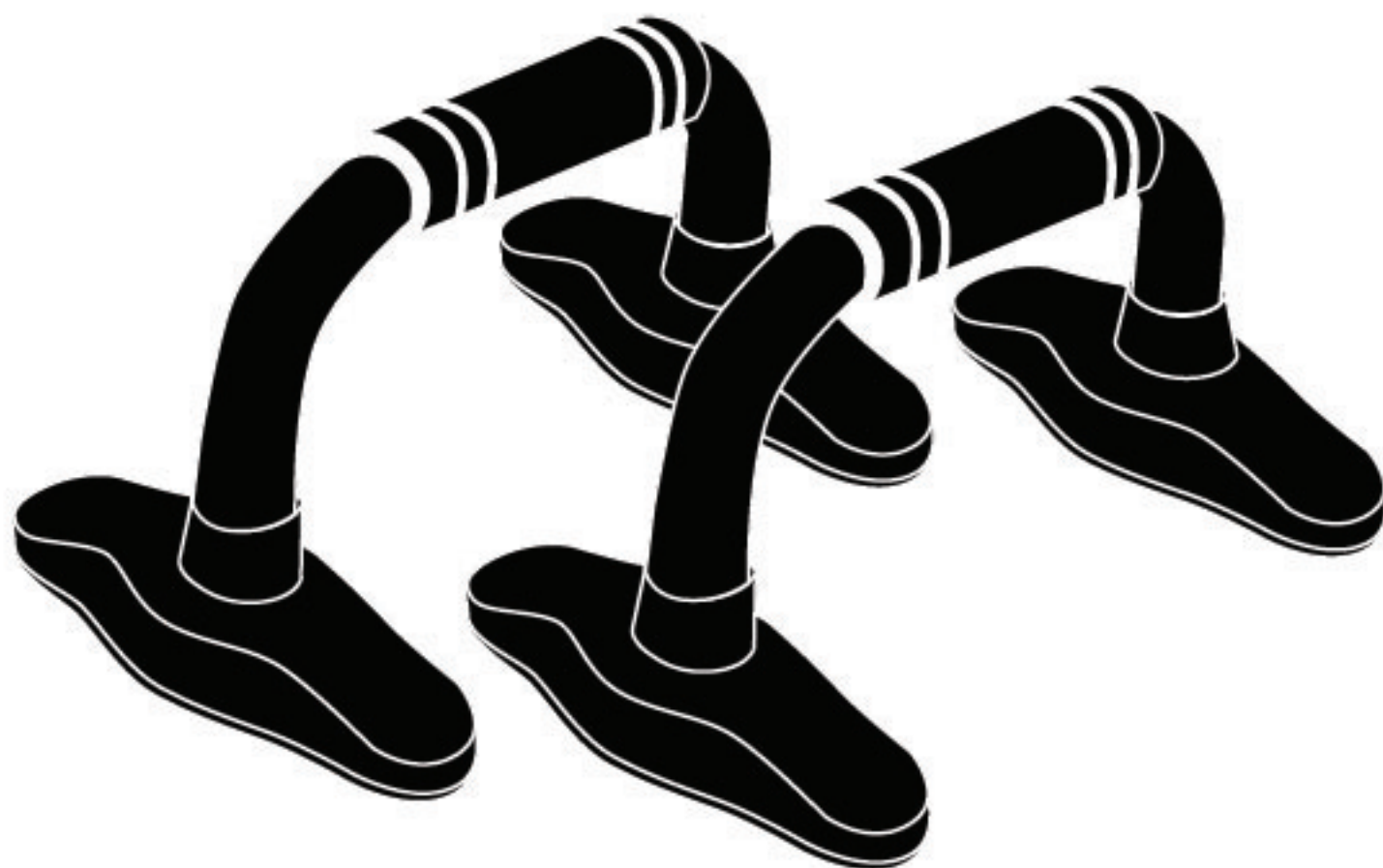
Phone: 1-855-552-3355

Email: 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.

GOZONE



BARRES DE RÉPULSIONS

- RENFORCER ET TONIFIER LES MUSCLES
- PIEDS ANTIDÉRAPANTS POUR UNE BASE SOLIDE
- POIGNÉES EN MOUSSE POUR PLUS DE CONFORT

AVANTAGES

- Développe et Tonifie les Muscles
- Aide à Avoir une Tenue Correcte
- Légère et Portable
- Cible la Poitrine, les Bras, le Tronc et le Dos

CARACTÉRISTIQUES

- Foam Cushion Grips
- Strong Steel Bars and Anti-Slip Feet

RENFORCER ET TONIFIER

ÉTIREMENT

Un programme d'étirements dynamiques après l'échauffement présente plusieurs bénéfices pour la santé. Des programmes d'étirements dynamiques après l'échauffement et avant l'entraînement doivent garder les muscles chauds tout en améliorant leur souplesse.

AVANTAGES:

- Réduit les tensions dans les muscles
- Augmente l'amplitude des mouvements
- Améliore la coordination des muscles
- Améliore la circulation du sang
- Augmente les niveaux d'énergie
- Améliore la souplesse

RÉCUPÉRATION

Les étirements et la récupération sont très importants après toute séance d'entraînement.

RÉCUPÉRATION:

La phase de récupération après l'entraînement permet de revenir \ progressivement au repos et d'avoir le temps de récupérer.

ÉTIREMENT:

Les étirements ont une efficacité optimale après l'entraînement, quand les muscles sont détendus, chauds et capables de s'étirer au maximum. Quand les muscles sont bien chauds, ils sont très souples; ainsi, après l'étirement et la récupération, ils maintiennent une meilleure amplitude de mouvements et sont plus flexibles.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

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.

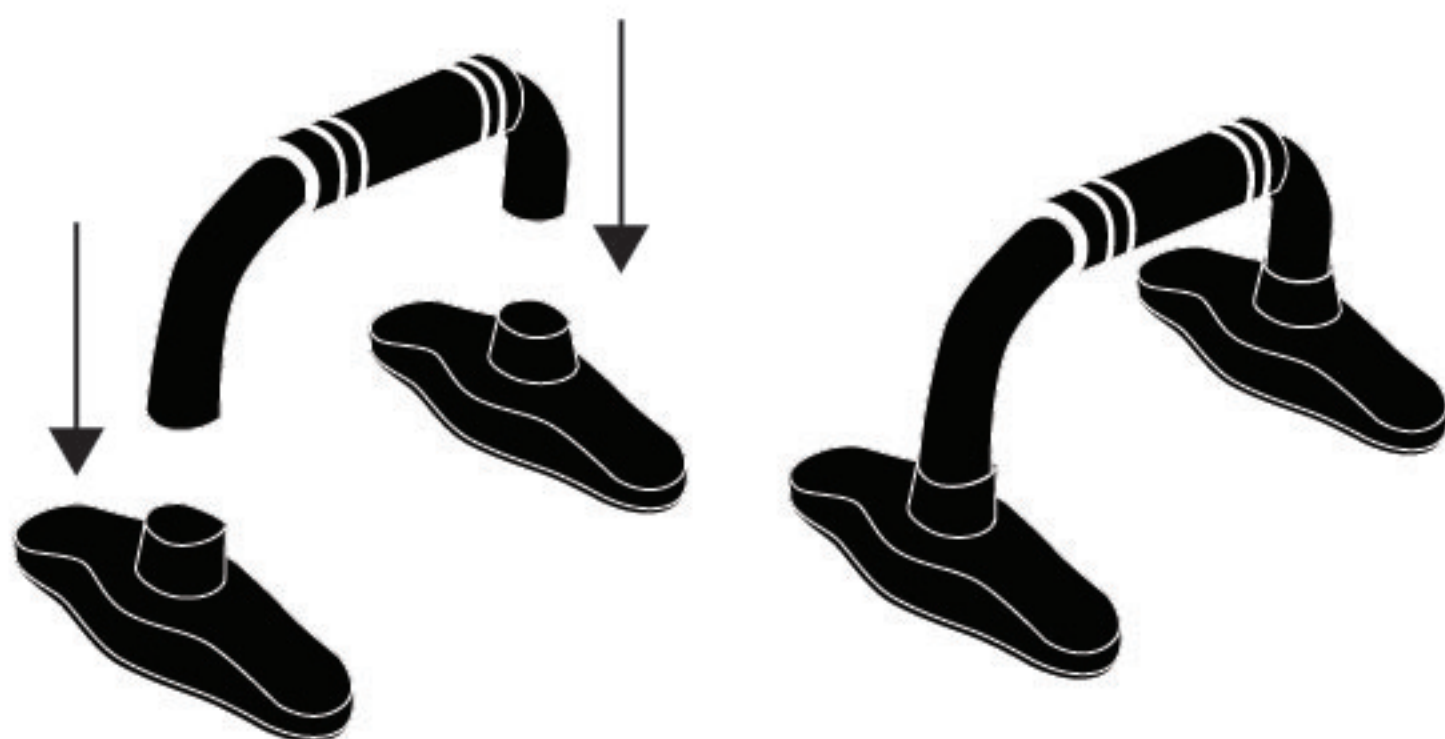
ÉCHAUFFEMENT

Commencer systématiquement chaque entraînement par un échauffement et un étirement est très important à chaque séance.

ÉCHAUFFEMENT:

- L'échauffement augmente légèrement la température du corps tout en améliorant la circulation du sang et de l'oxygène dans tout le corps.
- Si les muscles ont été correctement échauffés avant une activité poussée, le corps sera plus résistant et les muscles pourront être plus facilement détendus, permettant de réduire le risque de blessures.
- Augmenter la température du corps pendant l'échauffement favorise une bonne circulation du sang à travers le corps. Une température corporelle plus élevée peut diminuer le risque d'élongation musculaire ou de claquage tout en réduisant la pression de l'activité physique sur le cœur.

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.

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

WWW.GOZONE.CA



**MERCI DE RECYCLER
CET EMBALLAGE.**

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!

Téléphone : 1-855-552-3355

Courriel : CustomerService@go-zone.ca

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