

PürAthletics® PUSH UP BAR WORKOUT

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zensation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

Beginner to Advanced: Work up to 12-15 reps, 2-3 sets. More advanced, as many as you can to fatigue.
Make sure to keep your wrists straight on the bars and angled slightly for the push-up.



1. LADIES PUSH UP

Start: With knees bent on the floor, bars placed just wider than shoulders.

Finish: start to lower yourself until chest is parallel to the ground Push yourself back up to start position.



2. MEN'S PUSH UP (ADVANCED)

Start: Feet on the floor and hands on the push up bars,
Finish: lower yourself until your chest is parallel to the floor
Push yourself back up again.



3. TRICEPS DIP

Start: with bars slightly behind you and facing the short side closest to your body and your feet in front of you with knees bent.

Finish: slowly lower yourself towards the floor. Elbows must be towards the back of the room.
Push yourself back up to a start position.



4. SIDE PLANK

Start: With hand on the bar, placed right under the shoulder, feet out beside you, come into a side plank position. Finish: Hold for as many seconds as you can and come down.
Beginners: with hand on bar, under your shoulders, raise body up from a knee bent position and hold as long as you can.



5. TRICEPS PUSH UP

Ladies: Triceps push up

Start: From knees, with bars short side forward and placed under your shoulders

Finish: Gently lower yourself down until chest is parallel to the floor. Push yourself back up to start position.



6. MEN'S TRICEPS' PUSH UP

Start: With bars placed short side forward and under the shoulders

Finish: Slowly lower yourself down until chest is parallel to the floor. Push yourself back to start position.

* Warning As with any lifestyle change or physical exercise program consult your physician before you begin and notify them of your yoga practice. Especially if you are pregnant, have Diabetes, Heart Disease, injuries or other serious illness.

* Jacqueline Odehal is a registered B.C.R.P.A and Can Fit Pro Certified Personal Trainer website: www.manafesttraining.com

PürAthletics®

EXERCICES AVEC BARRES DE TRACTION

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
 Zenation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
 TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
 Les produits Zenation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
 email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

Débutants ou avancés : faites de 12 à 15 répétitions, et de 2 à 3 séries. Experts : faites le plus grand nombre possible de répétitions. Assurez-vous que vos poignets soient droits lorsque vous tenez les barres, et légèrement obliques lorsque vous faites une traction.

Début.

Fin.



1. TRACTION POUR FEMMES

Position initiale : à genoux au sol, placez les barres pour qu'elles soient un peu plus larges que vos épaules.
 Position finale : descendez jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.
 With knees bent on the floor, bars placed just wider than shoulders.
 Finish: start to lower yourself until chest is parallel to the ground
 Push yourself back up to start position.

Début.

Fin.



2. TRACTION POUR HOMMES (EXERCICE AVANCÉ)

Position initiale : les pieds au sol et les mains sur les barres.
 Position finale : descendez jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol.
 Poussez pour remonter.

Début.

Fin.



3. FLEXION DES TRICEPS

Position initiale : placez les barres quelque peu derrière vous, faites face au côté court le plus près de votre corps, placez vos pieds devant vous, pliez les genoux.
 Position finale : descendez lentement vers le sol. Vos coudes doivent pointer vers l'arrière. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.

Début.

Fin.

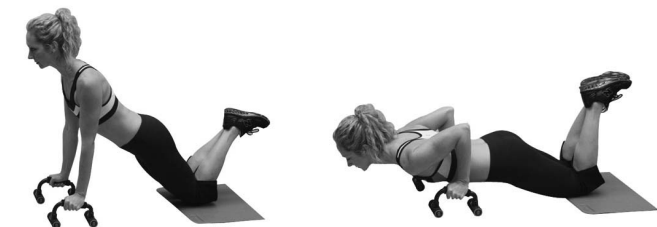


4. PLANCHE LATÉRALE

Position initiale : posez une main sur la barre, juste sous votre épaule, et placez vos pieds sur le côté pour faire la planche latérale.
 Position finale : restez en place le plus longtemps possible, puis revenez au sol.
 Débutants : posez une main sur la barre, juste sous votre épaule, puis levez votre corps en partant du sol les genoux pliés. Restez en place le plus longtemps possible.

Début.

Fin.



5. TRACTION DES TRICEPS

Femmes : traction des triceps
 Position initiale : à genoux, le côté court des barres vers l'avant et sous vos épaules.
 Position finale : descendez lentement jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.

Début.

Fin.



6. TRACTION DES TRICEPS POUR HOMMES

Position initiale : le côté court des barres est placé vers l'avant et sous vos épaules. No 4836
 Position finale : descendez lentement jusqu'à ce que votre poitrine soit parallèle au sol. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.

* Attention Il est recommandé que vous consultiez votre médecin avant de débiter ces exercices de yoga afin de l'informer de vos changements de style de vie ou du programme d'exercices physiques que vous entreprenez. Ceci est particulièrement recommandé si vous êtes enceinte, avez le diabète, une maladie du cœur, une blessure quelconque ou tout autre maladie jugée sérieuse.
 * Jacqueline Odehal est un inscrit B.C.R.P.A et Peut Ajuster le Professionel Entraîneur Personnel Certifié
 website: www.manafesttraining.com