

# CHIN UP BAR / EXERCISE BAR

ZNBK-CHNBRG



## WHAT'S YOUR HEALTH GOAL?

- INCREASE ENERGY
- REDUCE THE RISK OF DISEASE
- ENHANCE MENTAL SHARPNESS
- TONE MUSCLE AND LOSE FAT



*Pranada Vazirani*  
 \*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



# ZÖN

FIND YOUR ZONE

Go to [ZoNfitness.com](http://ZoNfitness.com) to see more ways you can increase your health & performance.

## WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?

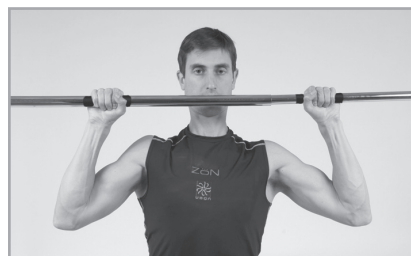


- ELEVATE PERFORMANCE
- IMPROVE TRAINING TECHNIQUES
- STRENGTH AND FLEXIBILITY
- PREVENT INJURIES



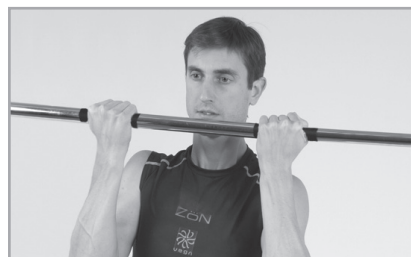
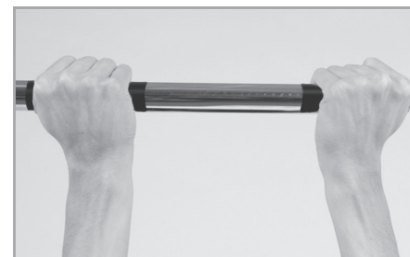
**Overview:**  
 ZoN Chin-Up Bar is adjustable up to 34 inch wide doorway.

**Chin-Up:**  
 Grasp the bar, keeping palms facing you, keeping your hands shoulder-width apart, and hang with your arms straight. Pull yourself up slowly until your chin is over the bar and then pause; recover and repeat.



**Pull-Up:**  
 Grasp the bar with palms facing away from you, slightly wider than shoulder width apart. Pull yourself up with your head behind or in front of the bar.

Narrowing the width of your grip will engage your biceps more. Widening your grip increases the involvement of your lats (the major muscles on the sides of your upper back).



Chin-Ups with palms facing you primarily work the biceps. Pull-ups with the palms facing away and hands positioned wide primarily work the upper back (latismus dorsi) muscles.

Your product may vary slightly from product depicted above.

## GENERAL EXERCISE GUIDELINES

- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Warm up with approximately five minutes of light cardio and/or calisthenics, coupled with stretching the major joints of your body, before engaging in your exercise session.
- Perform all exercises under control; make your muscles do the work.
- Select a training zone that is appropriate for your interests and needs.
- Adjust the intensity of your exercise regimen by changing the amount of work you do (varying the number of repetitions, modifying the duration of the activity, or using a differently weighted device).
- Breathe normally; don't hold your breath while exercising.
- Cool down after your workout by engaging in 5-10 minutes of light cardio or calisthenics, along with more stretching.
- If you feel pain, dizziness, or nausea while exercising, cease working out immediately and get assistance.

# BARRE DE TRACTION / BARRE D'EXERCICES

ZNBK-CHNBRG



ZÖN  
FIND YOUR ZONE



QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE SANTÉ?

- AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE
- RÉDUIRE LE RISQUE DE LA MALADIE
- AMÉLIORER L'ACUITÉ MENTALE
- TONUS MUSCULAIRE ET RÉDUIRE L'ADIPOSITÉ



*Priscilla Krieger*  
\*Vega et le logo Vega sont des marques de commerce déposées de Sequel Naturals Inc.



Veillez visiter [Zonfitness.com](http://Zonfitness.com) pour visionner encore plus de moyens pour améliorer votre santé et votre performance.



QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?

- ÉLEVER VOTRE RENDEMENT
- AMÉLIORER LES TECHNIQUES DE FORMATION
- FORCE ET FLEXIBILITÉ
- ÉVITER LES BLESSURES



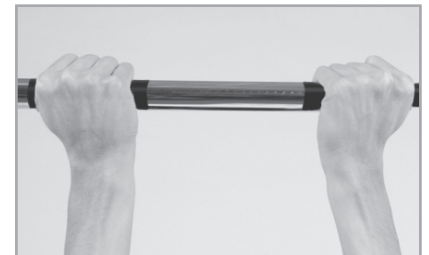
**Aperçu :**  
La Barre d'Exercice ZoN adapte des portes jusqu'à 86.36 centimètres de large.

**Tractions à la barre fixe :**  
Saisissez la barre, les paumes vous faisant face, tout en gardant vos mains écartées d'une largeur d'épaules, et suspendez-vous les bras droits. Soulevez-vous lentement jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre et marquez une pause; reprendre la position initiale et répéter.



**Élévations à la barre fixe :**  
Saisir la barre, les mains faisant face au loin de vous et écartées d'un peu plus d'une largeur d'épaules. Soulevez-vous, la tête devant ou derrière la barre.

Réduire la largeur de votre prise engagera encore plus vos biceps. Élargir votre prise augmente la participation de votre muscle grand dorsal (les muscles importants sur les côtés du haut de votre dos).



Faire des tractions à la barre fixe, les mains vous faisant face, fait surtout travailler les biceps. Élévations à la barre fixe, les paumes faisant face au loin de vous et les mains en position large font travailler les muscles du haut du dos (muscle grand dorsal).

Il pourrait y avoir une petite variation à votre produit du produit représenté ci-dessus.

## LES CONSEILS GÉNÉRAUX POUR L'EXERCICE:

- Consultez toujours un médecin avant d'entreprendre une activité physique.
- S'échauffer en réalisant des exercices cardiovasculaires légers ou de gymnastique suédoise pendant environ cinq minutes. S'étirer également les articulations principales du corps, avant de commencer la séance d'exercice.
- Pratiquer un exercice contrôlé permet de bien faire travailler les muscles pour compléter l'exercice.
- Choisir un lieu d'entraînement approprié aux intérêts et besoins de l'athlète.
- Ajuster l'intensité du régime de vos exercices en changeant la quantité de travail réalisé (changer le nombre de répétitions, modifier la durée de la séance, ou utiliser les appareils de poids différents).
- Respirer normalement. Ne pas retenir son souffle pendant les exercices.
- A la fin de la séance, pratiquer des exercices cardiovasculaires légers ou de la gymnastique suédoise pendant 5 à 10 minutes, suivis d'étirement du corps pour se détendre.
- Si vous ressentez une douleur, si vous avez le vertige, ou avez la nausée pendant la séance, arrêtez immédiatement vos exercices et demandez de l'aide.