

# PUSH UP STANDS

ZNBK-PSHSTD



**ZÖN**  
FIND YOUR ZONE

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



## 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.



## WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?



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



**Overview:**  
ZoN Push-Up Stands are perfectly designed for push-ups and stretching, plus these stands will improve not only the strength of your upper body, but your legs and stomach as well.

**Push-Up:**  
With hands grasping the push up stands, assume a front-leaning plank position. Keeping the body straight and abdominals engaged slowly lower your body down between the bars; recover and repeat.



**Modified Push-Up:**  
The push-up bar set can also be used by individuals who have difficulty doing a traditional push-up to perform a modified push-up, which involves keeping your knees on the ground during the exercise.

**Modified Push-Up:**  
Starting on your knees, with hands grasping the push up stands, assume a front-leaning plank position. Keeping the body straight and abdominals engaged slowly lower your body down between the bars; recover and repeat.



**Triceps Dip:**  
(Starting Position)—Start with hands supporting the body on push-up stands, arms straight, body raised off the floor.

**Triceps Dip:**  
(Mid-Range Position)—Slowly bend at the elbows and lower your body down to a point where it is a few inches from the floor; recover and repeat.



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.

# BARRES DE POMPE

ZNBK-PSHSTD



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



*Princeton, Virginia*  
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 :

Les Barres de pompes ZoN sont conçues parfaitement pour des extensions de bras et des étirements; de plus, ces barres aideront à améliorer non seulement la force du haut de votre corps, mais aussi celle de vos jambes et de vos muscles abdominaux.

## Pompes :

Avec vos mains agrippant les barres de pompes, prenez la position d'une planche inclinée vers le devant. En gardant votre corps droit et vos muscles abdominaux engagés, abaissez lentement votre corps vers le sol entre les barres; reprendre la position initiale et répéter.



## Pompes modifiées :

Commençant sur les genoux, vos mains agrippant les barres de pompe, prenez la position d'une planche inclinée vers le devant. En gardant votre corps droit et vos muscles abdominaux engagés, abaissez lentement votre corps vers le sol entre les barres; reprendre la position initiale et répéter.

## Augmenter la flexibilité :

Afin d'augmenter la flexibilité des épaules, les barres de pompes vous permettent d'abaisser votre poitrine encore plus basse que les pompes traditionnelles sur le sol. Au mi-point de la traction; permettez aux épaules de se détendre et à la poitrine de s'ouvrir pendant que vous vous abaissez plus profondément dans l'étirement de l'épaule.



## Plongée des triceps :

(Position initiale) — Commencer par les mains soutenant le corps sur les barres de pompes; les bras droits; le corps soulevé du sol.

## Plongée des triceps :

(Position moyenne) — Plier lentement les coudes et abaisser votre corps jusqu'au point où il n'est qu'à quelques centimètres (pouces) du sol; reprendre la position initiale et répéter.



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.