

# PürAthletics® CHIN 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

All exercises are to be performed with the core engaged and repeated 12-15 times for 2-3 sets

## PULL UP



From hanging straight armed pull yourself up until head is parallel to bar. Perform what you can and increase with time. Degree of difficulty- advanced. Either grip can be used

## CLOSE GRIP PUSH UP



Start with core engaged and arms straight with hands inside the wide grip handles, lead with your chest as you lower your body and then come back to start position.

## TRICEPS DIP



With back to the bar, hands on the inside of the bar and arms straight, lower yourself by bending at the elbows do not let your shoulders fall forward and then straighten back to start position.

## WIDE GRIP PUSH UP



Start from an up right position with hands on the wide handles of the Push Up Bar. Lower your chest towards the bar, keeping your body in a plank position and then go back to start.

## SIT UP



Hooking feet under the bar perform sit up from ground up and back down, try not to use momentum and repeat slowly.

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

# PürAthletics® ENTRAÎNEMENT AVEC BARRE DE TRACTION

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

Pendant tous les exercices, les muscles du tronc doivent être maintenus en contraction et les épaules rétractées vers l'arrière.

## TRACTION, MAINS EN PRONATION



En s'accrochant à la barre en position droite, se soulever à l'aide des bras jusqu'à ce que la tête soit parallèle à la barre. Y aller selon ses capacités et accroître le nombre de répétitions avec le temps.  
Niveau de difficulté : avancé. Utilisation des poignées intérieures ou extérieures au choix.

## POMPE AVEC PRISE ÉTROITE



Commencer en maintenant les muscles du tronc contractés, les bras droits et les mains à l'intérieur des poignées à prise large. La poitrine dirigeant le mouvement, abaisser le corps, puis revenir à la position de départ.

## PLIÉ DU TRICEPS



Le dos à la barre, les mains placées vers l'intérieur de la barre, garder les bras droits, puis abaisser le corps en pliant les coudes, en vous assurant de ne pas laisser tomber les épaules vers l'avant. Revenir ensuite en position de départ.

## POMPE À PRISE LARGE



Commencer en position ascendante, en plaçant les mains sur les poignées larges de la barre à pompe. Abaisser la poitrine vers la barre, en maintenant le corps en position de planche. Reprendre ensuite l'exercice du début.

## REDRESSEMENT ASSIS



Accrocher les pieds sous la barre, puis effectuer un redressement assis de la position couchée en se relevant, puis revenir à la position couchée. Tenter de ne pas se donner d'élan et répéter lentement.

\*Mise en garde relative à toute modification apportée au style de vie ou à tout début de programme d'exercice physique. Avant de commencer, consultez votre médecin et informez-le du programme d'exercice physique que vous êtes sur le point d'entreprendre, et ce, notamment, si vous êtes enceinte, faites du diabète, êtes atteint d'une maladie du cœur, avez des blessures ou toute autre maladie grave.