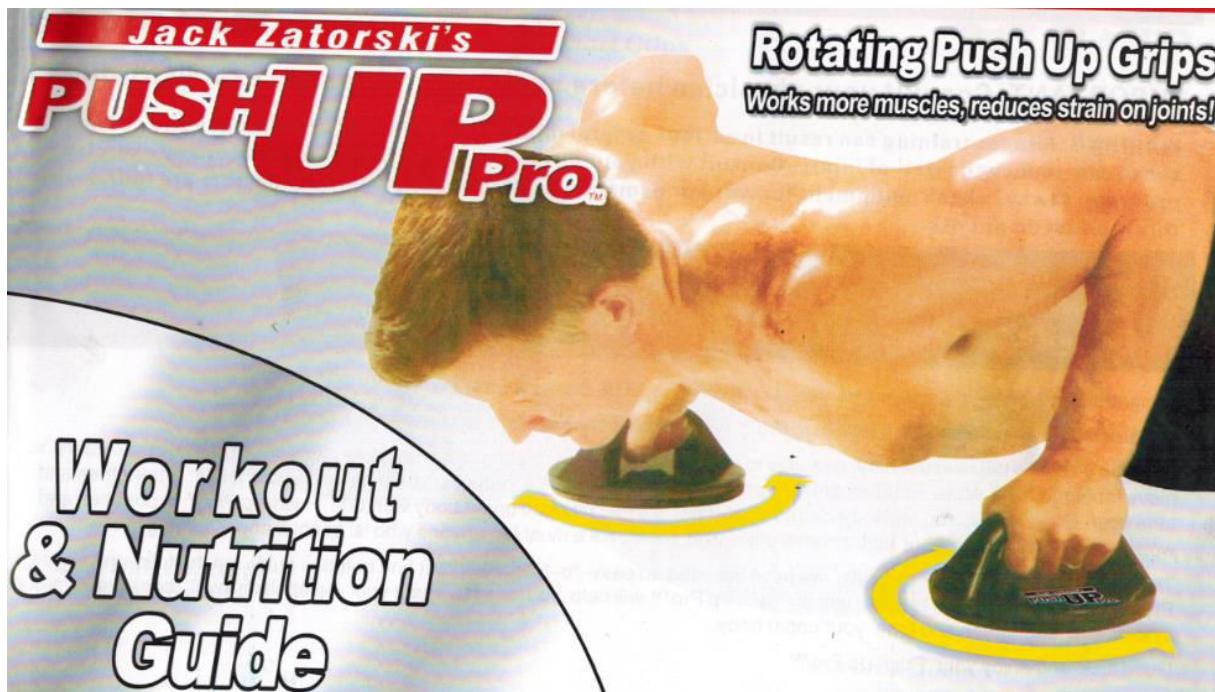


## Poignées Pushup Pro - Appareil de musculation

L'entraînement ultime du haut du corps



**IMPORTANT :** Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou n'importe quel programme d'exercices.

**ATTENTION :** L'entraînement physique peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Pratiquer des techniques sûres et le bon sens peut réduire le risque de blessure. Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou n'importe quel programme d'exercices. Vérifiez toujours l'équipement pour les pièces usées ou endommagées avant de l'utiliser. Si des défauts sont trouvés avec ce produit, ne pas l'utiliser.

Veuillez lire attentivement ce guide avant d'utiliser le Push Up Pro™.

Ne vous surexcitez pas.

Commencez lentement et travaillez jusqu'à un entraînement plus vigoureux.

Félicitations pour votre achat de Push Up Pro™, l'entraînement ultime pour le haut du corps!

Quel que soit votre niveau de condition physique, Push Up Pro™ vous aidera à améliorer et à maximiser votre entraînement du haut du corps.

Push Up Pro™ est la nouvelle façon révolutionnaire de faire des pompes. Ces poignées rotatives permettent aux bras et aux épaules de bouger plus naturellement. Plus de muscles sont ciblés plus efficacement tout en réduisant la pression sur les poignets et les articulations. Renforcez et tonifiez votre poitrine, vos épaules, vos bras, votre dos et vos abdominaux rapidement! C'est l'entraînement ultime du haut du corps! Push Up Pro™ est portable et fonctionne sur n'importe quelle surface de sol, idéale pour la maison, le bureau et les voyages. C'est un must pour tous ceux qui veulent vraiment se mettre en forme.

Pour vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme, nous avons inclus un guide d'entraînement et de nutrition facile à suivre sur les pages suivantes. Une bonne alimentation combinée à l'utilisation régulière de Push Up Pro™ vous aidera à perdre du gras, à redéfinir votre niveau de métabolisme, à stimuler votre système immunitaire et à renforcer et tonifier le haut de votre corps.

Bonne chance et profitez de votre Push Up Pro™.

## POIGNÉES ROTATIVES POUR FAIRE DES POMPES

Poignées confort caoutchoutées



Roulements à billes en acier  
pour une rotation douce

Base antidérapante

## ÉTAPES POUR RÉUSSIR

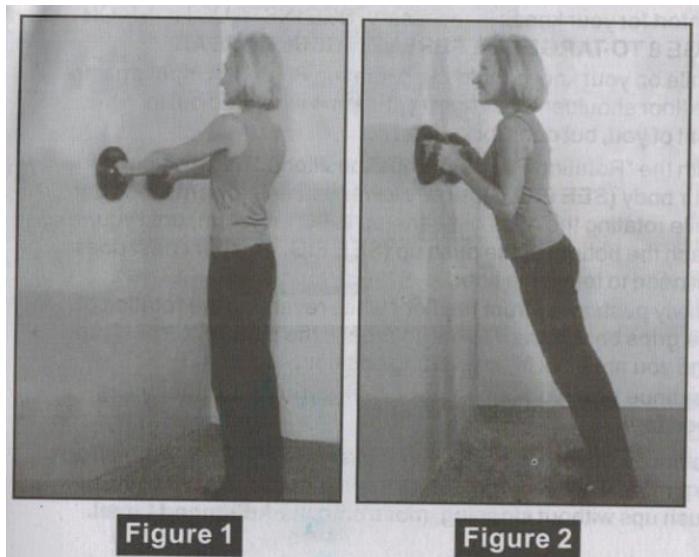
- Définissez un horaire et respectez-le. Passer une heure du jour et ne pas varier. La cohérence construit l'habitude qui conduit à d'excellents résultats!
- Fixez des objectifs réalistes. Il est important de se fixer un objectif et de l'atteindre, en ajoutant des difficultés, car vous pouvez le gérer.
- Cartographiez vos progrès. Placez-le sur le réfrigérateur où vous pouvez le voir souvent. Mettez une photo de votre «célébrité en forme» préférée à côté du tableau pour vous rappeler où vous vous dirigez!
- Si vous tombez du cheval, collectez-vous et revenez! C'est bon. Il suffit de réévaluer vos objectifs si nécessaire, mais de toute façon, recommencez!
- Commencez chaque séance en étirant et en détendant vos muscles à travers une routine d'échauffement.
- Faites les exercices lentement et de manière contrôlée, douce et fluide. Un effort constant va construire des muscles forts.

Vous pouvez suivre ce plan d'entraînement ci-dessous. Si vous trouvez que les exercices sont trop durs, réduisez le nombre de répétitions. La force du haut du corps ne s'améliorera que si vous utilisez régulièrement Push Up Pro™. Si vous trouvez les exercices trop faciles, augmentez les répétitions et utilisez Push Up Pro™ plus fréquemment.

Une répétition est définie par une série de mouvements identiques. Chaque fois que vous effectuez un exercice, cela est considéré comme une répétition.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT
<b>Semaines 1-3</b>
3-5 sessions par semaine (tous les deux jours)
<b>Semaines 4-8</b>
5-7 sessions par semaine
<b>Semaines 9-12</b>
5-7 sessions par semaine
<b>Entretien</b>
3-5 sessions par semaine

## NIVEAU DÉBUTANT



1. Tenez-vous debout et tenez les poignées «Push Up Push Up» contre un mur au niveau des épaules avec vos bras tendus devant vous, mais ne les coincez pas. Les «Rotating Push Up Grigs» doivent être écartés à la largeur des épaules. VOIR LES INSTRUCTIONS À LA PAGE 8 **POUR CIBLER LES DIFFÉRENTS MOUVEMENTS MUSCULAIRES**.
2. Avec les «Rotating Push Up Grigs» positionnées perpendiculairement à votre corps (**VOIR FIG. 1**), abaissez-vous lentement vers le mur tout en tournant les poignées vers l'extérieur jusqu'à 90 ° de rotation jusqu'à atteindre le bas des pompes (**VOIR FIG.2**) Votre poitrine n'a pas besoin de toucher le mur.
3. Poussez lentement loin du mur tout en inversant la rotation des poignées vers l'intérieur jusqu'à ce que vous atteigniez le bas et que vous soyez dans la position de départ.
4. Continuez votre entraînement jusqu'à ce que vous sentiez que vous n'êtes plus totalement en forme.
5. Ne vous surmenez pas. Commencez lentement et entraînez-vous à un entraînement plus vigoureux. Une fois que vous pouvez faire 25-30 de ces pompes sans arrêt, passez au **niveau intermédiaire**.

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE



Figure 3



Figure 4

1. Choisissez un endroit dégagé sur le sol et utilisez un tapis ou un oreiller pour le confort de vos genoux si nécessaire. VOIR LES INSTRUCTIONS À LA PAGE 8 **POUR CIBLER LES DIFFÉRENTES ZONES MUSCULAIRES.**
2. Pendant que vous êtes à genoux, tenez les «Rotating Push Up Grigs» contre la largeur des épaules du sol, les bras étendus devant vous, mais ne les bloquez pas.
3. Avec les «Rotating Push Up Grigs» positionnées perpendiculairement à votre corps (**VOIR FIG.3**), abaissez-vous lentement vers le sol tout en tournant les poignées vers l'extérieur (jusqu'à 90 ° de rotation) jusqu'à ce que vous atteignez le bas. (**VOIR FIG.4**). Votre poitrine n'a pas besoin de toucher le sol.
4. Poussez lentement sur le sol tout en inversant la rotation des poignées vers l'intérieur jusqu'à ce que vous atteignez le sommet des pompes et vous êtes de retour dans la position de départ.
5. Continuez votre entraînement jusqu'à ce que vous sentiez que vous n'êtes plus totalement en forme.
6. Ne vous surmenez pas. Commencez lentement et entraînez-vous à un entraînement plus vigoureux. Une fois que vous pouvez faire 25 - 30 de ces pompes sans s'arrêter, passez au **niveau avancé.**

## NIVEAU AVANCÉ



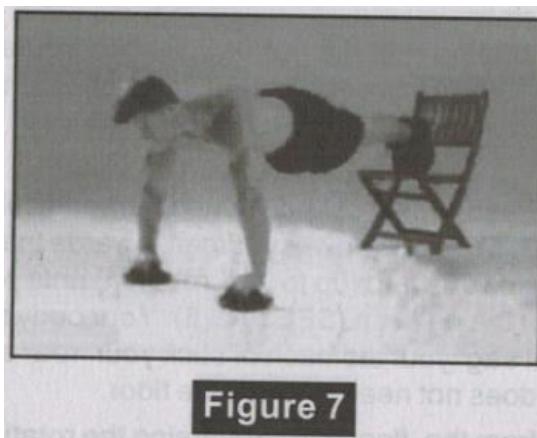
Figure 5



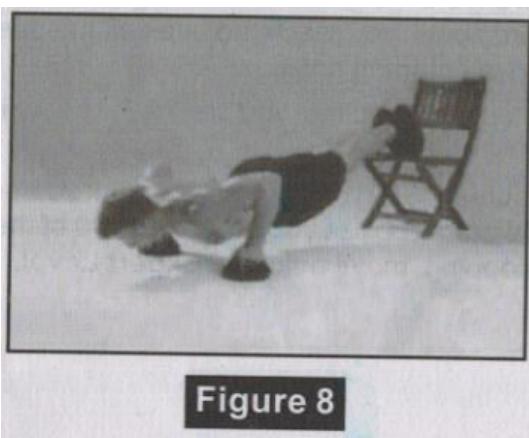
Figure 6

1. En vous agrippant aux «Rotating Push Up Grigs», placez-vous les bras étendus devant vous, mais ne les coincez pas. VOIR LES INSTRUCTIONS À LA PAGE 8 POUR CIBLER LES DIFFÉRENTES ZONES MUSCULAIRES.
2. Avec les «Rotating Push Up Grigs» positionnées perpendiculairement à votre corps (VOIR FIG.5), abaissez-vous lentement vers le sol tout en tournant les poignées vers l'extérieur (jusqu'à 90 ° de rotation) jusqu'à ce que vous atteigniez le bas (VOIR FIG.6). Votre corps devrait rester droit; Ne fléchissez pas votre estomac et ne placez pas votre extrémité arrière dans l'air. Votre poitrine n'a pas besoin de toucher le sol.
3. Poussez lentement vers l'extérieur du sol tout en inversant la rotation des poignées vers l'intérieur jusqu'à ce que vous atteigniez le pic de la poussée vers le haut et vous êtes de retour dans la position de départ.
4. Continuez votre entraînement jusqu'à ce que vous sentiez que vous n'êtes plus totalement en forme.
5. Ne vous surmenez pas. Commencez lentement et entraînez-vous à un entraînement plus vigoureux. Une fois que vous pouvez faire 25 à 30 de ces pompes sans s'arrêter, passez au **niveau expert**.

#### NIVEAU EXPERT



**Figure 7**



**Figure 8**

1. Utilisez une chaise stable sur une surface plane. VOIR LES INSTRUCTIONS À LA PAGE 8 POUR CIBLER LES DIFFÉRENTES ZONES MUSCULAIRES.
2. Maintenez les «Rotating Push Up Grigs» contre le sol pour l'équilibre et soulevez soigneusement un pied après l'autre sur la chaise.
3. En vous tenant aux poignées rotatives «Rotating Push Up Grigs», positionnez-vous avec les bras tendus devant vous, mais ne tirez pas sur le bouton.
4. Avec les «Rotating Push Up Grigs» positionnées perpendiculairement à votre corps (VOIR FIG.7), abaissez-vous lentement vers le sol tout en tournant les poignées vers l'extérieur (jusqu'à 90 ° de rotation) jusqu'à ce que vous atteigniez le bas. (VOIR FIG.8). Votre corps devrait rester droit; Ne fléchissez pas votre estomac et ne placez pas votre extrémité arrière dans l'air. Votre poitrine n'a pas besoin de toucher le sol.
5. Poussez lentement sur le sol tout en inversant la rotation des poignées vers l'intérieur jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet de la poussée vers le haut et que vous soyez de nouveau dans la position de départ.

6. Continuez votre entraînement jusqu'à ce que vous sentiez que vous n'êtes plus totalement en forme.
7. Ne vous surmenez pas. Commencez lentement et entraînez-vous à un entraînement plus vigoureux.

### **POUR CIBLER DIFFÉRENTS MUSCLES**

Utilisez les positions suivantes sur les poignées afin de cibler différents muscles. Fonctionne avec tous les entraînements de niveau de forme physique.



#### **Position fermée**

Aide à cibler les muscles pectoraux internes (poitrine intérieure)

#### **Position régulière**

Fonctionne la poitrine globale et le haut du corps.

#### **Position large**

Aide à cibler les muscles pectoraux latéraux (poitrine externe)

### **CONSEILS POUR MANGER CORRECTEMENT**

- Mangez au moins six repas par jour.
- Faites en sorte que chaque repas compte. Si vous mangez quelque chose, considérez cela comme un repas.
- Éliminer tous les sucres raffinés et les bonbons.
- Réduire la consommation de caféine et augmenter la consommation d'eau (devrait être la moitié de votre poids corporel en grammes). Pas d'alcool!
- Tous les amidons lourds doivent être consommés avant 13 h ou le 3e repas de la journée. Par exemple: pain, pâtes et riz ...
- 1 portion de protéines devrait être consommée à chaque repas. Par exemple: (110-170gr est considérée comme une portion).
- Limitez votre consommation de lait au 1er ou 2e repas.
- Tous les fruits doivent être consommés avant 13h. Pas de jus de fruit!
- Multi-vitamines tous les jours.
- Temps maximum entre les repas: 3 heures.
- Des protéines toujours en premier choix puis des glucides à ajouter.
- Limitez les condiments sucrés tels que les vinaigrettes.
- Remplacer les barres et les shakes de remplacement si elles sont sans sucre.

## CHOIX ALIMENTAIRE

### PROTEINES

Poisson  
Poulet  
Steak maigre  
Jambon maigre  
Thon  
Saumon  
Blancs d'œufs

### GLUCIDES

Chaque article de carte devrait être 1 tasse ou moins  
Riz brun cuit à la vapeur  
Riz sauvage cuit à la vapeur  
Pâte au blé complet  
Gruau d'avoine  
Haricots  
Patate douce

### LÉGUMES

Brocoli  
Pois gourmand  
Poivrons  
Salade  
Aubergine  
Haricots  
Épinard  
Concombres

### FRUITS

Pas de fruits en conserve ou séchés  
Pomme verte  
Pamplemousse  
Cantaloup  
Melon Honeydew  
Myrtilles  
Framboises

### EXEMPLE DE PLANIFICATION DES REPAS

7h00 : Protéine, Glucides  
9h30 : Protéine, Glucides  
12h30 : Protéine, Glucides  
14h30 : Protéine, Légume  
17h30 : Protéine, Légume  
19h00 : Protéine, Légume



Distributed by

**OnTel**

Fairfield, NJ 07004

Made In China

© 2007

(IM-PUP-EN01)