

# PUSH-UP PODS

## SETUP, WORKOUT TIPS, AND CARE & SAFETY GUIDE

*Please read before setting up or using your Push-Up Pods.*

### SETUP

1. Remove the Push-Up Pods from box and check for shipping damage.
2. Separate the two pods and attach the handle to each.

### WORKOUT TIPS

1. Use the Push-Up Pods on a flat surface.
2. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
3. Perform exercises to the best of your ability without strain.
4. Avoid holding your breath while exercising.

### CARE

1. Dry the Push-Up Pods with a towel after use.
2. Use a damp cloth to clean the Push-Up Pods.
3. Avoid exposing the Push-Up Pods to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.

### IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. Not all exercise is suitable for everyone. To reduce the risk of injury, consult your doctor before beginning this or any exercise program or before using this or any other exercise equipment. The instruction presented herein is in no way intended as a substitute for medical counseling.
2. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your physician before beginning the workout.
3. Ensure you have a firm grip on the Push-Up Pods before beginning each exercise.
4. Perform exercises in a slow and controlled manner.
5. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
6. Use product only as intended and demonstrated in the Exercise Guide.
7. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

# SUPPORTS À POMPES

## PRÉPARATION, CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT ET GUIDE D'ENTRETIEN ET DE SÉCURITÉ

Veuillez lire les directives suivantes avant de préparer ou d'utiliser vos supports à pompes.

### PRÉPARATION

1. Retirez les supports à pompes de l'emballage et vérifiez qu'ils n'ont pas été endommagés durant le transport.
2. Séparez les deux supports et fixez une poignée sur chacun.

### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Utilisez les supports à pompes sur une surface plane.
2. Faites chaque exercice lentement et en continu.
3. Exécutez vos exercices de routine au meilleur de vos habiletés et sans tension.
4. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

### ENTRETIEN

1. Essuyez les supports à pompes avec une serviette après chaque utilisation.
2. Nettoyez les supports à pompes à l'aide d'un linge humide.
3. Évitez d'exposer les supports à pompes à la chaleur ou à la lumière intense du soleil.
4. Rangez les supports à pompes dans un endroit frais et sec.

### MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

1. Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessures, consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercices, et avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement d'exercice. Les instructions figurant dans le présent feuillet ne visent aucunement à remplacer les conseils d'un médecin.
2. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou affection, consultez votre médecin avant de commencer cet entraînement.
3. Avant chaque exercice, veillez à avoir une bonne prise sur les supports.
4. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
5. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
6. Utilisez ce produit uniquement comme prévu dans le guide d'exercices.
7. Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou de tout dommage résultant de son utilisation.

**IGNITE** BY SPRI

# PUSH-UP PODS

## EXERCISE GUIDE

# SUPPORTS À POMPES

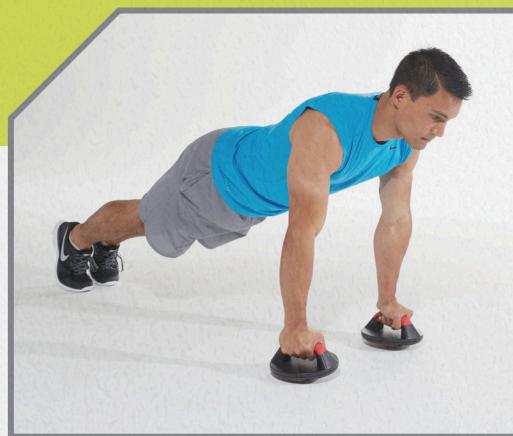
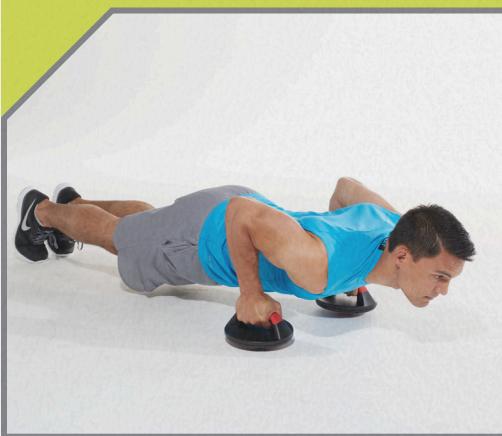
### GUIDE D'EXERCICES

- Warm up for 3-5 minutes before each session.
- Complete 1-3 sets of 8-12 repetitions of each exercise selected.
- Rest approximately 30-60 seconds between each exercise set.
- Perform each exercise in a controlled manner, through a full range of motion.
- When applicable, perform an equal number of exercise repetitions with each arm/leg to avoid the development of muscle imbalances.
- If unable to complete 8 exercise repetitions through a full range of motion, increase rest time between exercise sets or decrease repetitions. Or if unable to achieve moderate to maximal muscular fatigue following the completion of 12 exercise repetitions through a full range of motion, decrease rest time between exercise sets or increase repetitions.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of complete rest between each exercise session.

Before beginning this or any other exercise program, you should always consult with your doctor or physician.

- Réchauffez vos muscles de 3 à 5 minutes avant chaque séance d'exercices.
  - Effectuez 1 à 3 séries d'exercices, à raison de 8 à 12 répétitions chaque fois.
  - Prenez une pause de 30 à 60 secondes entre chaque série d'exercices.
  - Faites chaque exercice en maîtrisant bien le mouvement et en l'exécutant jusqu'au bout.
  - Si l'y a lieu, répétez l'exercice un même nombre de fois avec chaque bras/jambe pour éviter tout déséquilibre musculaire.
  - Si vous n'arrivez pas à répéter 8 fois le même exercice en allant jusqu'au bout du mouvement, espaces les séries ou diminuez le nombre de répétitions. Si la fatigue musculaire n'atteint pas un niveau modéré à maximal après avoir répété l'exercice 12 fois (en allant jusqu'au bout du mouvement), écourtnez le repos entre les séries ou augmentez le nombre de répétitions.
  - Pour de meilleurs résultats, faites au moins trois séances par semaine.
  - Prévoyez 24 à 48 heures de repos complet entre chaque séance d'exercices.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercice.

#### STRAIGHT LEG NARROW PUSH-UP POMPES RAPPROCHÉES JAMBES DROITES



**Start:** Grasp Push-Up Pod handles vertically on the floor, position hands directly under shoulders and straighten arms and legs. Keep back straight, with head and shoulders aligned.

**Finish:** Slowly bend arms and lower body toward floor while maintaining a straight body position. Straighten arms to return to start position and repeat.

**Départ :** Saisissez les poignées des supports placés à la verticale au sol, les mains directement sous les épaules, puis allongez les bras et les jambes. Gardez le dos droit et la tête et les épaules alignées.

**Fin :** Pliez lentement les bras et descendez le corps vers le sol tout en restant droit. Détendez les bras pour revenir à la position initiale et répétez.

#### STRAIGHT LEG WIDE PUSH-UP POMPES ÉLOIGNÉES JAMBES DROITES



**Start:** Grasp Push-Up Pod handles horizontally on the floor, position hands wider than shoulder width and straighten arms and legs. Keep back straight, with head and shoulders aligned.

**Finish:** Tighten core muscles, shift weight down and forward, and slide both hands outward in front of body with arms straight, back straight and eyes focused slightly forward. Return to start position and repeat.

**Départ :** Saisissez les poignées des supports placés à l'horizontale au sol, les mains éloignées des épaules, puis allongez les bras et les jambes. Gardez le dos droit et la tête et les épaules alignées.

**Fin :** Contractez les muscles abdominaux, déplacez le poids vers le bas et vers l'avant, puis faites glisser vos deux mains vers l'extérieur devant vous. Les bras sont droits, le dos aussi et le regard est tourné légèrement vers l'avant. Revenez à la position initiale puis répétez.

**IGNITE** BY SPRI

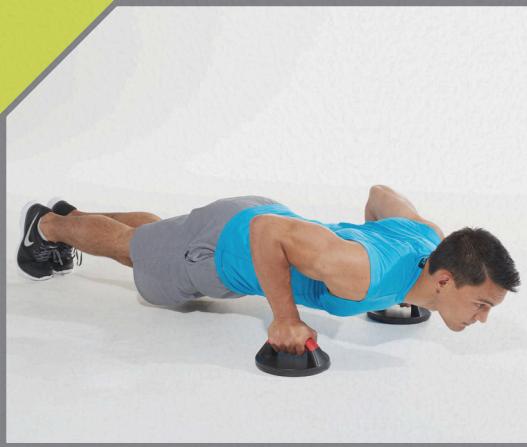
# PUSH-UP PODS

## EXERCISE GUIDE

# SUPPORTS À POMPES

GUIDE D'EXERCICES

### STRAIGHT LEG NARROW PUSH-UP ROTATE POMPES RAPPROCHÉES JAMBES DROITES AVEC ROTATION



**Start:** Grasp Push-Up Pod handles horizontally on the floor, position hands shoulder-width and straighten arms and legs. Keep back straight, with head and shoulders aligned.

**Finish:** Tighten core muscles, shift weight down and forward, and slide both hands outward in front of body with arms straight, back straight and eyes focused slightly forward. Return to start position and repeat.

**Départ :** Saisissez les poignées des supports placés à l'horizontale au sol, les mains à la largeur des épaules, puis allongez les bras et les jambes. Gardez le dos droit et la tête et les épaules alignées.

**Fin :** Contractez les muscles abdominaux, déplacez le poids vers le bas et vers l'avant, puis faites glisser vos deux mains vers l'extérieur devant vous. Les bras sont droits, le dos aussi et le regard est tourné légèrement vers l'avant. Revenez à la position initiale puis répétez.

### BENT LEG WIDE PUSH-UP POMPES ÉLOIGNÉES JAMBES PLIÉES



**Start:** Kneel on the floor, grasp Push-Up Pod handles horizontally on the floor, position hands wider than shoulder width, straighten arms and bend legs. Keep back straight, with head and shoulders aligned.

**Finish:** Slowly bend arms and lower body toward floor while maintaining a straight body position. Straighten arms, return to start, and repeat.

**Départ :** À genou, saisissez les poignées des supports placés à l'horizontale au sol, les mains éloignées des épaules, puis allongez les bras et pliez les jambes. Gardez le dos droit et la tête et les épaules alignés.

**Fin :** Pliez lentement les bras et descendez le corps vers le sol tout en restant droit. Dépliez les bras pour revenir à la position initiale et répétez.