



**BULLWORKER**



**BOW CLASSIC®**



All Rights Reserved for Bullworker®

# CONTENU

BRAVO.....	4
LA SCIENCE DE BULLWORKER.....	5
UTILISATION APPROPRIÉE.....	6
RESSORTS ET POIGNÉES.....	7
VARIATIONS DE ROUTINE.....	8
EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ / EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ.....	9
1 À 2 EXERCICES DE FRAPPE PRESSÉS.....	10
BOW CLASSIC ROUTINE DE PUISSANCE.....	11
DOS ET ÉPAULES.....	12
POITRINE.....	16
BICEPS.....	19
TRICEPS.....	21
JAMBES.....	22
CORE.....	24
90 TRANSFORMATION DU JOUR.....	25
DES MESURES.....	26
SEMAINE 1.....	27
SEMAINES 2-4.....	29
SEMAINES 5-7.....	36
SEMAINES 8-10.....	44
SEMAINES 11-13.....	54
TU POURRAIS AUSSI AIMER.....	65

# FÉLICITATIONS POUR AVOIR CHOISI BULLWORKER POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE REMISE EN FORME

Notre mission: Fournir l'équipement de fitness le plus pratique.

Depuis 1962, Bullworker est un leader en matière d'exercices de force fonctionnelle permettant d'obtenir des corps plus forts et plus flexibles pour un mode de vie plus sain et plus actif.

Nous pensons que vous avez besoin d'exercices de flexibilité, de force, de mobilité et de cardio pour être en bonne santé et en bonne forme physique. Les produits Bullworker vous offrent rapidement les trois avec des produits pratiques et à faible impact.

Commencez à profiter des avantages de l'entraînement Bullworker en choisissant une ou plusieurs de nos pratiques de fitness et préparez-vous à une transformation rapide de votre corps.

Merci d'avoir choisi Bullworker!

Cheers,



# LA SCIENCE DE BULLWORKER

La percée la plus importante dans le domaine de la condition physique a eu lieu lorsque le Dr E.A. Muller et le Dr Th. Hettinger a découvert qu'une croissance musculaire maximale peut être atteinte en exerçant 60 % de la force musculaire existante contre une résistance supérieure pendant seulement 7 secondes une fois par jour en utilisant une technique de fitness remarquable connue sous le nom d'isométrie. L'étude menée à l'Institut Max Planck comprenait plus de 200 expériences réparties sur une période de dix ans. Des résultats optimaux sont obtenus avec 5 entraînements par semaine, mais de manière impressionnante, même un seul entraînement hebdomadaire suffit à maintenir vos améliorations.

Le professeur James A. Baley a mis l'isométrie à l'épreuve avec une classe d'étudiants de l'Université du Connecticut. L'étude a permis au groupe d'entraînement isométrique de s'améliorer trois fois plus rapidement que le groupe d'entraînement sportif sur des tests mesurant l'augmentation de la force, de l'endurance, de la coordination et de l'agilité.

Bullworker a été le pionnier des appareils de fitness portables à domicile et de l'exercice isométrique de 7 secondes pour les gains de force les plus rapides en utilisant à la fois des mouvements de flexion et d'extension impliquant une amplitude de mouvement pour améliorer tous vos principaux groupes musculaires.

Les techniques d'exercices isométriques restent la méthode la plus rapide connue dans la science moderne de l'exercice pour augmenter la force.



# **BULLWORKER**

# UTILISATION APPROPRIÉE

1. Inspectez toujours votre appareil avant utilisation. Vérifiez les défauts ou l'usure éventuelle qui peuvent compromettre l'intégrité de votre appareil.
2. Commencez toujours les routines lentement, en diminuant la quantité d'efforts déployés. Plus vous bougez lentement, plus vous sollicitez de fibres musculaires pour de meilleurs résultats.
3. Concentrez-vous sur la flexion intentionnelle, un mouvement lent et ciblé avec des muscles engagés.
4. Concentrez-vous sur vos muscles utilisés. Plus lentement sera le mieux, vous ne pouvez pas aller trop lentement.
5. Maintenez toujours une respiration régulière, ne retenez jamais votre souffle. Expirez lorsque vous exercez de l'énergie et inspirez lorsque vous relâchez.
6. Gardez toujours votre corps serré.
7. Reposez chaque groupe musculaire après un exercice intense pendant au moins de 48 heures - un jour entre les deux - avant de recommencer un exercice intense. Assurez-vous de dormir suffisamment.
8. Les prises isométriques optimales Bullworker ne nécessitent que 60% à 80% d'effort maximum pendant 7 à 10 secondes.
9. Les étirements avant et après aident à récupérer et améliorent votre amplitude de mouvement. Essayez votre ISO-BOW et ISO-FLO.
10. Gardez les articulations dans leur position naturelle pendant l'exercice. Si la douleur apparaît, arrêtez. Proper exercise is not painful.

# RESSORTS ET POIGNÉES

## Changement des Ressorts

Saisissez un mince tube d'acier et relâchez la tension de votre Bullworker. Dévissez la poignée, relâchez-la lentement et changez le ressort. Placez le ressort sur le guide en plastique. Assurez-vous que le bouchon noir est correctement placé dans le tube. Répétez dans l'ordre inverse.

\*Assurez-vous que votre Bow Classic est sécurisé et n'est pas pointé vers le visage ou d'autres zones fragiles. Ne sautez pas au niveau 5, progressez à partir de chaque ressort de niveau pour vous assurer de pouvoir démonter l'unité. Ne comprimez pas le tube avec votre têteover tube.

[www.bullworker.com/spring-change/](http://www.bullworker.com/spring-change/)



Blue Spring - Niveau 1 : environ 0 à 12 KGS

Yellow Spring - Niveau 2 : environ 0 à 25 KGS

Gray Spring - Niveau 3 : environ 0 à 35 KGS

Black Spring - Niveau 4 : environ 0 à 45 KGS

Red Spring - Niveau 5 : environ 0 à 70 KGS

## Poignées



Assurez-vous d'appliquer une pression sur le côté sans diviser



Ouvrez légèrement votre poignée et faites glisser jusqu'à la position souhaitée

# VARIATIONS DE ROUTINE CHOISISSEZ-EN UN OU UNE COMBINAISON POUR

## ISOMÉTRIQUES (RENFORCEMENT DE LA FORCE)

- MAINTIEN STATIQUE DE 7 À 10 SECONDES EN UTILISANT 60 À 80 % DE L'EFFORT MAXIMUM.

## ISOTONIQUES (DÉFINITION MUSCULAIRE)

- EXERCICE IMPLIQUANT DES CONTRACTIONS EXCENTRIQUES ET CONCENTRIQUES.

## ISO-MOTION® (PERFORMANCE DU MOUVEMENT)

- MAINTENEZ VOTRE MAINTIEN ISOMÉTRIQUE TOUT EN VOUS DÉPLAÇANT DANS TOUTE L'AMPLITUDE NATURELLE DES MOUVEMENTS DE VOTRE CORPS.

## ENDURANCE (ENDURANCE MUSCULAIRE)

- COMPRESSION ET RELÂCHEMENT LENTS ET DÉLIBÉRÉS AVEC UNE RÉPÉTITION ÉLEVÉE.

## RÉSILIENCE (CARDIO ET RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE)

- COMPRESSION ET LIBÉRATION RAPIDES AVEC UNE RÉPÉTITION ÉLEVÉE.

## ENTRETIEN (PRÉSERVER LE NIVEAU DE FORME PHYSIQUE ACTUEL)

- UNE SÉRIE DE COMBINAISONS ISOMÉTRIQUES ET ISOTONIQUES POUR CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE, 1 FOIS PAR SEMAINE.

## FORCE FONDAMENTALE (1 JEU)

- DURÉE CIBLE (15-30 MINUTES).

## AMÉLIORATION MUSCULAIRE (2 SÉRIES)

- DURÉE CIBLE (30 À 45 MINUTES).

## PERFORMANCE MAXIMALE (3 ENSEMBLES)

- DURÉE CIBLE (45 À 60 MINUTES).

## LA CLÉ DE LA PERTE DE POIDS EST DE RÉDUIRE L'APPORT CALORIQUE QUOTIDIEN

- CONTRÔLE DES PORTIONS

- SÉLECTION PLUS SAIN (ÉVITER LES ALIMENTS TRANSFORMÉS ET LES SUCRES AJOUTÉS)

# EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ/AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Veillez lire attentivement le contrat d'utilisation suivant avant d'utiliser vos produits Bullworker.

Bullworker n'est pas un prestataire de soins médicaux agréé et ne donne pas de conseils médicaux.

Vous devriez toujours consulter votre médecin pour vous assurer que vous êtes en bonne condition physique avant de commencer tout programme d'exercice.

Utilisez le produit uniquement comme indiqué.

Vous devez comprendre que lorsque vous participez à un exercice ou à un programme d'exercices, il existe un risque de blessure physique. Si vous vous engagez dans cet exercice ou programme d'exercices, vous acceptez que vous le faites à vos propres risques, que vous participez volontairement à ces activités, que vous assumez tous les risques de blessure pour vous-même et pour autrui, et acceptez de libérer et de décharger The Isometrics Company, LLC de toutes réclamations ou causes d'action, connues ou inconnues.

# 1-2 PUNCH: DES EXERCICES PRESSÉS

Maintien isométrique (60%-80% de l'effort maximum) pendant 7 secondes suivi de 12 répétitions.

Parfois, vous n'avez que le temps de faire un ou deux exercices rapides. Nous vous recommandons nos deux favoris lorsque vous êtes dans une situation difficile.

## COMPRESSION POITRINE



- Muscles engagés : Poitrine - Épaules - Noyau
- Assurez-vous que les coudes sont parallèles au sol.
  - Comprimez votre Bow Classic.

## PROPAGATION DU CÂBLE

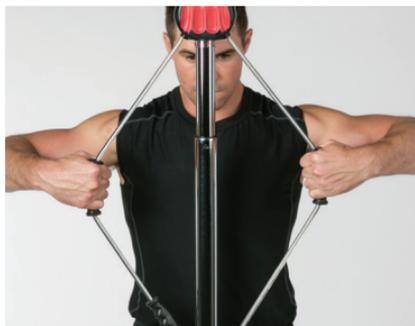
- Muscles engagés : Rhomboïdes - Lats - Dectoïdes postérieurs - Noyau
- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles.
  - Gardez vos coudes parallèles au sol. Répartissez les deux câbles uniformément.



# BOW CLASSIC ROUTINE DE PUISSANCE

Choisissez votre ou vos variantes d'exercice à partir de la page 8 et effectuez l'exercice. En suivant les exercices consécutivement.

1. Compression poitrine Page 16
2. Propagation du câble Page 12
3. Compression inférieure de la poitrine Page 16
4. Archer (des deux côtés) Page 12
5. Compression thoracique (supérieure) Page 16
6. Propagation des câbles aériens Page 14
7. Compression thoracique à prise inversée Page 17
8. Tirage latéral vers le bas (des deux côtés) Page 12
9. Soulevé de terre Page 22
10. Propagation du câble deltoïde (des deux côtés) Page 15
11. Presse à une jambe (des deux côtés) Page 22
12. Rangée verticale Page 13
13. Soulevé de terre assis Page 15
14. Abduction de la hanche Page 23
15. Adduction de la hanche Page 23
16. Extension du mollet (des deux côtés) Page 22
17. Écartement du câble du fléchisseur de hanche en position assise (des deux côtés) Page 23
18. Câble triceps poussé vers le bas Page 21
19. Curl des biceps (des deux côtés) Page 19
20. Crunch résisté Page 24



## PROPAGATION DU CÂBLE

Muscles engagés : haut du dos - deltoïdes postérieurs

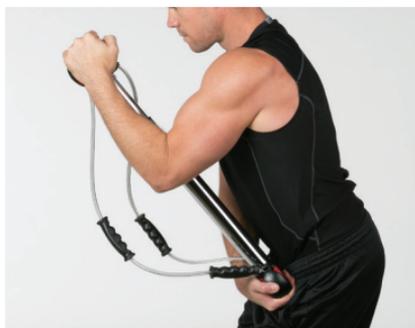
- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles.
- Gardez vos coudes parallèles au sol. Répartissez les deux câbles uniformément.



## ARCHER (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : haut du dos

- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles et que les coudes sont parallèles au sol.
- Tendez un bras. Étalez le câble à l'aide du bras opposé.



## TIRAGE LATÉRAL VERS LE BAS (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Dorsaux - Dos

- Assurez-vous que la poignée est bien placée sur le haut de votre cuisse.
- Dans un mouvement droit, tirez vers le bas.



## POUSSÉE LATÉRALE ASSISE

Muscles engagés : Dorsaux - Dos

- Placez le Bow Classic en toute sécurité sur un coussin antidérapant avec les bras étendus.
- Appuyer.



## SHOULDER COMPRESSION (BEHIND HEAD)

Muscles Engaged: Shoulders - Upper Back

- Ensure elbows are horizontal/parallel to the ground.
- Compress.



## BEHIND BACK COMPRESSION (LOWER)

Muscles Engaged: Lats - Upper Back - Shoulders

- Hold Bow Classic parallel to the ground and compress.

\*Variation: On the edge of a seat, hold Bow Classic underneath legs



## UPRIGHT ROW

Muscles Engaged: Shoulders - Upper Back

- Place foot securely on bottom cable. Center upper cable grips.
- Pull upper cable using your back and shoulders.



## BENT ROW (BOTH SIDES)

Muscles Engaged: Mid Back

- Place foot securely on bottom cable. Center upper cable grip.
- Pull upper cable using your back



## RANGÉE VERTICALE À GENOUX

Muscles engagés : Haut du dos - Épaules

- Placez solidement les genoux sur le câble inférieur. Centrez les serre-câbles supérieurs.
- Tirez le câble supérieur en utilisant votre dos et vos épaules.



## RANGÉE ARRIÈRE (COUCHÉE)

Muscles engagés : milieu du dos

- Placez solidement les pieds dans les câbles
- Gardez les jambes immobiles. Ramez le câble vers la poitrine.

\*Ne dépassez pas la compression maximale



## RANGÉE DE POIGNÉE INVERSÉE

Muscles engagés : milieu du dos

- Placez les pieds ou le pied solidement dans le câble.
- Gardez les jambes immobiles en utilisant la prise inversée. Ramez vers la poitrine

\*Ne dépassez pas la compression maximale



## PROPAGATION DU CÂBLE (AU-DESSUS DE LA TÊTE)

Muscles engagés : épaules - haut du dos

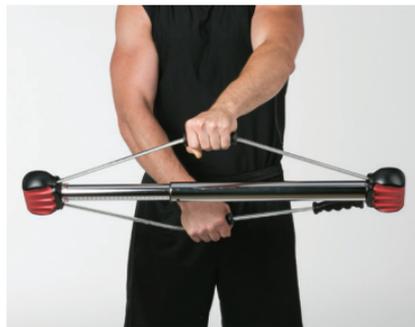
- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles.
- Étalez votre Bow Classic au-dessus de votre tête.



## PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Deltoïdes - Épaule

- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles.
- Écartez votre Bow Classic avec la main supérieure.



## PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (INFÉRIEUR - DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Deltoïdes - Épaule

- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles.
- Écartez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de la taille en utilisant le dessus de la main.



## SOULEVÉ DE TERRE ASSIS

Muscles engagés : bas du dos

- Placez solidement les deux pieds dans le câble inférieur. Ne verrouillez pas vos genoux. Gardez votre dos droit. Écartez les câbles en utilisant votre dos.

\*Ne dépassez pas la compression maximale



## COMPRESSION POITRINE

Muscles engagés : Poitrine –  
Épaules

- Assurez-vous que les coudes sont parallèles au sol.
- Comprimez votre Bow Classic.



## COMPRESSION POITRINE (INFÉRIEURE)

Muscles engagés : Poitrine –  
Épaules

- Comprimez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de votre taille.



## COMPRESSION POITRINE (SUPÉRIEURE)

Muscles engagés : Poitrine –  
Épaules

- Comprimez votre Bow Classic à hauteur d'épaule ou au-dessus.



## COMPRESSION POITRINE LATÉRALE (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Poitrine – Épaules –  
Triceps

- Étendez complètement un bras. Comprimez votre Bow Classic avec votre bras opposé.



## COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE

Muscles engagés : Poitrine – Épaules

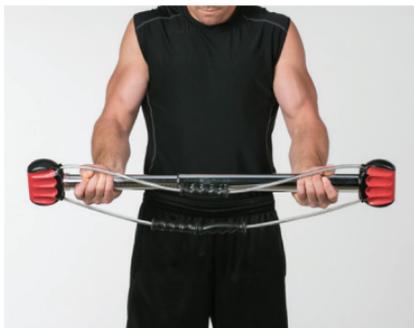
- Comprimez votre Bow Classic en saisissant les tubes par-dessous à hauteur de poitrine.



## COMPRESSION POITRINE À POIGNÉE INTÉRIEURE

Muscles engagés : Poitrine – Épaules

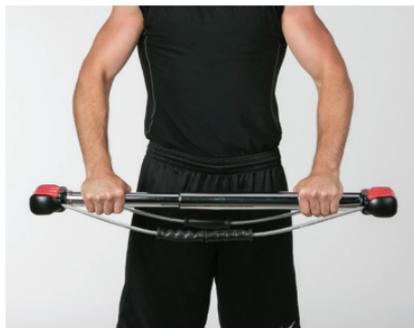
- Comprimez votre Bow Classic en prenant les tubes en pronation à hauteur de poitrine.



## COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE (INFÉRIEURE)

Muscles engagés : Bas de la poitrine – Épaules

- Comprimez votre Bow Classic en saisissant les tubes par le bas à hauteur de taille ou en dessous.



## COMPRESSION POITRINE À POIGNÉE INTÉRIEURE (INFÉRIEURE)

Muscles engagés : Bas de la poitrine – Épaules

- Comprimez votre Bow Classic en prenant les tubes en pronation à hauteur de taille ou en dessous.



## COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE (SUPÉRIEURE)

Muscles engagés : haut de la poitrine - épaules

- Comprimez votre Bow Classic en saisissant les tubes par le bas à hauteur d'épaule ou au-dessus.



## COMPRESSION PROITINE À POIGNÉE INTÉRIEURE

Muscles engagés : haut de la poitrine - épaules

- Comprimez votre Bow Classic en prenant les tubes en pronation à hauteur d'épaule ou au-dessus.



## CURL BICEPS EN MARTEAU (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : biceps

- Saisir le tube inférieur.
- Gardez le haut du bras immobile.

Courbez-vous vers le haut en vous penchant uniquement au niveau du coude.



## CURL DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : biceps

- Placez les deux mains sur les poignées.
- Gardez le haut du bras immobile.

Courbez-vous vers le haut en vous penchant uniquement au niveau du coude.



## CURL BICEPS DE CONCENTRATION (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : biceps

- Placez solidement le pied dans le câble.
- Courbez la flexion uniquement au niveau du coude.



## CURL DU CÂBLE DES BICEPS (À GENOUX)

Muscles engagés : biceps

- Montez solidement sur le câble inférieur en position à genoux
- Courbez la flexion uniquement au niveau des coudes.

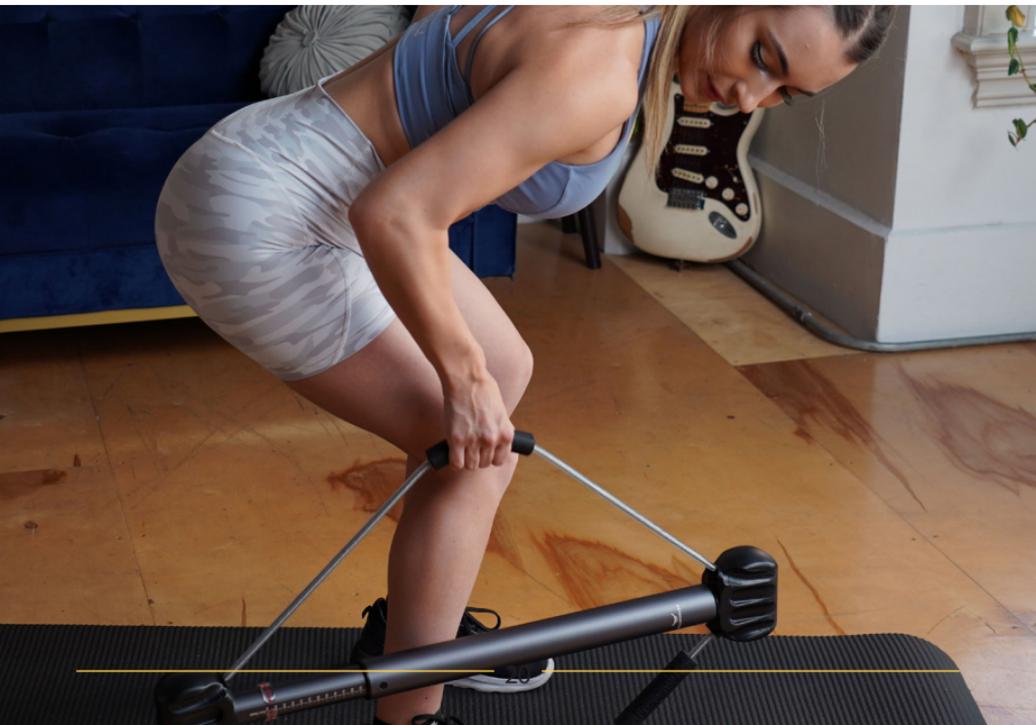
# BICEPS



## BOUCLE DE CÂBLE POUR BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : biceps

- Gardez le bras inférieur immobile. Courbez-vous vers le haut en vous penchant uniquement au niveau du coude.





## CÂBLE TRICEPS ABAISSER

Muscles engagés : Triceps

- Gardez le dos droit. Poussez les câbles inférieurs vers le bas.
- Pliez seulement vos coudes.
- Placement sécurisé du Bullworker à l'aide de votre tapis antidérapant.



## TRICEPS POUSSÉ VERS LE BAS (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Triceps

- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles.
- Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Poussez le câble inférieur vers le bas.



## EXTENSION DES TRICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Triceps

- Assurez-vous que les poignées sont placées au milieu des câbles.
- Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Étirez le câble.



## SOULÉVÉ DE

Muscles engagés : Bas du dos –  
Quadriceps – Fessiers – Ischio-jambiers

- Placez solidement les deux pieds sur le câble inférieur. Pliez les genoux. Gardez votre dos droit. Écartez les câbles en position accroupie.

Ne dépassez pas la compression maximale



## PRESSE À UNE JAMBE (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Quadriceps -  
Fessiers - Ischio-jambiers

- Placez solidement le pied dans le câble.

- Gardez les bras immobiles. Appuyez avec votre jambe.

Ne dépassez pas la compression maximale



## SOULÉVÉ DE TERRE (AU SOL)

Muscles engagés : Bas du dos –  
Quadriceps – Fessiers – Ischio-jambiers

- Placez solidement les deux pieds sur le câble inférieur. Pliez légèrement les genoux. Gardez votre dos droit. Levez-vous en utilisant le bas du dos.

Ne dépassez pas la compression maximale



## CALF EXTENSION (BOTH SIDES)

Muscles engagés : mollets

- Placez solidement le pied dans le câble.

- Pointez les orteils.

Assurez-vous que le bout est toujours pointu pour garder câble sécurisé.



## ABDUCTION DE LA HANCHE

Muscles engagés : Extérieur des Hanches – Cuisses

- Placez solidement les deux câbles à l'extérieur des genoux.
- Écarte tes jambes.



## ABDUCTION DE LA HANCHE (ALLONGÉ)

Muscles engagés : Extérieur des Hanches – Cuisses

- Placez solidement les deux câbles à l'extérieur des genoux.
- Écarte tes jambes.



## ÉCARTEMENT DU CÂBLE DE FLEXION DE LA HANCHE EN POSITION ASSISE

Muscles engagés : Fléchisseur de la hanche - Abdominaux inférieurs.

- Placez solidement les deux pieds dans les câbles.
- Relevez la jambe supérieure.



## ADDUCTION DE LA HANCHE

Muscles engagés : Intérieur des Hanches – Cuisses – Aine

- Placez solidement les deux avant-bras à l'intérieur des genoux.
- Comprimez vos jambes.



## CRUNCH DE PLANCHE

Muscles engagés : Abdominaux - Bas du dos

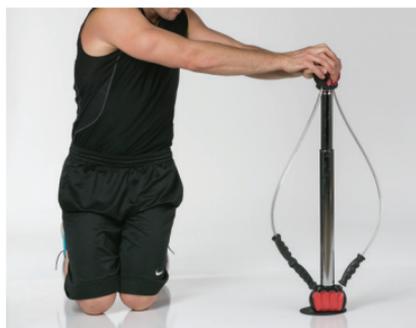
- Placez le Bow Classic devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).



## CRUNCH RÉSISTÉ

Muscles engagés : Abdominaux - Bas du dos

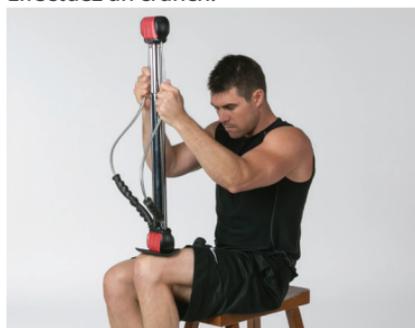
- Placez le Bow Classic sur votre tapis antidérapant devant. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).
- \*Variante, placez-le debout et placez-le sur une surface surélevée sécurisée. Effectuez un crunch.



## CRUNCH RÉSISTANT À LA VERTICALE (DES DEUX CÔTÉS)

Muscles engagés : Abdominaux - Bas du dos

- Placez le Bow Classic sur votre tapis antidérapant, loin de votre corps. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).



## ÉLÉVATION ABDOMINALE INFÉRIEURE ASSISE (DES DEUX

Muscles engagés : Abdos inférieurs - Fléchisseur de la hanche

- Placez un coussinet antidérapant sur le genou.
- Tenez fermement les câbles. Levez votre genou en gardant vos soutiens-gorge en place.

# TRANSFORMATION EN 90 JOURS

BULLWORKER 90 DAY TRANSFORMATION EST CONÇU COMME UN PROGRAMME D'EXERCICES PROGRESSIF POUR RENFORCER VOS MUSCLES, AMÉLIORER VOTRE AMPLITUDE DE MOUVEMENT ET BRÛLER DES CALORIES POUR AIDER À TONIFIER VOTRE CORPS.

CETTE ROUTINE UTILISE UNE COMBINAISON D'EXERCICES ISOMÉTRIQUES ET ISOTONIQUES. COMMENCEZ PAR UNE MAINTIEN ISOMÉTRIQUE PENDANT 7 SECONDES À 60 % - 80 % DE VOTRE EFFORT MAXIMUM SUIVI DE 10 RÉPÉTITIONS ISOTONIQUES.

SEMAINE 1, VOUS EFFECTUEREZ UNE SÉRIE DE CHAQUE EXERCICE  
SEMAINES 2 À 13 EFFECTUEZ CHAQUE ROUTINE « A » ET « B » DEUX FOIS PAR SEMAINE. ALTERNEZ LES JOURS ENTRE « A » ET « B » POUR PERMETTRE UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION ADÉQUAT POUR VOS GROUPES MUSCULAIRES TRAVAILLÉS.



# DES MESURES

OBJECTIF (SPÉCIFIQUE, MESURABLE, ATTEIGNABLE, PERTINENT, LIMITÉ DANS LE TEMPS)

---

## AVANT

TAILLE \_\_\_\_\_

BICEPS \_\_\_\_\_

TRICEPS \_\_\_\_\_

POITRINE \_\_\_\_\_

POIDS \_\_\_\_\_

## APRÈS LA SEMAINE 1

TAILLE \_\_\_\_\_

BICEPS \_\_\_\_\_

TRICEPS \_\_\_\_\_

POITRINE \_\_\_\_\_

POIDS \_\_\_\_\_

## APRÈS LA SEMAINE 4

TAILLE \_\_\_\_\_

BICEPS \_\_\_\_\_

TRICEPS \_\_\_\_\_

POITRINE \_\_\_\_\_

POIDS \_\_\_\_\_

## APRÈS LA SEMAINE 7

TAILLE \_\_\_\_\_

BICEPS \_\_\_\_\_

TRICEPS \_\_\_\_\_

POITRINE \_\_\_\_\_

POIDS \_\_\_\_\_

## APRÈS LA SEMAINE 10

TAILLE \_\_\_\_\_

BICEPS \_\_\_\_\_

TRICEPS \_\_\_\_\_

POITRINE \_\_\_\_\_

POIDS \_\_\_\_\_

## RÉSULTATS FINAUX

TAILLE \_\_\_\_\_

BICEPS \_\_\_\_\_

TRICEPS \_\_\_\_\_

POITRINE \_\_\_\_\_

POIDS \_\_\_\_\_

## SEMAINE 1

# MAINTIEN ISOMÉTRIQUE DE 7 SECONDES (60 % À 80 % DE L'EFFORT MAXIMUM)



### 1. COMPRESSION POITRINE

Gardez vos coudes parallèles au sol. Comprimez votre Bow Classic à hauteur de poitrine.



### 2. PROPAGATION DU CÂBLE

Gardez vos coudes parallèles au sol. Répartissez les deux câbles uniformément.



### 3. SOULEVÉ DE TERRE

Placez solidement les deux pieds sur le câble inférieur. Pliez les genoux. Gardez votre dos droit. Écartez les câbles en position accroupie.



### 4. COMPRESSION POITRINE (SUPÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic à hauteur d'épaule ou au-dessus.



### 5. TRICEPS POUSSÉ VERS LE BAS (DES DEUX CÔTÉS)

Plier, seulement à ton coude. Poussez le câble inférieur vers le bas.



### 6. CURL DU CÂBLE DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Gardez le bas du bras immobile. Courbez-vous vers le haut en vous penchant uniquement au niveau du coude.



### 7. CRUNCH RÉSISTÉ

Placez le Bow Classic sur votre coussin antidérapant devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).



## SEMAINES 2-4

CHOISISSEZ VOTRE OBJECTIF

FORCE FONDAMENTALE - 1 ENSEMBLE  
DURÉE CIBLE (15-30 MINUTES)

AMÉLIORATION MUSCULAIRE - 2 SETS  
DURÉE CIBLE (30-45 MINUTES)

PERFORMANCE MAXIMALE - 3 ENSEMBLES  
DURÉE CIBLE (45-60 MINUTES)

Maintien isométrique de 7 secondes  
(60 % à 80 % de l'effort maximum) suivi de 10 répétitions.  
(Effectuez chaque exercice consécutivement dans un circuit)

Terminez les deux routines « A » et « B » deux fois chaque semaine. Alternez les jours entre « A » et « B » pour permettre un temps de récupération approprié à vos groupes musculaires.

Exemple de semaine :

Jour 1 : Routine A

Jour 2 : Routine B

Jour 3 : Routine A

Jour 4 : Routine B

## A POITRINE, TRICEPS, ABDOS



### 1. COMPRESSION POITRINE

Gardez vos coudes parallèles au sol. Comprimez votre Bow Classic à hauteur de poitrine.



### 2. COMPRESSION POITRINE (INFÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de votre taille.



### 3. COMPRESSION POITRINE (SUPÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic à hauteur d'épaule ou au-dessus.



### 4. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise soumoise des tubes à hauteur de poitrine.

**A** POITRINE, TRICEPS, ABDOS



**5. PROPAGATION DU CÂBLE (AU-DESSUS DE LA TÊTE)**

Étalez votre Bow Classic au-dessus de votre tête.



**6. PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (DES DEUX)**

Étalez votre Bow Classic en utilisant la main ci-dessus.



**7. TRICEPS POUSSÉ VERS LE BAS (DES DEUX CÔTÉS)**

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Poussez le câble inférieur vers le bas.



**8. CÂBLE TRICEPS ABAISSER**

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Gardez le dos droit, poussez les deux câbles

## A POITRINE, TRICEPS, ABDOS



### 9. CRUNCH RÉSIDÉ

Placez le Bow Classic sur votre coussin antidérapant devant vos genoux. Effectuer un crunch (garder les bras tendus) Perform a crunch (keep arms straight)



### 10. CRUNCH DE PLANCHE

Placez le Bow Classic devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).

**B** DOS, JAMBES, BICEPS



**1. PROPAGATION DU CÂBLE**  
En gardant vos coudes parallèles au sol, répartissez uniformément les deux câbles.



**2. ARCHER (DES DEUX CÔTÉS)**  
Tendez un bras. Étalez le câble à l'aide du bras opposé.



**3. TIRAGE LATÉRAL VERS LE BAS**  
Dans un mouvement droit, tirez vers le bas.



**4. COMPRESSION DES ÉPAULES (DERRIÈRE LA TÊTE)**  
Comprimez derrière votre tête.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 5. POUSSÉE LATÉRALE ASSISE

Appuyez avec les bras tendus.



### 6. CURL DU CÂBLE DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude.



### 7. CURL BICEPS EN MARTEAU (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez uniquement votre coude en saisissant le tube.



### 8. SOULEVÉ DE TERRE ASSIS

Gardez le dos droit et penchez-vous au niveau de vos hanches.

**B** DOS, JAMBES, BICEPS



**9. ABDUCTION DE LA HANCHE**

Écartez les câbles en utilisant vos hanches extérieures.



**10. ADDUCTION DE LA**

Compressiez en utilisant l'intérieur de vos cuisses.



**11. CALF EXTENSION (BOTH SIDES)**

Pointez votre orteil et relâchez. Assurez-vous que le câble est bien placé sur votre pied.

## SEMAINES 5 À 7

CHOISISSEZ VOTRE OBJECTIF  
FORCE FONDAMENTALE - 1 ENSEMBLE  
DURÉE CIBLE (15-30 MINUTES)

AMÉLIORATION MUSCULAIRE - 2 SETS  
DURÉE CIBLE (30-45 MINUTES)

PERFORMANCE MAXIMALE - 3 ENSEMBLES  
DURÉE CIBLE (45-60 MINUTES)

Maintien isométrique de 7 secondes  
(60 % à 80 % de l'effort maximum) suivi de 10 répétitions.  
(Effectuez chaque exercice consécutivement dans un circuit)

Terminez les deux routines « A » et « B » deux fois chaque semaine. Alternez les jours entre « A » et « B » pour permettre un temps de récupération approprié à vos groupes musculaires.

Exemple de semaine :

Jour 1 : Routine A

Jour 2 : Routine B

Jour 3 : Routine A

Jour 4 : Routine B

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 1. COMPRESSION POITRINE

Gardez vos coudes parallèles au sol.  
Comprimez votre Bow Classic à hauteur de poitrine.



### 2. COMPRESSION POITRINE (INFÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de votre taille.



### 3. COMPRESSION POITRINE (SUPÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic à hauteur d'épaule ou au-dessus.



### 4. COMPRESSION POITRINE LATÉRALE (DES DEUX CÔTÉS)

Étendez complètement un bras et compressez votre Bow Classic avec votre bras opposé.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 5. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise sournoise des tubes à hauteur de poitrine.



### 6. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE (INFÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée sournoise à hauteur de taille.



### 7. REVERSE GRIP CHEST A 7. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée sournoise à hauteur d'épaule ou au-dessus.



### 8. PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (DES DEUX)

Étalez votre Bow Classic en utilisant la main supérieure.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 9. PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (INFÉRIEUR – DES DEUX

Écartez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de la taille en utilisant le dessus de la main.



### 10. PROPAGATION DU CÂBLE (AU-DESSUS DE LA TÊTE)

Étalez votre Bow Classic au-dessus de votre tête.



### 1. TRICEPS POUSSÉ VERS LE BAS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Poussez sous le câble vers le bas.



### 12. POUSSER LE CÂBLE TRICEPS VERS LE BAS

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Gardez le dos droit, poussez les deux câbles vers le bas.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 13. CRUNCH RÉSISTÉ

Placez le Bow Classic sur votre coussin antidérapant devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).



### 14. CRUNCH DE PLANCHE

Placez le Bow Classic devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).

Isometric hold (60%-80% of maximum effort) followed by 10 repetitions.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



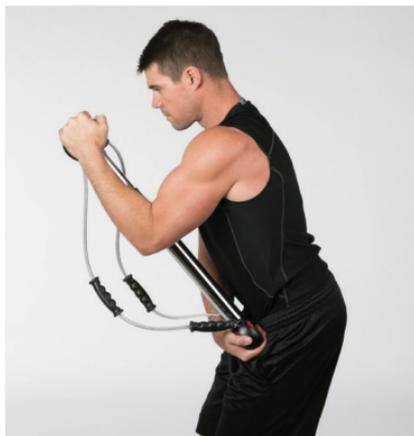
### 1. PROPAGATION DU CÂBLE

Gardez vos coudes parallèles au sol.  
Répartissez les deux câbles uniformément.



### 2. ARCHER (BOTH SIDES)

Tendez un bras. Étalez le câble à l'aide  
du bras opposé.



### 3. TIRAGE LATÉRAL VERS LE BAS

Dans un mouvement droit, tirez vers  
le bas.



### 4. COMPRESSION DES ÉPAULES (DERRIÈRE LA TÊTE)

Compressez derrière votre tête.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 5. POUSSÉE LATÉRALE ASSISE

Appuyez avec les bras tendus.



### 6. SOULÉVÉ DE TERRE

Placez solidement les deux pieds sur le câble inférieur. Pliez les genoux. Gardez votre dos droit. Écartez les câbles en position accroupie.



### 7. CURL BICEPS EN MARTEAU (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez uniquement votre coude en saisissant le tube.



### 8. CURL DU CÂBLE DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude.

**B** DOS, JAMBES, BICEPS



**9. RANGÉE COURBÉE (DES DEUX CÔTÉS)**

Tirez le câble supérieur en utilisant votre dos.



**10. ABDUCTION DE LA**

Écartez les câbles en utilisant vos hanches extérieures.



**11. ADDUCTION DE LA**

Compressiez en utilisant l'intérieur de vos cuisses.



**12. EXTENSION DU MOLLET (DES DEUX CÔTÉS)**

Pointez votre orteil et relâchez. Assurez-vous que le câble est bien placé sur votre pied.

## SEMAINES 8-10

CHOISISSEZ VOTRE OBJECTIF  
FORCE FONDAMENTALE - 1 ENSEMBLE  
DURÉE CIBLE (15-30 MINUTES)

AMÉLIORATION MUSCULAIRE - 2 SETS  
DURÉE CIBLE (30-45 MINUTES)

PERFORMANCE MAXIMALE - 3 ENSEMBLES  
DURÉE CIBLE (45-60 MINUTES)

Maintien isométrique de 7 secondes  
(60 % à 80 % de l'effort maximum) suivi de 10 répétitions.  
(Effectuez chaque exercice consécutivement dans un circuit)

Terminez les deux routines « A » et « B » deux fois chaque semaine. Alternez les jours entre « A » et « B » pour permettre un temps de récupération approprié à vos groupes musculaires.

Exemple de semaine :

Jour 1 : Routine A

Jour 2 : Routine B

Jour 3 : Routine A

Jour 4 : Routine B

A

## POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 1. COMPRESSION POITRINE

Gardez vos coudes parallèles au sol.  
Comprimez votre Bow Classic à hauteur de poitrine.



### 2. COMPRESSION POITRINE (INFÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de votre taille.



### 3. COMPRESSION POITRINE (SUPÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic à hauteur d'épaule ou au-dessus.



### 4. COMPRESSION POITRINE LATÉRALE

(DES DEUX CÔTÉS)  
Étirez d'abord un bras et compressez votre Bow Classic avec votre bras opposé.

A

## POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 5. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise surmoise des tubes à hauteur de poitrine.



### 6. COMPRESSION POITRINE À POIGNÉE INTÉRIEURE

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise en pronation à hauteur de poitrine.



### 7. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE (INFÉRIEUR)

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée surmoise à hauteur de taille.



### 8. COMPRESSION POITRINE À POIGNÉE INTÉRIEURE (INFÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée en pronation à la hauteur de la taille ou en dessous.

**A** POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



**9. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE (SUPÉRIEURE)**

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée sournoise à hauteur d'épaule ou au-dessus.



**10. COMPRESSION POITRINE À POIGNÉE INTÉRIEURE (SUPÉRIEURE)**

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise en pronation à hauteur d'épaule ou au-dessus.



**11. PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (DES DEUX CÔTÉS)**

Étendez votre Bow Classic en utilisant la main supérieure. Au-dessous de la taille, utilisez la main supérieure.



**12. PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (INFÉRIEUR – DES DEUX**

Écartez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de la taille en utilisant le dessus de la main.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 13. PROPAGATION DU CÂBLE (AU-DESSUS DE LA TÊTE)

Étalez votre Bow Classic au-dessus de votre tête.



### 14. TRICEPS POUSSÉ VERS LE BAS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Poussez sous le câble vers le bas.



### 15. CÂBLE TRICEPS ABAISSER

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Gardez votre dos droit. Poussez les deux câbles vers le bas.



### 16. ÉLÉVATION DES ABDOMINAUX INFÉRIEURS

Maintenez fermement les câbles. Levez le genou. Gardez vos bras en place.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 13. CRUNCH RÉSISTÉ

Placez le Bow Classic sur votre coussin antidérapant devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).



### 14. CRUNCH DE PLANCHE

Placez le Bow Classic devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 1. PROPAGATION DU CÂBLE

Gardez vos coudes parallèles au sol.  
 Répartissez les deux câbles uniformément.



### 2. ARCHER (DES DEUX CÔTÉS)

Tendez un bras. Étalez le câble à l'aide  
 du bras opposé. Étendez un bras. Étalez



### 3. TIRAGE LATÉRAL VERS LE BAS

Dans un mouvement droit, tirez vers  
 le bas.



### 4. COMPRESSION DES ÉPAULES (DERRIÈRE LA TÊTE)

Compresses derrière votre tête.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 5. POUSSÉE LATÉRALE ASSISE

Appuyez avec les bras tendus.



### 6. SOULÉVÉ DE TERRE

Placez solidement les deux pieds sur le câble inférieur. Pliez les genoux. Gardez votre dos droit. Écartez les câbles en position accroupie.



### 7. RANGÉE VERTICALE

Tirez le câble supérieur en utilisant votre dos et vos épaules.



### 8. CURL DU CÂBLE DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 9. CURL BICEPS EN MARTEAU (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez uniquement votre coude en saisissant le tube.



### 10. CURL DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude.



### 11. RANGÉE COURBÉE (DES DEUX CÔTÉS)

Tirez le câble supérieur en utilisant votre dos.



### 12. ABDUCTION DE LA HANCHE

Écartez les câbles en utilisant vos hanches extérieures.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 13. ADDUCTION DE LA HANCHE

Compressez en utilisant l'intérieur de vos cuisses.



### 14. EXTENSION DU MOLLET (DES DEUX CÔTÉS)

Pointez votre orteil et relâchez. Assurez-vous que le câble est bien placé sur votre pied.



### 15. FLÉCHISSEUR DE HANCHE ASSIS PROPAGATION DU CÂBLE

Soulevez la jambe supérieure.

## SEMAINES 11-13

CHOISISSEZ VOTRE OBJECTIF

FORCE FONDAMENTALE - 1 ENSEMBLE  
DURÉE CIBLE (15-30 MINUTES)

AMÉLIORATION MUSCULAIRE - 2 SETS  
DURÉE CIBLE (30-45 MINUTES)

PERFORMANCE MAXIMALE - 3 ENSEMBLES  
DURÉE CIBLE (45-60 MINUTES)

Maintien isométrique de 7 secondes  
(60 % à 80 % de l'effort maximum) suivi de 10 répétitions.  
(Effectuez chaque exercice consécutivement dans un circuit)

Terminez les deux routines « A » et « B » deux fois chaque semaine. Alternez les jours entre « A » et « B » pour permettre un temps de récupération approprié à vos groupes musculaires.

Exemple de semaine :

Jour 1 : Routine A

Jour 2 : Routine B

Jour 3 : Routine A

Jour 4 : Routine B

**A** POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



**1. COMPRESSION POITRINE**

Gardez vos coudes parallèles au sol.  
Comprimez votre Bow Classic à hauteur de poitrine.



**2. COMPRESSION POITRINE (INFÉRIEURE)**

Comprimez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de votre taille.



**3. COMPRESSION POITRINE (SUPÉRIEURE)**

Comprimez votre Bow Classic à hauteur d'épaule ou au-dessus.



**4. COMPRESSION POITRINE LATÉRALE**

Étendez complètement un bras et compressez votre Bow Classic avec votre bras opposé.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 5. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise sournoise des tubes à hauteur de poitrine.



### 6. COMPRESSION POITRINE À POIGNÉE INTÉRIEURE

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise en pronation à hauteur de poitrine.



### 7. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE (INFÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée sournoise à hauteur de taille.



### 8. COMPRESSION POITRINE À POIGNÉE INTÉRIEURE (INFÉRIEURE)

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée en pronation à la hauteur de la taille ou en dessous.

**A** POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



**9. COMPRESSION POITRINE À PRISE INVERSÉE (SUPÉRIEURE)**

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une poignée sournoise à hauteur d'épaule ou au-



**10. COMPRESSION POITRINE POIGNÉE INTÉRIEURE (SUPÉRIEURE)**

Comprimez votre Bow Classic en utilisant une prise en pronation à hauteur d'épaule ou au-



**11. PROPAGATION DU CÂBLE (AU-DESSUS DE LA TÊTE)**

Étendez votre Bow Classic au-dessus de votre tête.



**12. PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (DES DEUX CÔTÉS)**

Étalez votre Bow Classic en utilisant la main supérieure.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



**13. PROPAGATION DU CÂBLE DES DELTOÏDES (INFÉRIEUR - DES DEUX CÔTÉS)**

Écartez votre Bow Classic au niveau ou en dessous de la taille en utilisant le dessus de la main.



**14. TRICEPS POUSSÉ VERS LE BAS (DES DEUX CÔTÉS)**

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Poussez le câble inférieur vers le bas.



**15. CÂBLE TRICEPS ABAISSER**

Pliez-vous uniquement au niveau du coude. Gardez votre dos droit. Poussez les deux câbles vers le bas.



**16. ÉLÉVATION ABDOMINALE INFÉRIEURE ASSISE (DES DEUX CÔTÉS)**

Les câbles de maintien soulèvent solidement votre genou en gardant vos bras en place.

## A POITRINE, ÉPAULES, TRICEPS, ABDOMINAUX



### 13. CRUNCH RÉSISTÉ

Placez le Bow Classic sur votre coussin antidérapant devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).



### 14. CRUNCH DE PLANCHE

Placez le Bow Classic devant vos genoux. Effectuez un crunch (gardez les bras tendus).

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 1. PROPAGATION DU CÂBLE

En gardant vos coudes parallèles au sol, répartissez uniformément les deux câbles.



### 2. ARCHER (DES DEUX CÔTÉS)

Tendez un bras. Étalez le câble à l'aide du bras opposé.



### 3. TIRAGE LATÉRAL VERS LE BAS

Dans un mouvement droit, tirez vers le bas.



### 4. COMPRESSION DES ÉPAULES (DERRIÈRE LA TÊTE)

Comprimez derrière votre tête.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 5. POUSSÉE LATÉRALE ASSISE

Appuyez avec les bras tendus.



### 6. SOULÉVÉ DE TERRE

Placez solidement les deux pieds sur le câble inférieur. Pliez les genoux. Gardez votre dos droit. Écartez les câbles en position accroupie.



### 7. RANGÉE VERTICALE

Tirez le câble supérieur en utilisant votre dos et vos épaules.



### 8. CURL DU CÂBLE DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



9. CURL BICEPS EN MARTEAU (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez uniquement votre coude en saisissant le tube.



10. CURL DES BICEPS (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez-vous uniquement au niveau du coude.



11. RANGÉE COURBÉE (DES DEUX CÔTÉS)

Tirez le câble supérieur en utilisant votre dos.



12. SOULEVÉ DE TERRE ASSIS

Placez solidement les deux pieds dans le câble inférieur. Ne verrouillez pas vos genoux. Gardez votre dos droit. Écartez les câbles en utilisant votre dos.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 13. ABDUCTION DE LA HANCHE

Compressez en utilisant l'intérieur de vos cuisses.



### 14. ADDUCTION DE LA HANCHE

Compressez en utilisant l'intérieur de vos cuisses.



### 15. EXTENSION DU MOLLET (DES DEUX CÔTÉS)

Pointez votre orteil et relâchez. Assurez-vous que le câble est bien placé sur votre



### 16. ÉCARTEMENT DU CÂBLE DU FLÉCHISSEUR DE HANCHE EN POSITION ASSISE (DES DEUX CÔTÉS)

Soulevez la jambe supérieure.

## B DOS, JAMBES, BICEPS



### 17. CURL DES BICEPS DE CONCENTRATION (DES DEUX CÔTÉS)

Pliez seulement au coude.



### 18. PRESSE À UNE JAMBE (DES DEUX CÔTÉS)

Gardez les bras immobiles et appuyez sur votre jambe.



### 19. RANGÉE ARRIÈRE (ALLONGÉ)

Gardez les jambes immobiles et ramez.



### 20. RANGÉE DE POIGNÉE

Gardez la ou les jambes immobiles. Ramez avec prise inversée.

# TU POURRAIS AUSSI AIMER



STEEL BOW : L'HALTÈRE DE BULLWORKER EST UNE VERSION PLUS COURTE (20") DU BOW CLASSIC VOUS OFFRANT PLUS DE POLYVALENCE, DE CIBLAGE MUSCULAIRE ET DE CAPACITÉS DE DÉPLACEMENT.



ISO-BOW : un appareil de fitness de poche conçu pour des étirements améliorés afin d'augmenter votre flexibilité, de soulager la douleur et d'améliorer le temps de récupération. Renforcez vos muscles et brûlez des calories pour tonifier votre corps.



ISO-FLO : améliorez votre expérience Bullworker et votre fitness avec ISO-FLO pour renforcer votre tronc et améliorer votre amplitude de mouvement. S'intègre à votre Bullworker pour une plus grande amplitude de mouvement pour vos soulevés de terre, presses à jambes, boucles et bien plus encore.



X5 Pro : Bullworker de 28 pouces conçu avec un système de poulie à deux sangles pour plus de polyvalence, d'amplitude de mouvement et d'avantages mécaniques.

Order on [bullworker.com](http://bullworker.com) or





**BULLWORKER®**

[bullworker.com](http://bullworker.com)

[info@bullworker.com](mailto:info@bullworker.com)

© Copyright 2023 Bullworker products are distributed by  
The Isometrics Company, LLC, an authorized distributor of Bullworker®

