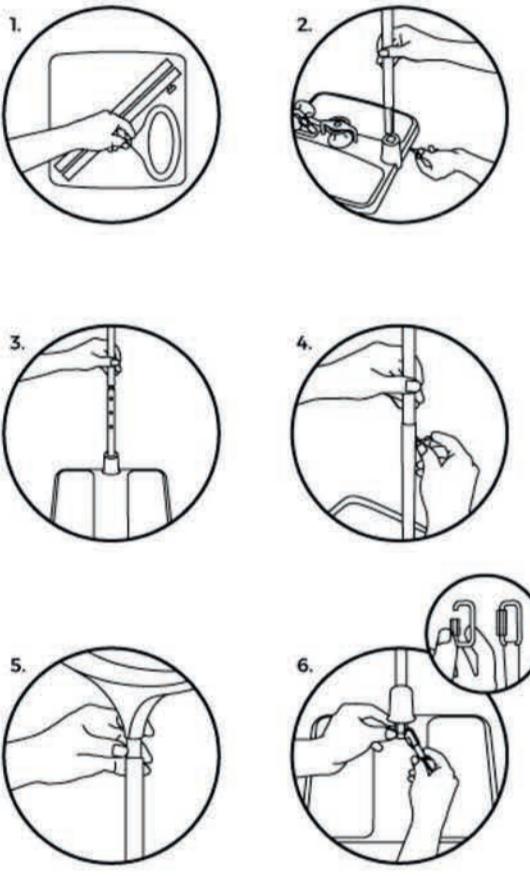


**InnovaGoods®**InnovaGoods  
www.innovagoods.com**User's Manual****ENGLISH****ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

- Extract the parts from the back of the base.
- Screw the longest pole into the base of Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Put the shortest bar in and adjust it to the desired height.
- Turn the bar in a clockwise direction.
- Insert the handle into Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- To secure the tensor into the base, attach the carabiner to the base and turn the screw to tighten it.

**WARNINGS**

If you feel any discomfort when using the device, discontinue use and consult a doctor. This device is not designed for use by children or people with physical and mental disabilities, unless they are fully supervised by an adult who is responsible for their safety. Wear clothes and shoes suitable for the sports practice when using this appliance. For safety, keep a distance from furniture and walls when doing the exercises. It is important to maintain the right body position while doing the exercises. Always start with a short warm-up of the muscles and finish with a light session of stretching. Base your training programme on your physical condition.

**FRANÇAIS****INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

- Retirez les parties du côté postérieur de la base.
- Vissez la barre la plus longue à la base du Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduisez la barre la plus courte et ajustez-la à la hauteur désirée.
- Vissez la barre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Insérez la poignée dans Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Pour fixer le tendon à la base, accrochez le mousqueton à la bande de la base et tournez pour le fixer.

**InnovaGoods****AVERTISSEMENTS**

Cessez toute utilisation en cas de gêne et consultez votre médecin. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou psychiques limitées à moins qu'ils ne soient sous la surveillance d'un adulte responsable de leur sécurité. Portez des vêtements et des chaussures adaptés pour la pratique du sport lorsque vous utilisez cet appareil. Par mesure de sécurité, veuillez vous installer à l'écart des meubles et des murs lorsque vous réalisez les exercices. Il est important d'acquérir une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'étirements doux lorsque vous avez terminé. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique.

**ESPAÑOL****INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

- Extraiga las partes del lado posterior de la base.
- Astornille la barra más larga a la base de Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduzca la barra más corta y ajústela a la altura deseada.
- Ensorez la barra en el sentido de las agujas del reloj.
- Inserte el mango en Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para abrochar el tensor a la base, enganche el mosquetón a la tira de la base y gire la rosca para asegurarlo.

**ADVERTENCIAS**

Si siente alguna molestia cuando utiliza el aparato, deje de utilizarlo y consulte a un médico. Este dispositivo no está diseñado para que lo manejen niños o personas con capacidades físicas o psíquicas limitadas, salvo que cuenten con la supervisión de un adulto responsable de su seguridad. Utilice ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice este aparato. Por seguridad, manténgase a una distancia prudente de muebles y paredes cuando haga ejercicio. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace ejercicio. Empiece siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento.

**DEUTSCH****AUFBAUANLEITUNG**

- Nehmen Sie die Teile aus der Rückseite der Basis heraus.
- Verschrauben Sie die längere Stange mit der Basis der Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Fügen Sie die kürzere Stange ein und stellen Sie sie auf die gewünschte Höhe ein.
- Drehen Sie die Stange in Uhrzeigerrichtung.
- Fügen Sie den Griff in die Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® ein.
- Um den Expander an der Basis zu sichern, befestigen Sie den Karabiner an der Basis und schrauben sie ihn fest.

**WARNING**

Wenn Sie beim Gebrauch des Geräts Beschwerden haben, brechen Sie die Anwendung ab und suchen Sie einen Arzt auf. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Kinder oder Menschen mit eingeschränkten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn sie werden von einem für Ihre Sicherheit verantwortlichen Erwachsenen beaufsichtigt. Tragen Sie für Sport geeignete Schuhe und Kleidung bei Benutzung dieses Geräts. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie Abstand von Möbeln und Wänden beim Durchführen der Übungen halten. Es ist wichtig, bei Durchführung der Übungen eine korrekte Körperhaltung einzuhalten. Sie sollten stets mit kurzen Beinen der Muskeln beginnen und ein leichtes Stretching vornehmen, sobald Sie fertig sind. Das Programm sollte Ihrer Kondition angemessen sein.

**ITALIANO****ISTRUZIONI DI MONTAGGIO**

- Estrarre le parti del lato posteriore della base.
- Avvitare l'asta più lunga alla base di Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Insettere l'asta più corta e regolarla all'altezza desiderata.
- Avvitare l'asta in senso orario.
- Inserire il manico in Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Per agganciare il tenditore alla base, agganciare il moschettoncino alla striscia della base e girare la rotella per chiuderlo con la sicura.

**AVVERTENZE**

Se si nota fastidio durante l'utilizzo dell'apparecchio, sospendere l'uso e consultare un medico. Questo dispositivo non è progettato per essere usato da bambini o persone con capacità fisiche o psichiche limitate, eccetto se si trovano sotto la custodia di un adulto responsabile della loro sicurezza. Indossare vestiti e scarpe adatti per la pratica sportiva durante l'uso di questo attrezzo. Per sicurezza, tenersi a distanza da mobili e muri durante gli esercizi. È importante mantenere la giusta posizione corporea mentre si compiono gli esercizi. Iniziare sempre con un breve riscaldamento muscolare e terminare con una leggera sessione di stretching. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche.

**PORTUGUÉS****INSTRUÇÕES DE MONTAGEM**

- Extraia as partes do lado posterior da base.
- Aparafuse a barra mais comprida à base da Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduza a barra mais curta e ajuste-a à altura desejada.
- Ensore a barra no sentido dos ponteiros do relógio.
- Insira o cabo na Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para apertar o tensor à base, engate o mosquetão à tira da base e gire a rosca para o prender.

**ADVERTÊNCIAS**

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quanto terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

**NEDERLANDS****MONTAGE-INSTRUCTIES**

- Verwijder de onderdelen van de zijkant van de achterkant van de basis.
- Schroef de lange staaf op de basis van Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Installeer de korte staaf en zet vast op de gewenste hoogte.
- Draai de staaf rechtom vast.
- Installeer de handgreep in Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Om de spanner aan de basis te bevestigen, haak je de karabijn aan de basisstrook en draai om vast te zetten.

**WAARSCHUWINGEN**

Als u tijdens het gebruik van het apparaat niet lekker wordt, zet het apparaat dan uit en neem contact op met uw huisarts. Dit apparaat is niet ontworpen om te gebruiken door kinderen of mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking, met uitzondering van mogelijkheden die worden begeleid door een volwassene die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Draag kleding en schoenen die geschikt zijn voor sporten ga niet te dicht bij meubels of muren in de buurt staan tijdens de oefeningen. Het is belangrijk de juiste lichaamspositie aan te houden tijdens de oefeningen. Begin een sessie altijd met het opwarmen van de spieren en rek je aan het eind van een lichte sessie uit. Houd tijdens het trainingsprogramma rekening met je fysieke conditie.

**DEUTSCH****AUFBAUANLEITUNG**

- Nehmen Sie die Teile aus der Rückseite der Basis heraus.
- Verschrauben Sie die längere Stange mit der Basis der Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Fügen Sie die kürzere Stange ein und stellen Sie sie auf die gewünschte Höhe ein.
- Drehen Sie die Stange in Uhrzeigerrichtung.
- Fügen Sie den Griff in die Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® ein.
- Um den Expander an der Basis zu sichern, befestigen Sie den Karabiner an der Basis und schrauben sie ihn fest.

**WARNING**

Wenn Sie beim Gebrauch des Geräts Beschwerden haben, brechen Sie die Anwendung ab und suchen Sie einen Arzt auf. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Kinder oder Menschen mit eingeschränkten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn sie werden von einem für Ihre Sicherheit verantwortlichen Erwachsenen beaufsichtigt. Tragen Sie für Sport geeignete Schuhe und Kleidung bei Benutzung dieses Geräts. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie Abstand von Möbeln und Wänden beim Durchführen der Übungen halten. Es ist wichtig, bei Durchführung der Übungen eine korrekte Körperhaltung einzuhalten. Sie sollten stets mit kurzen Beinen der Muskeln beginnen und ein leichtes Stretching vornehmen, sobald Sie fertig sind. Das Programm sollte Ihrer Kondition angemessen sein.

**POLSKI****INSTROUKCJA MONTAŻU**

- Zdejmij pokrywkę w tylnie części podstawy.
- Zamocuj dłuższy drążek do podstawy Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Weź krótszy drążek i ustaw odpowiednią wysokość.
- Wrć zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówkę zegara.
- Zamocuj uchwyt Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Aby zamocować napinacz do podstawy, zaczep karabinek z paskiem do podstawy i przekrć, aby zabezpieczyć.

**OSTRZEŻENIA**

W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas korzystania z urządzenia, należy przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem. To urządzenie nie jest przeznaczone dla dzieci ani osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych lub umysłowych, chyba że są nadzorowane przez dorosłych, odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo. Stosuj odpowiednią odzież do obuwia, zachowaj bezpieczną odległość od mebli i ścian w czasie ćwiczeń. Ważne jest zachowanie właściwej pozycji ciała podczas ćwiczeń. Zaczynaj zawsze od rozgrzewania mięśni i koncz zaciąganiem. Bierz pod uwagę Twoją kondycję fizyczną, gdy planujesz ćwiczenia.

**ITALIANO****ISTRUZIONI DI MONTAGGIO**

- Estrarre le parti del lato posteriore della base.
- Avvitare l'asta più lunga alla base di Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Insettere l'asta più corta e regolarla all'altezza desiderata.
- Avvitare l'asta in senso orario.
- Inserire il manico in Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Per agganciare il tenditore alla base, agganciare il moschettoncino alla striscia della base e girare la rotella per chiuderlo con la sicura.

**AVVERTENZE**

Se si nota fastidio durante l'utilizzo dell'apparecchio, sospendere l'uso e consultare un medico. Questo dispositivo non è progettato per essere usato da bambini o persone con capacità fisiche o psichiche limitate, eccetto se si trovano sotto la custodia di un adulto responsabile della loro sicurezza. Indossare vestiti e scarpe adatti per la pratica sportiva durante l'uso di questo attrezzo. Per sicurezza, tenersi a distanza da mobili e muri durante gli esercizi. È importante mantenere la giusta posizione corporea mentre si compiono gli esercizi. Iniziare sempre con un breve riscaldamento muscolare e terminare con una leggera sessione di stretching. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche.

**PORTUGUÉS****FIGYELMEZTETÉSK**

Ha rosszul érzi magát, ne használja tovább a készüléket és konzultáljon orvosval. Ez a készülék gyermekkel, vagy korlátottan használhatók, aki végységesként csak felről felügyelező lehet használhatja, mindenkorban óvatosan kell kezelni. A készülék használatakor sport gyakorlatoknak megfelelő ruházatot, cipőt visel. A biztonság érdekében, a gyakorlatok véghajtásával szorán tartásával a bútoroktól és falaktól. Fontos a helyes testelést, testártásokat a gyakorlatok végzésére során. Mindig az izmok rövidítésével kezdj és könnyű nyújtással fejezd be az edzést. Fizikális kondíciódra alapozd edzési programod.

**ESPANOL****INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

- Extraiga las partes del lado posterior de la base.
- Apartafuse la barra más larga a la base de Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduzca la barra más corta y ajustela a la altura deseada.
- Avítele la barra en el sentido de las agujas del reloj.
- Inserte el mango en Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para fijar el tensor a la base, coloque el mosquetón en la banda de la base y gire la rosca para fijarlo.

**ADVERTENCIAS**

Si siente alguna molestia cuando utiliza el aparato, deje de utilizarlo y consulte a un médico. Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por niños o personas con capacidades físicas o psíquicas limitadas, salvo que cuenten con la supervisión de un adulto responsable de su seguridad. Utilice ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice este aparato. Para seguridad, manténgase a una distancia prudente de muebles y paredes cuando haga ejercicio. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace ejercicio. Inicie siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento.

**INSTRUÇÕES DE MONTAGEM**

- Extraia as partes do lado posterior da base.
- Aparafuse a barra mais comprida à base da Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduza a barra mais curta e ajuste-a à altura desejada.
- Ensore a barra no sentido dos ponteiros do relógio.
- Insira o cabo na Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para apertar o tensor à base, engate o mosquetão à tira da base e gire a rosca para o prender.

**ADVERTÊNCIAS**

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

**INSTRUÇÕES DE MONTAJE**

- Extraiga las partes del lado posterior de la base.
- Apartafuse la barra más larga a la base de Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduzca la barra más corta y ajustela a la altura deseada.
- Avítele la barra en el sentido de las agujas del reloj.
- Inserte el mango en Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para fijar el tensor a la base, coloque el mosquetón en la banda de la base y gire la rosca para fijarlo.

**ADVERTENCIAS**

Si siente alguna molestia cuando utiliza el aparato, deje de utilizarlo y consulte a un médico. Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por niños o personas con capacidades físicas o psíquicas limitadas, salvo que cuenten con la supervisión de un adulto responsable de su seguridad. Utilice ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice este aparato. Para seguridad, manténgase a una distancia prudente de muebles y paredes cuando haga ejercicio. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace ejercicio. Inicie siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento.

**INSTRUÇÕES DE MONTAGEM**

- Extraiga las partes del lado posterior de la base.
- Apartafuse la barra más larga a la base de Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduzca la barra más corta y ajustela a la altura deseada.
- Avítele la barra en el sentido de las agujas del reloj.
- Inserte el mango en Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para fijar el tensor a la base, coloque el mosquetón en la banda de la base y gire la rosca para fijarlo.

**ADVERTENCIAS**

Si siente alguna molestia cuando utiliza el aparato, deje de utilizarlo y consulte a un médico. Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por niños o personas con capacidades físicas o psíquicas limitadas, salvo que cuenten con la supervisión de un adulto responsable de su seguridad. Util

zodpovednej osoby, ktorá zaručí ich bezpečie. Pri používaní tohto prístroja noste vhodný odev a obuv na cvičenie. Z bezpečnostných dôvodov sa pri cvičení držte v dostatočnej vzdialosti od nábytku a stien. Pri cvičení sa nádejte udržať správnu polohu tela. Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondície.

## ESTI

## KOKKUPANEKUJUHEND

- Eemaldage aluse tagakülj.
- Keerake pikendav osa Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® alusele.
- Asetage paika lühem osa ja reguleerige see soovitud kõrgusele.
- Keerake seda osa päripäeva.
- Asetage kohale taiskasvanu, kelle vastutab nende turvalisuse eest. Kandke seadet kasutades spordiks sobilike riideid ja jalannusid. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemal seintest ja mõõblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektna kehasendi. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile.

## HOIATUSED

Kui tunnete toote kasutamisel ebamugavustunnet, siis lõpetage selle kasutamine ning konsulteerige arstiga. See seade ei ole mõeldud laste või füüsilise või vaimse puudega isiku poolt kasutamiseks, välja arvatud juhul, kui neid juhendab täiskasvanu, kes vastutab nende turvalisuse eest. Kandke seadet kasutades spordiks sobilike riideid ja jalannusid. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemal seintest ja mõõblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektna kehasendi. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile.

## РУССКИЙ

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

- Достаньте части с тыльной стороны основания.
- Прикрепите более длинную планку к основанию тренажера Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Вставьте и закрепите более короткую планку на желаемой высоте.
- Прикрепивайте планку по часовой стрелке.
- Вставьте ручку в тренажер Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Для закрепления натяжителя в основании прикрепите карабин к резинке основания, поверните винт, чтобы настроить его.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Если вы испытываете какой-либо дискомфорт при использовании устройства, прекратите использование и обратитесь к врачу. Данное устройство не разработано для управления детьми или людьми с ограниченными физическими или психическими способностями, за исключением случаев управления под наблюдением взрослых или опекунов, ответственных за безопасность. Во время использования этого устройства наденьте соответствующую одежду и обувь для упражнений. В целях безопасности во время выполнения упражнений соблюдайте необходимую дистанцию от мебели и стен. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию.

## LATVIEŠU

## SAGATVOŠANAS INSTRUKCIJA

- Izņemiet detājas no pamatnes aizmugures.
- Ieskrūvējet garāko Buttocks & Legs Fitness Platform® InnovaGoods® kātu pamatnē.
- Ielieciet īsāko kātu un noregulējiet to vēlāmajā augstumā.
- Piegrieziet stieni pulksteņa rādītāju virzienā.
- Ievietojet rokturi Buttocks & Legs Fitness Platform® InnovaGoods®.
- Lai nostiprinātu tenzoru pamatnē, piešķiriet karabinu pie pamatnes un pagrieziet skrūvi, lai to pievilktu.

## BRĪDINĀJUMI

Ja, izmantojot ierīci, jūtāt diskomfortu, pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu. Šī ierīce nav paredzēta lietošanai bērniem vai personām ar fiziska vai garīga rakstura traucējumiem, ja vien vijus neuzrauga pieaugušais, kas atbild par viju drošību. Izmantojot šo ierīci, velciet drēbes un apavus, kas ir piemēroti sporta nodarbinām. Drošības nolikas, izpildot vingrojumus, ieturēt distanci no mēbelēm un sienām. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt kārmeni pareiza pozīcijā. Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstaipšanos. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, yemot vērā jūsu fiziķisko sagatavotību.

## V0100829

IMPORTED BY RSVIP S.L., B87646477  
DISTRIBUTED BY NNI S.L., B98019235  
C/ENQUERA, 46018, VALENCIA, SPAIN.  
© BY INNOVAGOODS®  
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.

## Exercise guide

Lower body workout

## Exercise 1: Kickback

Gluteus Maximus and Hamstring



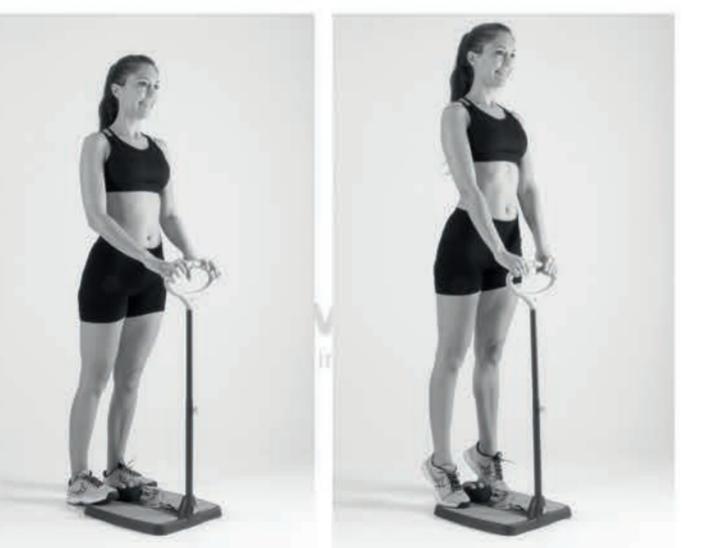
## Exercise 3: Outer Thigh

Abductors and Gluteus Medius



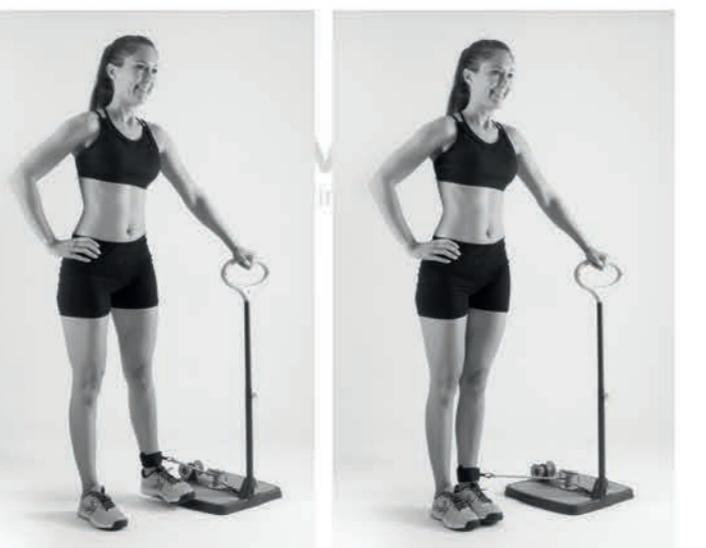
## Exercise 5: Calf Raise

Gastrocnemius and Soleus



## Exercise 7: Inner Thigh

Adductor

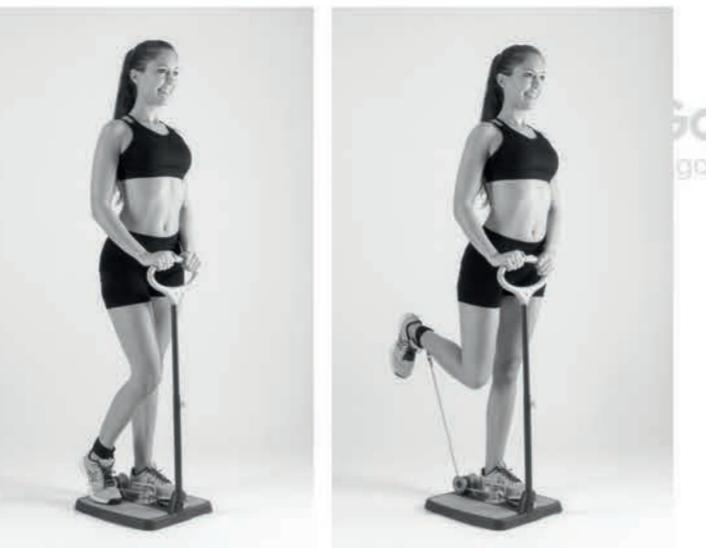


## InnovaGoods

www.innovagoods.com

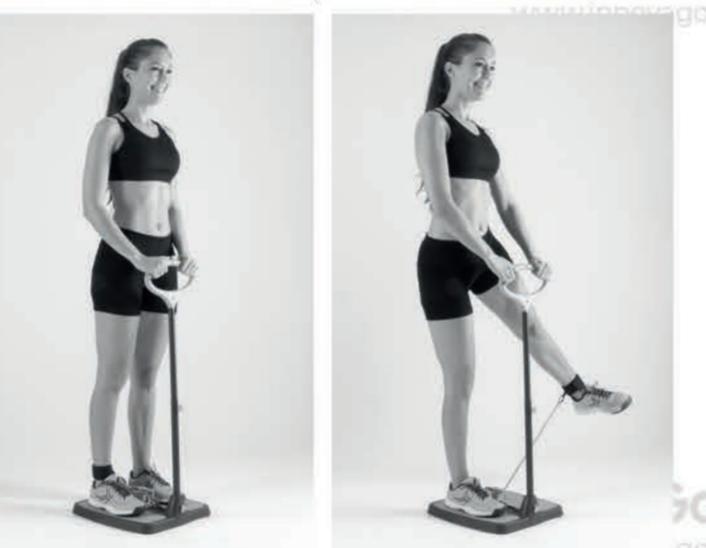
## Exercise 2: Hamstring Curl

Hamstring



## Exercise 4: Diagonal Kickback

Gluteus Maximus, Medius and Minimus



## Exercise 6: Squat

Quads, Hamstring and Glutes



## InnovaGoods

www.innovagoods.com

## Upper body workout

www.innovagoods.com

## Exercise 1: Biceps Curl

Biceps



## Exercise 3: Lateral Raise

Deltoids



## Exercise 5: Front Raise

Deltoids



## Exercise 7: Tricep Kickback

Triceps

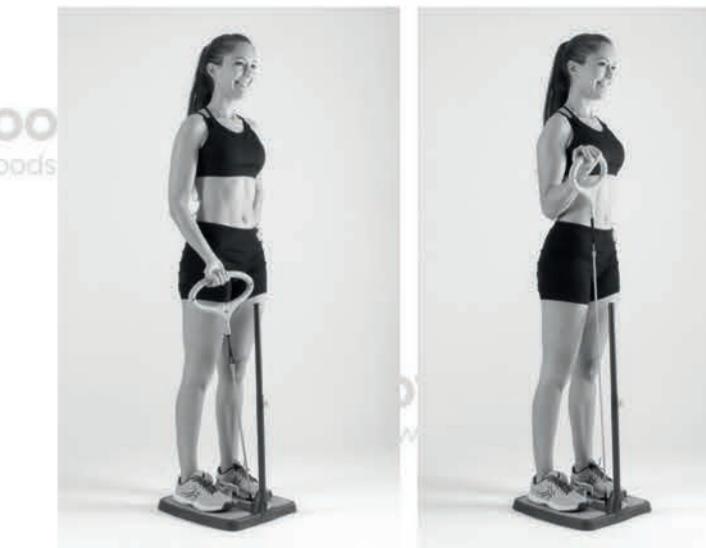


## InnovaGoods

www.innovagoods.com

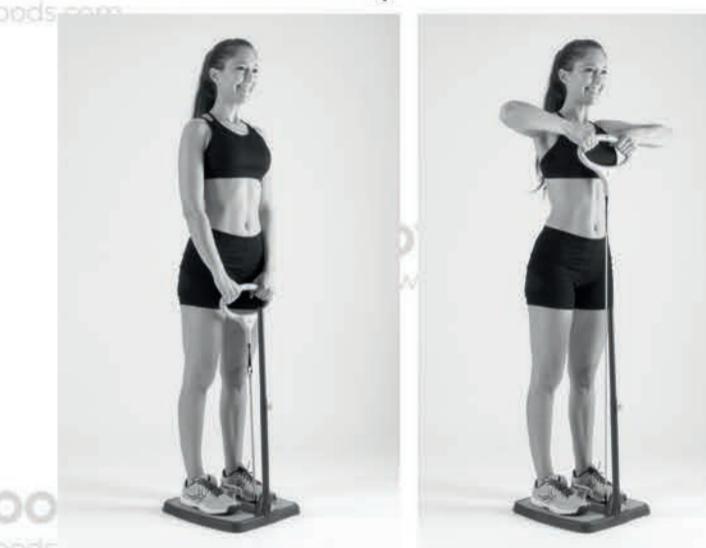
## Exercise 2: Isolation Curl

Biceps



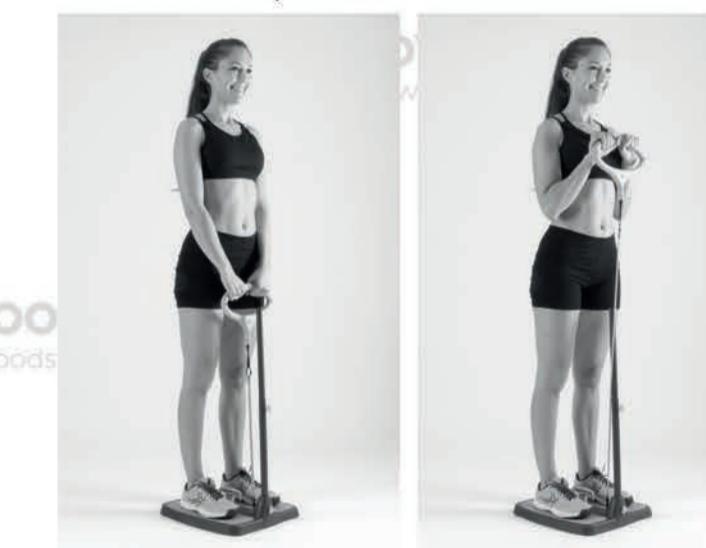
## Exercise 4: Upright Row

Deltoids and Trapezius



## Exercise 6: Reverse Curl

Lower Biceps and Brachialis



## InnovaGoods

www.innovagoods.com



InnovaGoods

www.innovagoods.com

www.innovagoods.com