



LATERAL RESISTANCE BANDS (Set of 3)

Exercise Guide


⚠ WARNING:

- By their nature, resistance bands will only last for a limited time.
- Conditions of use will greatly influence the life expectancy of the bands.
- Do not tie band into knots. Do not tie, wrap or secure the band to any object.
- Do not store in excessive heat or leave exposed to direct sunlight as it may cause tubing to break.
- Keep away from children.
- Wear non-slip athletic footwear.

CAUTION:


- Read all instructions to reduce the risk of injury when using this product. Only use as intended.
- Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
- Never extend the bands more than 200% of its at rest length.
- Never release band suddenly or use in any other way other than shown on instructions.
- Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.
- Eye protection recommended.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.

LATERAL WALK




- Put the Mini Band over both feet and around your ankles, so it is lying flat against the legs just above your ankle bones.
- Assume an athletic position with your feet shoulder width apart, hips back and head up, so the Mini Band does not droop.
- Take a large step out to the left with your left leg while keeping your right foot planted and your weight evenly distributed.
- Follow that large step and return to your starting posture by bringing your right foot under your right shoulder, while maintaining the athletic position.
- Perform 8-10 reps to each side.

MINI BAND - BENT KNEE LATERAL WALKS - ABOVE KNEE



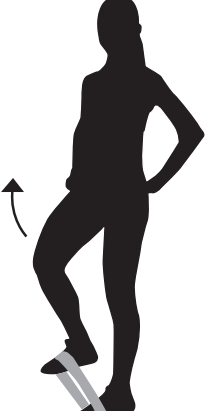
- Put the Mini Bands over both feet and around your ankles, so it is lying flat against the legs just above your ankle bones, as well as a second band just above the knees.
- Make sure the higher resistance band is above your knees and the lower resistance band is around your ankles.
- Assume an athletic position with your feet shoulder width apart, hips back and head up, so the Mini Bands do not droop.
- Take a step out to the left with your left leg while keeping your right foot planted and your weight evenly distributed. Do not allow your knee to collapse to the inside.
- Follow that large step and return to your starting posture by bringing your right foot under your right shoulder, while maintaining the athletic position.
- Perform 8-10 reps to each side.

MINI BAND SQUAT



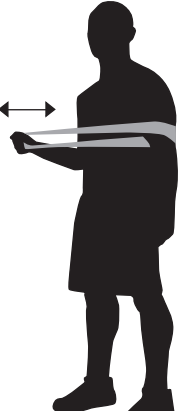
- Stand with a mini band looped around your knees, arms at your sides, and feet shoulder-width apart.
- Squat back and down until your thighs are parallel to the floor. Keep your knees behind your toes.
- Return to a standing position by pushing through your hips, while keeping tension on the band and not allowing your knees to collapse to the inside.
- Perform 8-10 reps

HIP ACTIVATION



- Stand with feet hip width apart and mini band around the feet, between the toes and ankle.
- With hands on hips, slowly raise one knee by rotating at the hip until thigh is parallel to the ground.
- Slowly return to starting position.
- Perform 8-10 reps on each side.

MINI BAND SHOULDER ACTIVATION



- Stand with a mini band looped around your left biceps, just above the elbow, and your feet hip-width apart.
- With your right elbow at a 90-degree angle, bring the mini band across the front of your body with your right hand while keeping your elbow at your side.
- Perform 8-10 reps to each side.

EVERLAST™, THE ECON DEVICE™, AND GREATNESS IS WITHIN™ ARE TRADE MARKS OF EVERLAST WORLD'S BOXING HEADQUARTERS CORPORATION AND USED UNDER LICENSE BY ACI BRANDS INC. IMPORTED BY: ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR., OAKVILLE, ONTARIO L6J 7Z2, CANADA

MADE IN CHINA

ID AD07480-EE6941IS-0718



ÉLASTIQUE LATÉRAUX (Ensemble de 3)

Guide d'exercice


⚠ AVERTISSEMENT:

- De par leur nature, les élastiques ne dureront que pendant un temps limité.
- Les conditions d'utilisation auront une incidence importante sur leur durée de vie.
- Ne nouez pas les tubes. Ne nouez pas et n'enveloppez pas les tubes et ne les attachez à aucun objet.
- Ne les entreposez pas dans un endroit où la chaleur est excessive et ne les laissez pas exposés au soleil, sinon ils risquent de se rompre.
- Gardez ce produit hors de la portée des enfants.
- Portez des chaussures sport antidérapantes.

MISE EN GARDE:

- Lisez attentivement toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure quand vous utilisez le produit. Respectez l'utilisation prescrite pour ce produit.
- Avant et après chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.
- N'étirez jamais la bande de résistance à plus de 200 % de la longueur initiale au repos.
- Ne lâchez jamais la bande de résistance soudainement et ne l'utilisez jamais pour toutes fins autres que celles décrites dans les instructions.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre une activité physique.
- Lunettes de protection recommandées.
- Hydratez-vous beaucoup avant, pendant et après l'exercice.

PAS LATÉRAL




- Placez la miniband autour de vos deux chevilles de manière à ce qu'elle soit à plat sur les jambes, tout juste au-dessus des os des chevilles.
- Prenez une position d'entraînement avec les pieds à la largeur des épaules, les hanches vers l'arrière et la tête haute de manière à tenir la miniband droite.
- Faites un grand pas vers la gauche avec votre pied gauche tout en gardant votre pied droit ancré au sol et votre poids distribué également.
- Suivez ce grand pas et reprenez la posture initiale en amenant le pied droit sous votre épaule droite tout en conservant une position d'entraînement.
- Réalisez 8 à 10 pas de chaque côté.

MINIBANDE – PAS LATÉRAL AVEC GENOUX FLÉCHIS - AU-DESSUS DES GENOUX



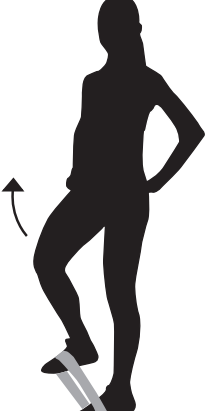
- Placez une miniband autour de vos deux chevilles de manière à ce qu'elle soit à plat sur les jambes, tout juste au-dessus des os des chevilles, et une seconde miniband tout juste au-dessus des genoux.
- Assurez-vous de placer la bande ayant la plus grande résistance au-dessus des genoux et celle qui a moins de résistance au niveau des chevilles.
- Prenez une position d'entraînement avec les pieds à la largeur des épaules, les hanches vers l'arrière et la tête haute de manière à tenir les minibandes droites.
- Faites un pas vers la gauche avec votre pied gauche tout en gardant votre pied droit ancré au sol et votre poids distribué également. Évitez d'orienter les genoux vers l'intérieur.
- Suivez ce grand pas et reprenez la posture initiale en amenant le pied droit sous votre épaule droite tout en conservant une position d'entraînement.
- Réalisez 8 à 10 pas de chaque côté.

ACCROUPI AVEC MINIBANDE




- Tenez-vous debout avec une miniband autour des genoux, les bras sur les côtés et les pieds placés à la largeur des épaules.
- Descendez le bassin vers l'arrière et le bas jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au plancher. Gardez les genoux derrière les orteils.
- Remettez-vous debout en poussant avec les hanches tout en conservant une tension au niveau de la bande, et évitez que les genoux soient orientés vers l'intérieur.
- Répétez 8 à 10 fois.

ACTIVATION DES HANCHES



- Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches et la miniband autour des pieds, entre les orteils et la cheville.
- Placez les mains sur les hanches et levez lentement un genou avec une flexion au niveau de la hanche, jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au plancher.
- Reprenez lentement la position initiale.
- Réalisez 8 à 10 levées de chaque côté.

ACTIVATION DES ÉPAULES AVEC LA MINIBANDE



- Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, avec une miniband autour de votre biceps gauche, tout juste au-dessus du coude.
- Pliez le bras afin d'obtenir un angle de 90 degrés au niveau du coude et faites passer la miniband devant vous en tirant avec la main droite tout en conservant le coude en position, sur le côté.
- Réalisez 8 à 10 mouvements de chaque côté.

EVERLAST™ ET LE ECON DEVICE™ ET GREATNESS IS WITHIN™ SONT DES MARQUES DE COMMERCE DE EVERLAST WORLD'S BOXING HEADQUARTERS CORPORATION ET UTILISÉE SOUS LICENCE PAR ACI BRANDS INC. IMPORTÉ PAR: ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR., OAKVILLE, ONTARIO L6J 7Z2, CANADA

FABRIQUÉ À CHINE

ID AD07480-EE6941IS-0718

