

PILATES RESISTANCE TUBING

FITNESS GUIDE

IMPORTANT! REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING PRODUCT

⚠ WARNINGS

- Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.
- 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 tubing into knots.
- Do not store in excessive heat or leave exposed to direct sunlight as it may cause tubing to break.

- Do not tie, wrap or secure the tubing to any object.
- Keep away from children.

CAUTION:

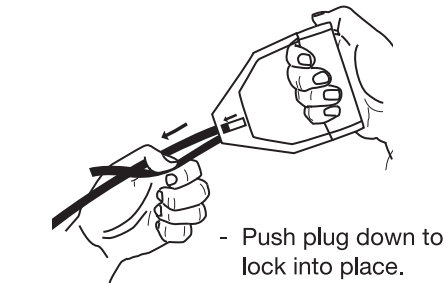
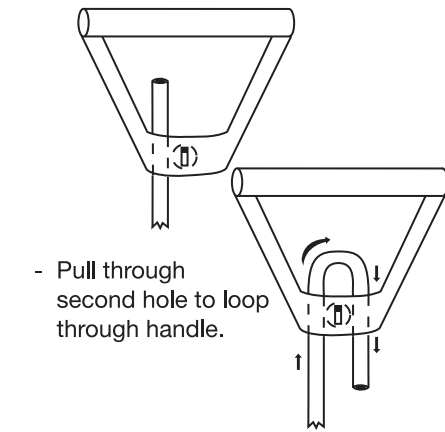
- Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
- Read all instructions to reduce the risk of injury when using this product.

- Follow instructions and only use as intended.
- Never extend the tubes more than 200% of its at rest length.
- Never release tubes suddenly or use in any other way other than shown on instructions.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.

FEATURES

- Lightweight, consisting of two handles and 3 interchangeable flexible rubber cords of varying resistance - light, medium and heavy.
- Total versatility use standing or seated in every way possible.
- Stretching and aerobic activity.
- Develop strength, endurance and toning.
- Foam covered handles for comfort.
- Burn calories.
- Easy to customize the resistance level appropriate to you.
- When you want to change resistance push plug out and switch tubing.

- Just slip the tubing through hole at the bottom of handle and push plug in.



INSTRUCTIONS

- Before you begin, imitate and practice all exercises WITHOUT product until you are able to perform the movements with confidence. Then begin exercising with the product.
- Perform 1-2 sets of 10 to 15 repetitions during each exercise session. Rest approximately 30-60 seconds between sets.
- If unable to perform 10 to 15 repetitions, start with less repetition and slowly work your way up to the desired goal.
- If unable to achieve maximum muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.
- To determine what level of tubing should be used, remember that the last two repetitions should be difficult, but attainable.
- Whether standing or sitting, it is vital that you maintain a straight spine and that the abdominal muscles are contracted.
- Always move slowly and with control and remember to breathe deeply while exercising.

LATERAL RAISES

START Stand with both feet on the center of tubing, feet hip width apart and knees bent slightly. With your arms at your sides, hold the handles with palms facing your sides.	FINISH Slowly raise arms out and up to shoulder height (a "T" position), keeping elbows slightly bent. Slowly, lower arms back to your sides.

UPRIGHT ROWS

START Stand with both feet on the center of tubing, feet hip width apart and knees bent slightly. With your arms at your sides, hold handles with palms facing behind you.	FINISH Bend elbows, bring your hands up to the center of chest and raise elbows above your shoulders. Slowly lower to the starting position.

SHOULDER PRESS

START Stand with feet hip width apart on center of tubing, knees bent slightly. With arms at your sides, hold the handles palms facing your sides. Bend elbows and bring hands to shoulders, palms facing forward.	FINISH Straighten arms above you, making sure your arms straighten fully without moving elbows from your sides. Slowly bend your arms, bringing hands back towards your shoulders.

BICEPS CURL

START Stand with both feet on the center of tubing, feet hip width apart and knees bent slightly. With your arms at your sides, hold the handles with palms facing forward.	FINISH Slowly, bend elbows and bring your hands to your shoulders, keeping your elbows stabilized at your sides. Slowly lower hands back to your sides.

SQUAT WITH ARM RAISE

START Stand with both feet on the center of tubing, feet hip width apart. Hold onto the handles with palms facing behind you.	FINISH Bend at knees and hips, keeping with weight over your heels. Raise arms out in front of you, with palms facing down. Hold and breathe, then slowly straighten legs as you lower your arms to your sides.

BOXING

START Stand with both feet on center of tubing, feet hip width apart and knees bent slightly. Bend slightly forward from the hips (top of the thighs). Hold onto handles with palms facing your sides. Bend elbows tightly into your sides.	FINISH Extend right arm out in front of you, turning palm downward, and, at the same time, extend left arm behind you, turning palm upward. Slowly bend elbows back to your sides.

AB/CORE STRENGTHENER

START Lie on your back with head slightly raised. Bring your knees into your chest and place the center of tubing just under the balls of your feet. Holding handles in both hands, bring hands up to your chest.	FINISH Straighten both legs. Slowly bring both legs over to the right, keeping abdominal muscles contracted. Slowly bring legs back into chest, then, slowly bring both legs over to the left.

LEG EXTENSIONS

START Lie on your back with head slightly raised. Bring your knees into your chest and place the center of tubing just under the balls of your feet. Holding handles in both hands, bring hands up to your chest.	FINISH Slowly straighten legs out. Keeping head and shoulders off the floor. Then slowly bring knees back towards the chest.

TUBES ÉLASTIQUES PILATES

GUIDE DE FORME PHYSIQUE

LISEZ LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

⚠ AVERTISSEMENT:

- Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.
- 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 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.
- Ne nouez pas et n'enveloppez pas les tubes et ne les attachez à aucun objet.
- Gardez ce produit hors de la portée des enfants.

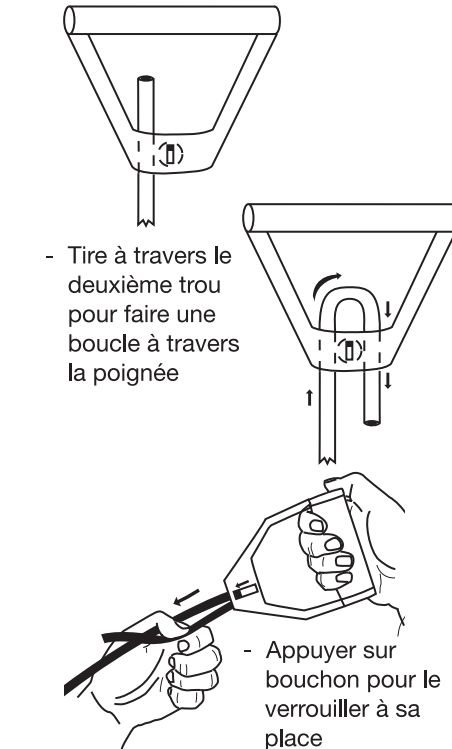
MISE EN GARDE:

- 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.

- Lisez attentivement toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure quand vous utilisez le produit.
- Suivez les instructions et respectez l'utilisation prescrite pour ce produit.
- 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.
- Hydratez-vous beaucoup avant, pendant et après l'exercice.

CARACTÉRISTIQUES

- Légers, comprend 2 poignées et 3 tubes de caoutchouc flexibles interchangeables de résistance variable - légère, moyenne et ultra.
- Polyvalence complète, que vous soyez assis ou debout, effectuez tout genre de mouvements.
- Exercices d'étirement et aérobie.
- Développe force, endurance et tonifié.
- Poignées rembourrées pour plus de confort.
- Brûle les calories.
- Facile de personnaliser le niveau de résistance qui vous convient le mieux.
- Pour changer de niveau de résistance, retirez le bouchon et installez un autre élastique.
- Il suffit de glisser l'élastique à travers le trou à la base de la poignée et d'enfoncer le bouchon.



DIRECTIVES

- Avant de commencer, simulez tous les exercices SANS utiliser le produit jusqu'à ce que vous puissiez accomplir les mouvements avec assurance.
- Vous pouvez répéter chaque exercice de 8 à 15 fois selon votre niveau de mise en forme. À mesure que vous progressez, certains des étirements peuvent être maintenus pour de plus longues périodes de temps.
- Pour déterminer l'élastique qui devrait être utilisé, souvenez-vous que les deux dernières répétitions devraient être difficiles mais néanmoins réalisables. Pour les exercices du tronc et les étirements prolongés, les élastiques à résistance plus élevée peuvent fournir PLUS de soutien.
- Si vous travaillez un côté à la fois, assurez-vous de répéter exactement les mêmes exercices de l'autre côté.
- Que vous soyez debout ou assis, il est primordial que vous conserviez la colonne vertébrale bien droite et que les muscles abdominaux soient contractés.
- Vous devez toujours bouger lentement et de façon contrôlée et vous rappeler de respirer profondément lorsque vous faites des exercices.

SOULÈVEMENTS LATÉRAUX

DÉBUT Tenez-vous debout les deux pieds au milieu de l'élastique, les pieds alignés avec les hanches et les genoux légèrement pliés. Les bras le long du corps, tenez les poignées avec les paumes tournées en direction du corps.	FIN Levez lentement les bras vers l'extérieur jusqu'à la hauteur des épaules (en « T ») tout en gardant les coudes légèrement pliés. Lentement, redescendez les bras le long du corps.

MOUVEMENT DE RAME EN POSITION DEBOUT

DÉBUT Tenez-vous debout les deux pieds alignés avec les hanches et les genoux légèrement pliés. Les bras le long du corps, tenez les poignées avec les paumes dirigées vers l'arrière.	FIN Pliez les coudes ramenez les mains au centre de la poitrine et levez les coudes au-dessus des épaules. Redescendez lentement jusqu'à la position de départ.

DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES

DÉBUT Tenez-vous debout, les pieds alignés avec les hanches et au milieu de l'élastique, les genoux légèrement pliés. Pliez les coudes et ramenez les mains vers les épaules, les paumes dirigées vers l'avant.	FIN Allongez les bras au-dessus de la tête en vous assurant d'étirer complètement les bras sans que vos coudes ne s'écartent de votre corps. Pliez lentement les bras en ramenant les mains vers les épaules.

FLEXIONS DES BICEPS

DÉBUT Tenez-vous debout, les deux pieds au milieu de l'élastique, les pieds alignés avec les hanches et les genoux légèrement pliés. Les bras le long du corps, tenez les poignées avec les paumes dirigées vers l'avant.	FIN Lentement, pliez les coudes et ramenez les mains jusqu'aux épaules en prenant soin de garder les coudes immobiles le long du corps. Redescendez lentement les mains le long du corps.

SOULÈVEMENT DES BRAS EN POSITION ACCROUPIE

DÉBUT Tenez-vous debout, les deux pieds alignés avec les hanches et les genoux légèrement pliés. Les bras le long du corps, tenez les poignées avec les paumes dirigées vers l'arrière.	FIN Pliez les genoux et les hanches en prenant soin de garder votre poids sur les talons. Levez les bras vers l'avant, les paumes vers le sol. Maintenez cette position et respirez, puis déplacez lentement les jambes à mesure que vous redescendez les bras le long du corps.

BOXE

DÉBUT Tenez-vous debout, les deux pieds alignés avec les hanches et les genoux légèrement pliés. Penchez-vous légèrement vers l'avant à partir des hanches (le haut des cuisses). Tenez les poignées avec les paumes dirigées vers le corps. Collez les coudes au corps.	FIN Étendez le bras droit vers l'avant en tournant la paume vers le sol et, simultanément, étendez le bras gauche vers l'arrière en tournant la paume vers le haut. Lentement, reculez les coudes près du corps.

RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX/DU TRONC

DÉBUT Couchez-vous sur le dos, la tête légèrement relevée. Ramenez les genoux vers la poitrine et placez le milieu de l'élastique directement sous la pointe des pieds. En tenant les poignées à deux mains, ramenez les mains jusqu'à la poitrine.	FIN Dépliez complètement les deux jambes. Lentement, projetez les deux jambes du côté droit du corps tout en contractant les muscles abdominaux. Ramenez lentement les jambes dans la poitrine, puis projetez les deux jambes du côté gauche du corps.

EXTENSIONS DES JAMBES

DÉBUT Couchez-vous sur le dos, la tête légèrement relevée, ramenez les genoux vers la poitrine et placez le milieu de l'élastique directement sous la pointe des pieds. En tenant les poignées à deux mains, ramenez les mains jusqu'à la poitrine.	FIN Lentement, allongez complètement les deux jambes tout en gardant la tête et les épaules au plancher. Puis ramenez lentement les genoux en direction de la poitrine.