

# RESISTANCE FITNESS KIT

## FITNESS GUIDE

### ⚠ WARNING: READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING PRODUCT

- Maximum weight for use 220lbs/100kgs
- 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.

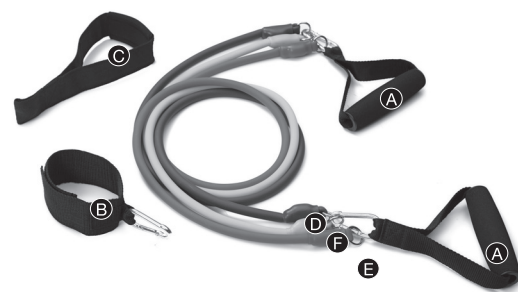
### CAUTION

- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Never extend the tubes more than 200% of its at rest length.
- Before you use the product, check for wear or cuts on the tubing. If you find any, do not use the product.

### 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 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 repetitions and slowly work your way up to desired goal.
- If unable to achieve maximum muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.

CAUTION: To prevent unplanned release always keep tubes secure under the middle of the shoe.



### FITNESS KIT COMPONENTS

- A Handles
- B Ankle Attachments
- C Door Knob Attachment
- D Heavy resistance tubing (blue)
- E Medium resistance tubing (red)
- F Light resistance tubing (yellow)

**NOTE:** You can use a single, or any combination of two to three tubes to increase or decrease your resistance for each exercise.

### Chest Press



**A.** Using the door anchor secure the band near the top hinge of door and then turn around so that your back faces it. Grab the handles with an overhand grip and hold them next to the sides of your chest. Step forward until the band is taut, and then assume a staggered stance with one foot in front of the other. Lean your entire body forward a few inches.



**B.** Now push the handles in front of your chest until your arms are straight. Return to the starting position and repeat.

### Row



**A.** Using the door anchor secure the band near the lowest hinge of a door and grab a handle with each hand. Step backward until the band is taut and your arms are straight, and then position your feet shoulder-width apart.



**B.** Now pull the handles toward the top of your chest. Return to the starting position and repeat.

### Split Squat



**A.** Using the door anchor secure the band near the lowest hinge of a door and grab a handle with each hand. Step backward until the band is very taut and your arms are straight. Then position your feet in a staggered stance, one in front of the other.



**B.** Keeping your torso upright, lower your body until your front thigh is at least parallel to the floor. Then push yourself back to the starting position. Once you've done all your reps, switch leg positions and repeat.

### Standing Hip Extension



**A.** Using the door anchor secure the band near the lowest hinge of a door and attach an ankle strap to each ankle. Place your hands against the door for support with your arms straight, and lift your left foot back and slightly off the floor.



**B.** Without bending your left knee, raise your left leg behind you as high as you can. Pause, then return to the starting position. That's one repetition. Do all your reps, then repeat with your right leg.

### Shoulder Press



**A.** Stand on the center of the band with your feet set shoulder-width apart. Grasp a handle in each hand and hold them just above your shoulders (so that the band is taut) with your palms facing forward. That's the starting position.



**B.** Push the handles directly above your shoulders until your arms are straight. That's one repetition.

### Squat



**A.** Stand on the center of the band with your feet set shoulder-width apart. Grasp a handle in each hand and hold them just above your shoulders (so that the band is taut) with your palms facing forward. That's the starting position.



**B.** Now lower your body into a squat by pushing your hips back and bending your knees. Lower your body as far as you comfortably can. Then push yourself back to the starting position and repeat.

### ARM CURLS

Muscle Utilized: Biceps



Begin with a Dual Resistance Tubing handle in each hand, both feet standing on the center of the two cords, your palms facing up, hands at your sides hip height. Start by pulling up on the handles to chest height.

**CAUTION:** Be sure both tubes are side by side and firmly held under the shoes

Finish by lowering the handles back down to hip height.



### ARM EXTENSION

Muscle Utilized: Triceps



Begin by securing one handle around your left foot, stepping on one cord with your right foot. Holding the free handle in your right hand, pull the cords behind you just above the shoulder, with your palm facing up, left hand at your side. Start by pushing the right handle straight up.

Finish by lowering the handles back down to the starting position.



# ENSEMBLE D'ENTRAÎNEMENT RÉSISTANCE

## GUIDE DE FORME PHYSIQUE

### AVERTISSEMENT : LISEZ LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS AVANT D'UTILISER LE PRODUIT

- Poids maximal pour l'utilisation de 220lbs/100kgs
- 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 :

- Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.
- N'étirez jamais la bande plus de 200% sa longueur initiale.
- Avant d'utiliser le produit, inspectez-le pour d'éventuels signes d'usure ou de coupures sur les tubes. Si vous en remarquez, n'utilisez pas ce produit.

### MODE D'EMPLOI

- Avant de commencer, faites tous les mouvements de vos exercices SANS l'appareil, jusqu'à ce que vous les faites en toute confiance. Ensuite, effectuez l'exercice avec le produit.
- Réalisez 1-2 séries de 10 à 15 répétitions par séance d'exercice. Prenez environ 30 à 60 secondes pour vous reposer entre chaque séquence.
- Si vous ne pouvez pas réaliser 10 à 15 répétitions, faites-en moins pour commencer, et augmentez graduellement le nombre de répétitions jusqu'à ce que vous atteignez votre objectif.
- Si vous n'atteignez pas la fatigue musculaire voulue après 15 répétitions, ajoutez des répétitions, mais avec prudence.

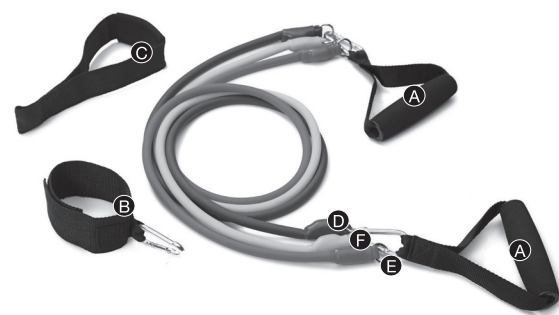
MISE EN GARDE : pour éviter tout relâchement accidentel, tenez toujours les tubes sous le pied, au centre de la chaussure.



### ARTICLES DE L'ENSEMBLE D'ENTRAÎNEMENT

- A** Poignées
- B** Fixations pour chevilles
- C** Fixation pour porte
- D** Tube de résistance élevée (bleu)
- E** Tube de résistance moyenne (rouge)
- F** Tube de résistance légère (jaune)

**REMARQUE :** Vous pouvez utiliser un, deux ou trois tubes pour augmenter ou diminuer la résistance lors de chaque exercice.



### Développé pectoral



**A.** Installez la fixation pour porte et fixez la bande près de la charnière du haut de la porte. Tournez-vous pour faire dos à la porte. Prenez les poignées, mains en pronation, et tenez-les de chaque côté de votre poitrine. Faites déplacer-vous vers l'avant jusqu'à ce que la bande soit tendue, et prenez une position stable avec un pied en avant. Penchez le corps en entier de quelques pouces vers l'avant.



**B.** Poussez les poignées devant votre poitrine jusqu'à l'extension complète de vos bras. Reprenez la position de départ et répétez.

### Tirage oblique



**A.** Installez la fixation pour porte et fixez la bande près de la charnière du bas de la porte. Prenez une poignée dans chaque main. Reculez-vous jusqu'à ce que la bande soit tendue et vos bras en pleine extension. Placez ensuite les pieds à la largeur des épaules.



**B.** Tirez les poignées vers votre poitrine. Reprenez la position de départ et répétez.

### Squat sur une jambe



**A.** Installez la fixation pour porte et fixez la bande près de la charnière du bas de la porte. Prenez une poignée dans chaque main. Reculez jusqu'à ce que la bande soit très tendue et vos bras en pleine extension. Positionnez ensuite vos pieds en position stable, un pied devant l'autre.



**B.** Gardez le torse droit et baissez-vous jusqu'à ce que la cuisse avant soit au moins parallèle au plancher. Remontez en poussant pour reprendre la position initiale. Après avoir réalisé vos répétitions, mettez l'autre jambe en avant et répétez.

### Extension de la hanche debout



**A.** Installez la fixation pour porte et fixez la bande près de la charnière du bas de la porte. Installez une fixation pour cheville à vos deux chevilles. Placez les mains contre la porte comme point d'appui, les bras allongés. Levez le pied gauche vers l'arrière et légèrement au-dessus du sol.



**B.** Sans plier le genou gauche, levez le pied gauche vers l'arrière le plus haut possible. Maintenez la position et reprenez ensuite la position initiale. Ce mouvement constitue une répétition. Réalisez toutes vos répétitions et répétez ensuite avec la jambe droite.

### Développement des épaules



**A.** Placez-vous au centre de la bande, vos pieds à la largeur des épaules. Prenez une poignée dans chaque main et tenez-les légèrement au-dessus des épaules (de manière à tendre la bande), les paumes vers l'avant. Ceci est la position de départ.



**B.** Poussez les poignées en ligne droite, au-dessus de vos épaules, jusqu'à l'extension complète de vos bras. Ce mouvement constitue une répétition.

### Squat



**A.** Placez-vous au centre de la bande, vos pieds à la largeur des épaules. Prenez une poignée dans chaque main et tenez-les légèrement au-dessus des épaules (de manière à tendre la bande), les paumes vers l'avant. Ceci est la position de départ.



**B.** Accroupissez-vous en position squat en poussant les hanches vers l'arrière et en pliant les genoux. Baissez-vous aussi loin que vous le pouvez sans inconfort. Ensuite, remontez en poussant pour reprendre la position de départ.

### FLEXION DES BRAS

Muscles utilisés : biceps



Tenez une poignée de tube à double résistance dans chaque main, placez les pieds au centre des deux bandes, orientez les paumes vers le haut, les mains de chaque côté au niveau des hanches. Pour commencer, tirez les poignées jusqu'à hauteur de la poitrine.

**MISE EN GARDE :** Assurez-vous que les deux tubes sont côte à côte et fermement tenus en place sous les chaussures.

Pour terminer, baissez les poignées en position initiale, au niveau des hanches.



### EXTENSION DES BRAS

Muscles utilisés : triceps



Placez le pied gauche dans une poignée et le pied droit sur une bande. Tenez la poignée libre avec la main droite et tirez les bandes derrière vous, légèrement au-dessus de l'épaule, la paume vers le haut et le bras gauche le long du corps. Poussez la poignée droite vers le haut.

Pour terminer, baissez les poignées en position initiale.

