



PILATES ROWING ACTION EXERCISER FITNESS GUIDE

READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING PRODUCT

CAUTION:

- Before use, check for wear or damage to the Rowing Action Exerciser.
- Do not use if your product is worn or damaged.
- This is not a toy. Keep out of reach of children.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner
- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.
- Do not use without sneakers

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.
- Always check sneaker position in stirrups before starting a new set to verify CORRECT position.
- Wear non-slip athletic footwear when using the product.

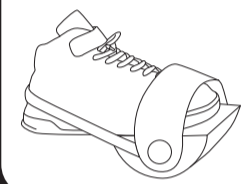
CAUTION

Before you begin, be sure your sneaker is FULLY inserted CORRECT into the stirrup, the ball of your foot is past the top strap in CORRECT position and the heel strap is behind your heel to prevent injury from stirrup slipping off during use.

CORRECT



INCORRECT



EXERCISEUR PILATES STYLE "RAMEUR" GUIDE DE FORME PHYSIQUE

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

MISE EN GARDE :

- Avant de l'utiliser, inspectez l'Exerciseur de style "rameur" et assurez-vous qu'ils ne portent pas de signes d'usure et qu'ils ne sont pas endommagés.
- S'ils sont endommagés ou portent des signes d'usure, ne les utilisez pas.
- Ce produit n'est pas un jouet. Tenir hors de la portée des enfants.
- Toujours faire les exercices LENTEMENT, de façon CONTRÔLÉE.
- Il faut toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique.
- Boire beaucoup avant, pendant et après l'activité.
- Ne pas utiliser sans chaussures de sport.

INSTRUCTIONS

- Avant de commencer, effectuez tous les mouvements SANS l'appareil jusqu'à ce que vous puissiez faire les exercices avec confiance. Commencez ensuite à faire les mouvements avec l'appareil.
- Faites 1 ou 2 séries de 10 à 15 répétitions pour chaque exercice. Reposez-vous de 30 à 60 secondes entre les séries.
- Si vous n'arrivez pas à faire de 10 à 15 répétitions, faites-en moins et augmentez-en progressivement le nombre jusqu'à l'objectif.
- Si vous ne pouvez arriver à l'échec musculaire après de 10 à 15 répétitions, ajoutez prudemment des répétitions.
- Vérifiez toujours si la position du pied est BONNE dans l'étrier avant de commencer l'exercice.
- Portez des chaussures de sport à semelle antidérapante quand vous utilisez ce produit.

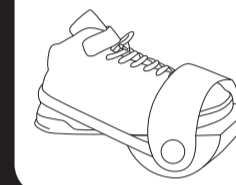
MISE EN GARDE

Avant de commencer, assurez-vous que votre pied est BIEN inséré dans l'étrier, que la partie antérieure de la plante du pied est BIEN placée dans la sangle supérieure et que la sangle du talon se trouve derrière votre talon, afin d'éviter une blessure causée par le glissement de l'étrier.

CORRECT



INCORRECT



ABDOMINAL/CORE STRENGTHENER I

	START	(ROWING): Sit on floor with legs extended in front of you. Place feet in the "stirrups" around the balls of your feet. With arms extended in front of you, palms face down, hold onto handles with both hands.
	END	Keeping spine straight, bend elbows, bringing them behind your sides, hands in towards chest and draw shoulder blades in towards your spine. Slowly extend arms back to the starting position.

Muscles Utilized: Latissimus Dorsi

ABDOMINAL/CORE STRENGTHENER II

	START	(SCOOPING): Sit on the floor with legs extended. Place feet in the "stirrups" around the balls of your feet. Extending arms in front of you, palms face down, hold onto handles with both hands. Bend elbows slightly, bring them near your sides.
	END	Round the spine, contracting (scooping) the abdominal muscles, slowly bring your lower back onto the floor. Keep elbows slightly bent and close to your sides. Slowly come back up to sitting upright.

Muscles Utilized: Abdominals

RENFORCEMENT DU CORPS ET DES ABDOMINAUX I

	DÉPART	(Rameur): Asseyez-vous sur le plancher, les jambes droites en avant. Enfilez vos pieds dans les étriers. Les bras tendus en avant, les paumes orientées vers le bas, prenez les poignées dans les deux mains.
	FIN	En gardant le dos droit, pliez les coudes en les ramenant sur les côtés à l'arrière, les mains jointes sur la poitrine, tirez les omoplates en arrière vers la colonne vertébrale. Étendez lentement les bras dans la position de départ.

Muscles utilisés : grand muscle dorsal

RENFORCEMENT DU CORPS ET DES ABDOMINAUX II

	DÉPART	(RAMASSAGE): Asseyez-vous sur le plancher, les jambes droites. Enfilez vos pieds dans les étriers. Les bras tendus en avant, les paumes orientées vers le bas, prenez les poignées dans les deux mains. Pliez légèrement les coudes et amenez-les près du corps.
	FIN	Arrondissez le dos en contractant les muscles abdominaux (ramassage), puis abaissez lentement le bas du dos au plancher. Gardez les coudes légèrement pliés et près du corps. Revenez lentement à la position assise.

Muscles utilisés : abdominaux

ABDOMINAL/CORE STRENGTHENER III

	START	(DOUBLE LEG): Lie on your back. Place feet in the "stirrups" around the balls of your feet. Hold onto handles with both hands over your chest, upper arms and elbows at your sides. Straighten your legs up to vertical.
	END	Keeping arms in their starting position for stabilization, slowly lower your legs towards the floor. Only lower legs as far as you are able to without arching lower back. Slowly bring legs back up to vertical.

Muscles Utilized: Oblique Abdominals

ABDOMINAL/CORE STRENGTHENER IV

	START	(LEGS SIDE TO SIDE): Lie on your back. Place feet in the "stirrups" around the balls of your feet. Hold onto handles with both hands over your chest, upper arms and elbows at your sides. Straighten your legs up to vertical.
	END	Slowly bring legs over to the right side while contracting abdominal muscles. Slowly come back up to vertical. Slowly bring the legs over to the left side. Keep abdominal muscles contracted firmly while you move from side to side.

Muscles Utilized: Rectus Abdominus

RENFORCEMENT DU CORPS ET DES ABDOMINAUX III

	DÉPART	(DOUBLE JAMBE): Couchez-vous sur le dos. Enfilez vos pieds dans les étriers. Prenez les poignées dans les mains devant la poitrine, les bras et les coudes sont près du corps. Redressez vos jambes jusqu'à la verticale.
	FIN	En ramenant les bras à leur position de départ pour assurer l'équilibre, baissez lentement les jambes au plancher. Ne baissez vos jambes qu'à un niveau qui vous est confortable sans cambler le dos. Ramenez les jambes lentement à la verticale.

Muscles utilisés : obliques abdominaux

RENFORCEMENT DU CORPS ET DES ABDOMINAUX IV

	DÉPART	(JAMBES D'UN CÔTÉ À L'AUTRE) : Couchez-vous sur le dos. Enfilez vos pieds dans les étriers. Prenez les poignées dans les mains devant la poitrine, les bras et les coudes sont près du corps. Redressez vos jambes jusqu'à la verticale.
	FIN	Amenez lentement les jambes sur le côté droit tout en contractant les abdominaux. Revenez lentement à la position verticale. Amenez lentement alors les jambes du côté gauche. Veillez à bien contracter les abdominaux lorsque vous passez d'un côté à l'autre.

Muscles utilisés : Grand droit de l'abdomen

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. 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.

IMPORTED BY / IMPORTÉ PAR : ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR., OAKVILLE, ONTARIO L6J 7Z2, CANADA • www.acibrands.com

ER7653IS02SCCRB
©2017
AD07227

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. 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.

IMPORTED BY / IMPORTÉ PAR : ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR., OAKVILLE, ONTARIO L6J 7Z2, CANADA • www.acibrands.com

ER7653IS02SCCRB
©2017
AD07227

ER7653IS02SCCRB
8" X 12.92"
26 MAY 2015
30 JAN 2017 MW AD07114
21 AUG 2017 MW AD07227