



RESISTANCE TUBE WITH HANDLE FITNESS GUIDE

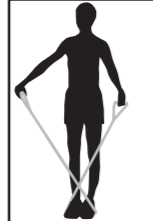
IMPORTANT! REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING PRODUCT

- ⚠ 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 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 your Physician/ General Practitioner before performing any physical activity.
 - * 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.

- 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.
 - * Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
 - * 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.


LATERAL RAISES



- Stand with both feet on the center of the tube. Bend both knees slightly and keep the abdominal muscles contracted. Cross tube and hold the handles with the palms facing sides.
- Slowly raise the arms out and up to shoulder height (a "T" position), keeping the elbows slightly bent. Slowly, lower the arms back to sides.

Muscles Utilized: Medial Deltoids

SEATED ROW




- Sit on the floor with legs extended in front of you. Bring center of the tube around the balls of your feet, with arms in front of you, hold onto the handles of tube with both hands, palms face down.
- Keeping spine straight, bend elbows behind your sides, bringing hands in towards rib-cage and draw shoulder blades in towards your spine. Slowly extend the arms back to starting position.

Muscles Utilized: Latissimus Dorsi, Rhomboids (upper back)

ER7686IS02SCCRB ©2017


BOXING



- Stand with both feet on the center of tube, feet hip width apart and knees bent slightly. Bend slightly forward from the hips (top of the thighs). Hold onto the handles with palms facing your sides. Bend elbows tightly into your sides. Raise right arm and bend elbow.
- 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. After 8 to 10 repetitions switch sides to work your left arm.

Muscles Utilized: Triceps, Deltoids

TRICEPS EXTENSION



- Slip right foot into handle of tube and step on the middle of tube with the left foot. Stand with feet hip width apart and knees bent slightly. Bend forward slightly at the hips. With left arm at your side, grasp the free handle with the right arm, palms facing forward, bend elbow. Tube should be on the backside of your body.
- Slowly, extend arm out and up making sure that elbow does not move position, keeping your free arm stabilized at your side. Slowly lower arm, bending elbow back to the start position. After 8 to 10 repetitions switch sides working the left side of your body.

Muscles Utilized: Triceps

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 AD07227

ER7686IS02SCCRB
Sheet Size: 11" x 8.5"
26 MAY 2016
30 JAN 2017 MW AD07114
14 JUL 2017 MW AD07227



TUBES DE RÉSISTANCE AVEC POIGNÉES GUIDE DE FORME PHYSIQUE

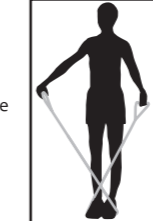
IMPORTANT! LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS AVANT D'UTILISER CE PRODUIT

- ⚠ 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 faites pas de noeud dans les bandes de résistance.
 - * 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 une activité physique.
 - * Vérifiez toujours l'équipement pour de l'éventuelle usure ou dommage avant et après chaque utilisation.
 - * N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
 - * Lisez toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure lors de l'utilisation de ce produit.
 - * Suivez les instructions et utilisez ce produit uniquement aux fins prévues.
 - * 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.

- INSTRUCTIONS**
- * 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 l'appareil.
 - * Effectuez les exercices LENTEMENT et EN CONTRÔLE.
 - * Réalisez 1-2 séries de 10 à 15 répétitions par séquence. 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 15 répétitions ne suffisent pas pour atteindre la fatigue musculaire voulue, ajoutez quelques répétitions, mais faites-le prudemment.


ÉLÉVATION LATÉRALE



- Placez-vous debout, les deux pieds au centre du tube. Pliez légèrement les genoux et gardez les muscles abdominaux contractés. Croisez le tube et tenez les poignées, les paumes orientées vers les côtés.
- Levez lentement les bras jusqu'à la hauteur des épaules (pour former la lettre « T ») en gardant les coudes légèrement fléchis. Rabaissez lentement les bras sur les côtés.

Muscles utilisés : deltoïde portion moyenne

TIRAGE OBLIQUE EN POSITION ASSISE

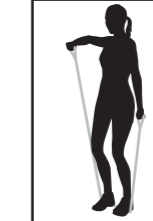


- Assoyez-vous au sol, les jambes droites devant vous. Placez le centre du tube autour des avant-pieds, les bras devant vous et tenez une poignée du tube dans chaque main, la paume vers le bas.
- Tenez le dos droit, amenez les coudes sur le côté de manière à approcher les mains de votre poitrine, et tirez les omoplates vers l'arrière. Allongez lentement les bras vers l'avant pour reprendre la position initiale.

Muscles utilisés : muscle grand dorsal, rhomboïde (haut du dos)

ER7686IS02SCCRB ©2017


BOXE



- Placez-vous debout, les deux pieds au centre du tube, largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis. Pliez-vous légèrement à partir des hanches (le haut des cuisses). Tenez les poignées, paumes vers l'intérieur (vers vous, les côtés). Pliez entièrement et fermement les coudes en les gardant sur les côtés. Levez le bras droit en fléchissant légèrement le coude.
- Étirez le bras droit devant vous en tournant la paume vers le bas, et étirez simultanément le bras gauche derrière vous en tournant la paume vers le haut. Pliez lentement les coudes pour les replacer sur les côtés. Changez de côté après 8 à 10 répétitions pour développer votre bras gauche.

Muscles utilisés : triceps, deltoïde

EXTENSION DES TRICEPS



- Placez le pied droit dans la poignée du tube et placez l'autre pied au centre du tube. Placez-vous debout, les pieds largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis. Penchez-vous légèrement vers l'avant au niveau des hanches. Laissez le bras gauche le long du corps et prenez la poignée libre avec la main droite, la paume vers l'avant, le coude fléchi. Le tube doit se trouver derrière vous.
- Étirez lentement le bras vers l'extérieur et le haut sans déplacer le coude, tout en gardant le bras libre le long du corps. Baissez lentement le bras et pliez le coude en position initiale. Changez de côté après 8 à 10 répétitions pour développer le côté gauche du corps.

Muscles utilisés : triceps

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 AD07227

ER7686IS02SCCRB
Sheet Size: 11" x 8.5"
26 MAY 2016
30 JAN 2017 MW AD07114
14 JUL 2017 MW AD07227