



# RESISTANCE CORD KIT



Repeat each exercise 12-15 times. All stretches should be held a minimum of 20 seconds for all fitness levels. The last two repetitions should be difficult, but attainable. Make sure to work each side of the body equally. Remember to breathe deeply and make slow, controlled movements during your workout. Maintaining a straight spine and contracting your abdominal muscles are vital to performing a safe and thorough workout.

### LIABILITY

No liability or responsibility is assumed by the manufacturer, supplier or the re-seller for any injury incurred as a result of using this product.

### WARRANTY

Limited 90-Ddays Warranty on Parts and Labor from Original Date of Purchase.

If you think any aspect of this product is defective please contact the Zensation Athletics customer service number listed below. Warranty does NOT apply to products damaged as a result of misuse or abuse. To ensure the best results follow the instructions above carefully and completely.



empowering your mind & body [www.zenAthletics.com](http://www.zenAthletics.com)  
 Toll Free Consumer Support 1-877-415-3425  
 Numéro de téléphone sans frais  
 email: [service@zenathletics.com](mailto:service@zenathletics.com) | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri  
Zensation Athletics, PVA Athletics and PVA Earth products are distributed by TriMax Sports, Vancouver BC V6X 4V6  
 Les produits Zensation Athletics, PVA Athletics et PVA Earth sont distribués par TriMax Sports, Vancouver BC V6X 4V6

START.



END.



### SQUAT

Stand on tubing with your feet shoulder width apart. Grasp handles and pull band to your waist height. For more resistance pull cord to shoulder height. Bend your legs to 90 degree angle or thigh is parallel to floor, pressing hips back. Knees should not extend ahead of your toes. Return to starting position and repeat.

START.



END.



### LUNGE

Stand on cord with one foot. Hold handles at chest height along outside of your body. Step back 3 - 4 feet with opposite foot into lunge position. Back leg is on the toes as the knee lowers to the floor. Do not bend front knee more than 90 degrees or forward of the toes. Return to starting position and repeat.

START.



END.



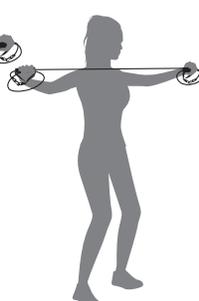
### CHEST PRESS

Place cord around back grasping handles. To increase resistance, grasp tubing beside chest. Standing with knees slightly bent, elbows bent and hands beside chest, straighten your arms out front and return to starting position.

START.



END.



### LAT PULL

Standing with feet shoulder width apart, grasp handles in front of chest. Pull cord across chest by straightening arms. To increase resistance, bring hands closer together on cord. Back muscles initiate this movement by sliding the shoulder blades down the back.

START.



END.



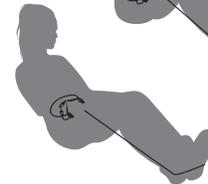
### SHOULDER RAISE

Standing on the cord with both feet, grasp handles. Straighten arms in front with palms towards the floor. Raise arms to shoulder height. Return to starting position and repeat.

START.



END.

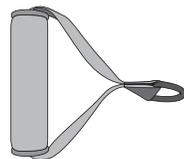


### AB CRUNCH

Sit on floor with cord around feet. Hold handles on each side of leg. Roll spine toward floor as you hollow the stomach area and contract the abdominal muscles. Stop at 45° and return to starting position.

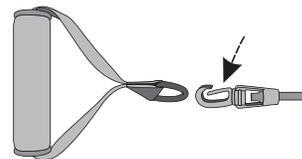
## RESISTANCE CORD ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1



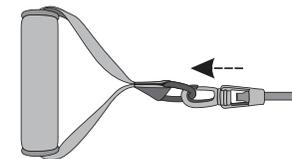
1. Foam handles are equipped with D-ring.

STEP 2



2. Press down clip and insert onto D-ring.

STEP 3



3. Ensure that the clip is properly inserted onto the D-ring and held in place. Test by pulling away from body.

Please start with the lightest and move to heavier resistance as you progress. To avoid injury and damage to product, it is recommended only a single cord can be attached on the D-ring.

### WARNING, PLEASE READ BEFORE EXERCISING

We strongly recommend that you consult with your doctor or fitness expert before starting this or any exercise program. If you experience pain, shortness of breath, dizziness, or any type of unusual discomfort, contact a physician immediately. Know your exercise limits before you begin!

Keep this exercise device away and out of reach of small children and pets. SEVERE INJURY MAY OCCUR IF HAIR, CLOTHING, FINGERS OR OTHER BODY PARTS BECOME ENTANGLED WITHIN THIS DEVICE WHILE IT IS IN USE.

### GETTING STARTED

Always warm-up your muscles before exercising. Start your exercise program conservatively. Select an easy goal or pace for each exercise. Alternate your daily workouts every other day reduces muscle soreness. Begin and end each exercise session by stretching your muscles for 7-10 minutes.

## ENSEMBLE DE BANDES DE RESISTANCE



Il est conseillé de répéter chaque exercice 12 à 15 fois. Chaque position d'étirement doit être tenue pendant au moins 20 secondes, et ce quel que soit votre niveau de condition physique. Les deux dernières positions sont généralement plus difficiles sans que l'effort soit pour autant trop épuisant. Veillez à travailler chaque côté du corps de manière uniforme. Pendant votre séance d'entraînement, il est important de respirer profondément et de veiller à ce que vos mouvements soient lents et contrôlés. Il est essentiel de maintenir votre dos bien droit et de contracter vos muscles abdominaux afin que votre séance d'entraînement soit efficace et sans risque.

### LIMITATION DE RESPONSABILITÉ

Le fabricant, le fournisseur et le revendeur ne peuvent être tenus responsables en cas de lésions corporelles provoquées par l'utilisation de ce produit.

### DÉCLARATION DE GARANTIE

L'étendue de la garantie de ce produit est limitée à 90 jours à partir de la date d'achat du produit. Cette garantie couvre les frais de réparation et les composants du produit.

Si, au cours de la période de garantie, le produit s'avère non fonctionnel, veuillez contacter le service au consommateur de Zensation Athletics au numéro fourni dans ce document. La présente garantie ne saurait en aucun cas inclure la réparation ou l'échange d'un produit rendu non fonctionnel par un usage inapproprié. Pour un fonctionnement optimal, veuillez vous référer aux instructions présentes dans ce document.

empowering your mind & body [www.zenAthletics.com](http://www.zenAthletics.com)  
Toll Free Consumer Support 1-877-415-3425  
Numéro de téléphone sans frais  
email: [service@zenathletics.com](mailto:service@zenathletics.com) | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri  
Zensation Athletics, PVA Athletics, et PVA Athletics sont distribués par TriMax Sports, Vancouver BC V6X 4V6  
Les produits Zensation Athletics, PVA Athletics et PVA Athletics sont distribués par TriMax Sports, Vancouver BC V6X 4V6

DÉBUT.



FIN.



### FLEXION DES JAMBES

Debout en bloquant une bande ou corde de résistance avec les pieds écartés (sans dépasser la largeur de vos épaules), prenez les poignées de la bande et étirez la bande vers le haut (des deux côtés) jusqu'à atteindre la hauteur de la ceinture. Pour plus de difficulté, étirez la bande jusqu'à atteindre la hauteur de vos épaules. Faites descendre la partie supérieure de votre corps comme pour prendre une position assise, jusqu'à ce que les jambes forment un angle droit au niveau du genou (vue de dessus, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds). Revenez à votre position initiale puis répétez l'exercice.

DÉBUT.



FIN.



### FENTES AVANT

Placez la bande au sol et bloquez avec un pied. Prenez les poignées de la bande avec les mains et étirez la bande vers le haut (des deux côtés) jusqu'à atteindre la hauteur de vos épaules. Faites un pas en arrière avec le pied opposé en pliant le genou pour provoquer un étirement mesuré de la jambe inverse. La jambe devant doit former un angle droit au niveau du genou (vue de dessus, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds). Revenez à votre position initiale puis répétez l'exercice.

DÉBUT.



FIN.



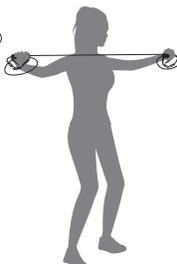
### EXERCICE POUR LA POITRINE

Debout, placez la bande derrière vous, juste au niveau des omoplates. Saisissez les extrémités de la bande avec chaque main et faites passer la bande sous vos aisselles. Gardez les genoux légèrement pliés et les coudes pliés vers le haut, gardant les mains à côté de la poitrine en position initiale. Tirez des deux côtés sur la bande pour l'étirer. Étendez vos deux bras vers l'avant, en tirant sur la bande. Retrouvez votre position initiale.

DÉBUT.



FIN.



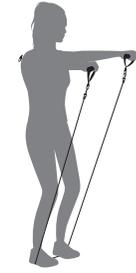
### ÉTIREMENT HORIZONTAL

Debout avec les pieds écartés (sans dépasser la largeur de vos épaules), saisissez les poignées de la bande avec les deux mains et soulevez les bras devant vous. Pour plus de difficulté, rapprochez vos mains tout en maintenant la corde devant votre poitrine. Les muscles du dos travaillent en étirant la bande et en serrant les omoplates.

DÉBUT.



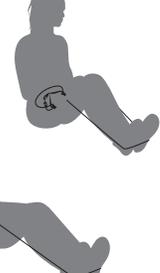
FIN.



### EXERCICE DES BRAS

Debout en bloquant une bande ou corde de résistance avec les deux pieds, prenez les poignées de la bande et levez progressivement le bras devant vous, jusqu'à ce qu'ils atteignent le même niveau que votre épaule. Redescendez le bras pour retrouver votre position initiale.

DÉBUT.



FIN.

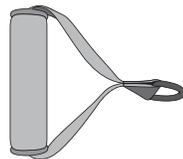


### ABDOMINAUX

Asseyez-vous et passez le milieu de la bande de résistance sous vos pieds. Saisissez les poignées de la bande avec les mains des deux côtés. Arrondissez le dos et laissez votre torse descendre vers l'arrière en contractant les abdominaux, jusqu'à former un angle de 45° avec le corps. Relevez ensuite le torse en position initiale.

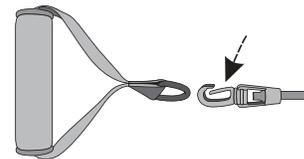
## ASSEMBLAGE DES BANDES DE RESISTANCE

1<sup>ER</sup> PAS



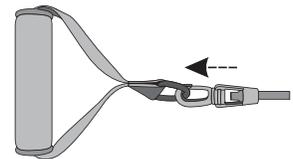
1. Les poignées en mousse sont équipées d'un anneau en D.

2<sup>ÈME</sup> PAS



2. Appuyez sur le clip et insérez-le dans l'anneau en D.

3<sup>ÈME</sup> PAS



3. Assurez-vous que le clip soit correctement inséré dans l'anneau en D et tient en place. Testez en le tirant loin du corps.

Commencez avec la résistance la plus légère et augmentez-la plus vous progressez. Pour éviter d'être blessé et que le produit soit endommagé, il est recommandé de ne fixer qu'une seule corde sur l'anneau en D.

## AVERTISSEMENT, VEUILLEZ LIRE CET ENCADRÉ AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES

Nous vous recommandons de consulter préalablement votre médecin ou votre entraîneur avant d'entreprendre un programme d'activité physique.

Si vous éprouvez de la douleur, du vertige, si vous êtes essoufflé, ou si vous sentez tout autre type d'inconfort inquiétant, veuillez contacter un médecin immédiatement. Il est conseillé de connaître ses limites physiques avant de commencer ce programme d'exercices! DES LÉSIONS CORPORELLES SÉVÈRES PEUVENT SURVENIR SI LES CHEVEUX, LES VÊTEMENTS, LES DOIGTS OU D'AUTRES PARTIES DU CORPS S'EMMELENT OU SE COINCENT AVEC CET APPAREIL LORSQU'IL EST EN UTILISATION.

### POUR COMMENCER LE PROGRAMME D'EXERCICES

Pensez toujours à échauffer vos muscles au préalable. Commencez votre programme d'entraînement en vous fixant des objectifs raisonnables pour chaque exercice. Effectuez vos séances d'entraînement tous les deux jours afin de réduire les douleurs musculaires. Commencez et terminez chaque session en étirant vos muscles pendant 7 à 10 minutes.