

## Resistance Tube

**IMPORTANT!**  
REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS  
BELOW BEFORE USING THE PRODUCT

### ⚠ CAUTION:

- Before use, check for wear or damage to the product.
- 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.

### ⚠ CAUTION:

- Tube contains natural rubber latex which may cause allergic reactions.
- Do not tie the tube into knots or leave exposed to direct sunlight or excessive heat as it may cause the tube to deform or break.



©2008 Vasen International Ltd. All rights reserved.  
Unauthorized duplication is strictly prohibited and subject to legal liability.  
iGym™ is a trade mark of Vasen International Ltd.

1

## Resistance Tube

### INSTRUCTIONS

- Before you start, perform and practise 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 10-15 repetitions during each exercise session. Rest approximately 30-60 seconds between each set.
- If unable to perform 10-15 repetitions, you can reduce repetition and work slowly in your desired way.
- If unable to achieve muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.

### Lateral Raises



**START**  
Stand both feet on the center of the tube. Slightly bend both knees and keep the abdominal muscles tight. Cross tube and hold the handles with the palms facing your sides.



**END**  
Raise the arms out and up to shoulder height (a "T" position) slowly, keeping the elbows slightly bent. Slowly, lower the arms back downwards.

### BOXING



**START**  
Stand with both feet on the center of the 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 to your sides. Raise arm and bend elbow.



**END**  
Extend your right arm out in front of you, turning the palm downward, extend your left arm behind you at the same time, turning the palm upward. Slowly bend elbows back to your sides.

2

## Resistance Tube

### Lateral Raises



**START**  
Stand both feet on the center of the tube. Slightly bend both knees and keep the abdominal muscles tight. Cross tube and hold the handles with the palms facing your sides.



**END**  
Raise the arms out and up to shoulder height (a "T" position) slowly, keeping the elbows slightly bent. Slowly, lower the arms back downwards.

### BOXING



**START**  
Stand with both feet on the center of the 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 to your sides. Raise arm and bend elbow.



**END**  
Extend your right arm out in front of you, turning the palm downward, extend your left arm behind you at the same time, turning the palm upward. Slowly bend elbows back to your sides.

3

## Resistance Tube

### Seated Row



**START**  
Sit on the floor with your legs extended straight in front of you. Bring the center of the tube around your feet, with your arms in front of you, hold onto the handles of the tube with both hands, palms face down.



**END**  
Keep your spine straight, bend your elbows behind your sides, bringing your hands in towards your rib-cage and draw your shoulder blades in towards your spine. Slowly extend arms back to the starting position.

### TRICEP EXTENSION



**START**  
Slide your right foot into the handle of the tube and step on the middle of the tube with your left foot. Stand with your feet hip width apart and knees bent slightly. Bend forward slightly at the hips. With your left arm at your side, grasp the free handle with your right arm, palms facing forward, bend elbow.



**END**  
Slowly extend your arm out and up make sure that your elbow does not move position, keeping your free arm stabilized at your side. Slowly lower your arm, bending your elbow back to the start position. After 8-10 repetitions switch sides working the left side of your body.

4

## Resistance Tube

### Hip Extension



**START**  
Loop the handle around your right ankle, ensure that the tube is under left foot, holding onto remainder in your left hand. Lift your right foot off the ground slightly.



**END**  
Keep both legs straight, bring your right leg behind you without leaning forward. Make sure to stabilize your upper body by contracting abdominal muscles and keeping your right ankle flexed. Move the right leg back next to the left slowly. Do not rest the right foot on the floor between repetitions.  
Repeat with the other side.

### Inner Thigh Stretch



**START**  
Loop the handle around right ankle, ensure tube under left foot holding onto remainder in your left hand.



**END**  
Keep both legs straight, move your right leg out to your side without leaning. Make sure to stabilize your torso by contracting your abdominal muscles and keeping your right ankle flexed. Bring the right leg back next to the left slowly. Do not rest the right foot on the floor between repetitions.  
Repeat with the other side.

5

## Tube de résistance

**IMPORTANT!**  
VEUILLEZ LIRE LES DIRECTIVES CI-DESSOUS  
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

### ⚠ MISE EN GARDE :

- S'assurer que le produit ne présente aucun signe d'usure ni de dommage avant l'utilisation.
- Ne pas utiliser le produit s'il est usé ou endommagé.
- Ce produit n'est pas un jouet. Garder hors de la portée des enfants.
- Les mouvements doivent être LENTS et CONTRÔLÉS.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique.
- Boire beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice.
- ⚠ **MISE EN GARDE :**
- Le tube contient du latex de caoutchouc naturel pouvant produire une réaction allergique.
- Ne pas faire des nœuds dans le tube ni l'exposer aux rayons directs du soleil ou à une chaleur excessive, car il pourrait se déformer ou se briser.



©2008 Vasen International Ltd. Tous droits réservés.  
Toute reproduction non autorisée est strictement interdite et passible de poursuites judiciaires.  
iGym™ est une marque de commerce de Vasen International Ltd.

1

## Tube de résistance

### DIRECTIVES

- Avant de commencer, l'utilisateur devrait s'exercer SANS le produit jusqu'à ce qu'il maîtrise bien tous les mouvements. Il devrait ensuite faire les exercices avec le produit.
- Effectuer 1 ou 2 séries de 10 à 15 répétitions à chaque séance d'exercices. Faire une pause de 30 à 60 secondes entre chaque série.
- Si l'utilisateur n'est pas en mesure de faire de 10 à 15 répétitions, il peut réduire les répétitions et les augmenter graduellement.
- Si l'utilisateur n'éprouve aucune fatigue musculaire après avoir effectué 15 répétitions, il peut prudemment en ajouter d'autres.

### Élévations latérales



**DÉBUT**  
Se tenir debout et placer les pieds sur le centre du tube. Plier légèrement les genoux tout en serrant les muscles abdominaux. Tenir les poignées avec les mains et croiser, paumes vers le côté du corps.



**FIN**  
Ouvrir les bras sur les côtés et les lever lentement au niveau des épaules (corps et bras en «T»), en gardant les coudes légèrement pliés. Baisser lentement les bras.

### Boxe



**DÉBUT**  
Se tenir debout et placer les pieds sur le centre du tube. Aligner les jambes sur les hanches et plier légèrement les genoux. Plier légèrement vers l'avant en se servant de ses hanches et du haut de ses cuisses. Tenir les poignées avec les deux mains, paumes vers le côté du corps. Plier légèrement les coudes sur les côtés. Lever le bras et plier le coude.



**FIN**  
Lever le bras droit devant soi, en tournant la paume vers le bas. Étirer simultanément le bras gauche vers l'arrière, en tournant la paume vers le haut. Plier lentement les coudes pour les ramener sur les côtés.

2

## Tube de résistance

### Élévations latérales



**DÉBUT**  
Se tenir debout et placer les pieds sur le centre du tube. Plier légèrement les genoux tout en serrant les muscles abdominaux. Tenir les poignées avec les mains et croiser, paumes vers le côté du corps.



**FIN**  
Ouvrir les bras sur les côtés et les lever lentement au niveau des épaules (corps et bras en «T»), en gardant les coudes légèrement pliés. Baisser lentement les bras.

### Boxe



**DÉBUT**  
Se tenir debout et placer les pieds sur le centre du tube. Aligner les jambes sur les hanches et plier légèrement les genoux. Plier légèrement vers l'avant en se servant de ses hanches et du haut de ses cuisses. Tenir les poignées avec les deux mains, paumes vers le côté du corps. Plier légèrement les coudes sur les côtés. Lever le bras et plier le coude.



**FIN**  
Lentement déplier et lever le bras en s'assurant de garder le coude immobile et en stabilisant l'autre bras le long du corps. Étirer simultanément le bras gauche vers l'arrière, en tournant la paume vers le haut. Plier lentement les coudes pour les ramener sur les côtés.

3

## Tube de résistance

### Aviron



**DÉBUT**  
S'asseoir sur le sol en écartant les jambes devant soi. Placer le centre du tube avec les poignées devant et allonger les bras devant soi en tenant les poignées avec les deux mains, paumes vers le bas.



**FIN**  
Redresser le dos et plier les coudes vers l'arrière en relevant les mains au niveau de la cage thoracique. Déplacer les omoplates vers l'arrière. Ramener lentement les bras à la position de départ.

### Extension des triceps



**DÉBUT**  
Glisser le pied droit dans une des poignées du tube, et placer le centre du tube sous le pied gauche. Aligner les pieds sur les hanches et plier légèrement les genoux. Plier légèrement vers l'avant en se servant de ses hanches. Placer le bras gauche le long du corps, et saisir l'autre poignée avec la main droite, en plaçant la paume vers l'avant. Plier le coude.



**FIN**  
Lentement déplier et lever le bras en s'assurant de garder le coude immobile et en stabilisant l'autre bras le long du corps. Baisser lentement le bras et replier le coude pour retourner à la position de départ. Passer à l'autre côté après 8 ou 10 répétitions.

4

## Tube de résistance

### Extension des hanches



**DÉBUT**  
Placer une des poignées autour de la cheville droite et glisser le tube sous le pied gauche. Saisir l'extrémité du tube avec la main gauche. Lever légèrement le pied droit.



**FIN**  
Garder les jambes droites. Lever la jambe droite vers l'arrière sans plier le torse vers l'avant. Stabiliser le haut du corps, contracter les abdominaux et fléchir la cheville droite. Ramener lentement la jambe droite à la position de départ. Ne pas poser le pied droit sur le sol entre les répétitions.  
Répéter avec l'autre jambe.

### Étirement de l'intérieur des cuisses



**DÉBUT**  
Placer une des poignées autour de la cheville droite et glisser le tube sous le pied gauche. Saisir l'extrémité du tube avec la main gauche.



**FIN**  
Garder les jambes droites. Lever la jambe droite vers le côté sans plier le torse. Stabiliser le haut du corps, contracter les abdominaux et fléchir la cheville droite. Ramener lentement la jambe droite à la position de départ. Ne pas poser le pied droit sur le sol entre les répétitions.  
Répéter avec l'autre jambe.

5