



©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.

## Rowing Action Exerciser

**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.
- Do not use without sneakers

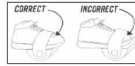
### ⚠ CAUTION:

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

## Rowing Action Exerciser

### ⚠ CAUTION:

Before you begin, be sure your sneakers are FULLY inserted into the stirrup to prevent it from slipping off during exercise.



### INSTRUCTIONS

- Before you begin, perform and practise all exercises WITHOUT the 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 fewer repetitions and slowly work your way up to the desired goal.
- If unable to achieve muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.

### WARM UP EXERCISES

Warm up before every workout by doing gentle aerobic exercise for 5 to 10 minutes to increase your heart rate gradually. This should be followed by 5 to 10 minutes of stretching.

1

## Rowing Action Exerciser

### Abdominal/ Core Strengtheners I



**START**  
(Rowing): Sit on floor with your legs extended in front of you. Place your feet in the stirrups. With arms extended in front of you, palms face down, hold the handles with both hands.



**END**  
Keeping your back straight, bend elbows and pull the handle to your sides, hands in towards your chest and draw your shoulder blades in towards your spine. Slowly extend arms back to the starting position.

### Abdominal/ Core Strengtheners II



**START**  
Sit on floor with legs extended. Place your feet in the stirrups. Extending your arms in front of you, palms face down, hold the handles with two hands. Bend elbows slightly, bring them near your sides.



**END**  
Round the spine, use the abdominal muscles, slowly bring your lower back onto the floor. Keep your elbows slightly bent and close to your sides. Slowly come back up to the starting position.

2

## Rowing Action Exerciser

### Abdominal/ Core Strengtheners III



**START**  
Lie on your back. Place your feet in the stirrup. Hold the handles with two hands over your chest, upper arms and elbows at your sides. Lift 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 your lower back. Slowly bring your legs back up to vertical.

### Abdominal/ Core Strengtheners IV



**START**  
Lie on your back. Place your feet in the stirrups. Hold the handles with two hands near your chest, upper arms and elbows at your sides. Straighten your legs up to vertical.



**END**  
Keeping your arms and hands in their starting position for stabilization, slowly lift your head and shoulders from the floor. Keep abdominal muscles contracted. Hold for 5 seconds, then slowly return to the starting position.

3

## Rowing Action Exerciser

### Abdominal/ Core Strengtheners V



**START**  
Sit on the floor with your knees bent, feet in the stirrups. Hold the handles with both hands in front of your chest with palms facing down. Elbows stay close to your sides.



**END**  
While contracting your abdominal muscles, lift your feet off the floor. Slowly straighten your legs so your body forms a 'V' shape for 3-5 seconds, then slowly return to the starting position with your feet down.

4

## Simulateur d'aviron

**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 CONTROLÉS.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique.
- Boire beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice.
- Ne pas utiliser sans chaussures de sport.

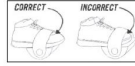
### ⚠ MISE EN GARDE :

- Les tubes contiennent du latex de caoutchouc naturel pouvant produire une réaction allergique.
- Ne pas faire des nœuds dans les tubes ni les exposer aux rayons directs du soleil ou à une chaleur excessive, car ils pourraient se déformer ou se briser.

## Simulateur d'aviron

### ⚠ MISE EN GARDE

Avant de commencer, insérer COMPLÈTEMENT les chaussures dans l'étrier pour éviter de glisser pendant l'exercice.



### 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.

### Échauffement

Il est recommandé de s'échauffer en faisant de légers exercices aérobiques pendant 5 à 10 minutes avant l'exercice afin d'accroître graduellement sa fréquence cardiaque. L'échauffement devrait être suivi de 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement.

2

## Simulateur d'aviron

### Renforcement des abdominaux et du noyau I



**DÉBUT**  
(Aviron): S'asseoir sur le sol en écartant les jambes devant soi. Placer les pieds dans les étriers. 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.

### Renforcement des abdominaux et du noyau II



**DÉBUT**  
S'asseoir sur le sol en écartant les jambes devant soi. Placer les pieds dans les étriers. Allonger les bras devant soi, en tenant les poignées avec les deux mains, paumes vers le bas. Plier légèrement les coudes et les placer sur les côtés.



**FIN**  
Arrondir le dos. Se coucher lentement sur le sol en resserrant bien les abdominaux. Les coudes doivent être légèrement pliés, près du corps. Retourner lentement à la position de départ.

3

## Simulateur d'aviron

### Renforcement des abdominaux et du noyau III



**DÉBUT**  
Se coucher sur le dos. Placer les pieds dans les étriers. Tout en tenant les poignées, placer les mains devant soi et les arrière-bras/coudes sur les côtés. Lever les jambes à la verticale.



**FIN**  
Maintenir les bras à la position de départ pour plus de stabilité. Lentement baisser les jambes. Aller le plus bas possible sans archer le bas du dos. Ramener lentement les jambes à la verticale.

### Renforcement des abdominaux et du noyau IV



**DÉBUT**  
Se coucher sur le dos. Placer les pieds dans les étriers. Tout en tenant les poignées, placer les mains devant soi et les arrière-bras/coudes sur les côtés. Lever les jambes à la verticale.



**FIN**  
Maintenir les mains et les bras à la position de départ pour plus de stabilité. Lever lentement la tête et les épaules tout en resserrant les muscles abdominaux. Maintenir pendant 5 secondes, puis retourner lentement à la position de départ.

4

## Simulateur d'aviron

### Renforcement des abdominaux et du noyau V



**DÉBUT**  
S'asseoir sur le sol en pliant les genoux. Placer les pieds dans les étriers. Tout en tenant les poignées, placer les mains devant soi et les paumes vers le bas. Les coudes doivent rester près du corps.



**FIN**  
Lever les pieds tout en resserrant les abdominaux. Redresser lentement les jambes de façon à ce que le corps forme un «V». Maintenir pendant 3 à 5 secondes, puis baisser lentement les pieds pour retourner à la position de départ.

5

©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.