

WORKOUT BANDS™



4 UPPER BACK PRESS
 Stand with feet shoulder-width apart, holding the band under both feet. Pull the band up to your shoulders, keeping your arms straight. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 18 times. Target: Upper Back, Posture.

5 SHOULDER PRESS
 Stand with feet shoulder-width apart, holding the band under both feet. Pull the band up to your shoulders, keeping your arms straight. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 18 times. Target: Shoulders & Upper Chest.

6 DOUBLE BICEP CURL
 Stand with feet shoulder-width apart, holding the band under both feet. Pull the band up to your shoulders, keeping your arms straight. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 18 times. Target: Feet of Arm.

7 LEG PRESS
 Lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 18 times. Target: Legs & Core.

1 CHEST FLY
 Stand with feet shoulder-width apart, holding the band under both feet. Pull the band up to your shoulders, keeping your arms straight. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 22 times. Target: Entire Upper Body.

4 UPPER BACK PRESS
 Stand with feet shoulder-width apart, holding the band under both feet. Pull the band up to your shoulders, keeping your arms straight. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 18 times. Target: Upper Back, Posture.

5 SHOULDER PRESS
 Stand with feet shoulder-width apart, holding the band under both feet. Pull the band up to your shoulders, keeping your arms straight. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 18 times. Target: Shoulders & Upper Chest.

6 DOUBLE BICEP CURL
 Stand with feet shoulder-width apart, holding the band under both feet. Pull the band up to your shoulders, keeping your arms straight. Push the band up and over your head, pulling your shoulder blades together. Lower the band back to the floor. Repeat 14 to 18 times. Target: Feet of Arm.

RESISTOR STRIP™

RESISTOR STRIP™

09751 - Resistor Strip™

Restaura la fuerza y mejora la flexibilidad con Resistor Strips – la única banda de ejercicio que ofrece alta calidad de impresión digital. Cada banda es NON LATEX y puede utilizarse para ejercicios sin complicaciones además es una buena opción para utilizarla fuera del gimnasio. Estas pueden ser usadas para favorecer equipos deportivos, tanto como para levantadores de pesas. Excelente para estiramientos así como para fortalecimiento de zonas altas y bajas del cuerpo.

WORKOUT BANDS™

09701 - Workout Bands™

Las WORKOUT BANDS son productos portables que te permiten realizar ejercicios de tonificación, fortalecimiento, y estiramiento durante tu rutina diaria y viajes. Cada empaque incluye tres bandas NON LATEX con liviana, mediana y pesada resistencia las que proveen a su vez resistencias positivas y negativas. Cuando son usadas apropiadamente estas ayudan a mejorar la fuerza, movimiento y flexibilidad de los músculos. Estas pueden ayudar a restaurar la movilidad de músculos y articulaciones.

VALOR

Estas bandas ofrecen amplio rango de ejercicios de flexibilidad y fuerza que pueden producir buenos resultados cuando son usados como parte de un programa estructurado. Están disponibles en diferentes niveles de entrenamiento dependiendo de metas individuales. Son compactas y pueden llevarse a todas partes, desde un hotel hasta un campo de práctica o incluso en su escritorio de computadora.

DONDE VENDER

Las Resistor Strips y Workout Bands son vendidas a través de clínicas de rehabilitación, gimnasios, distribuidores, y canales de comercio que se enfocan en gimnasia y mantenimiento de salud.

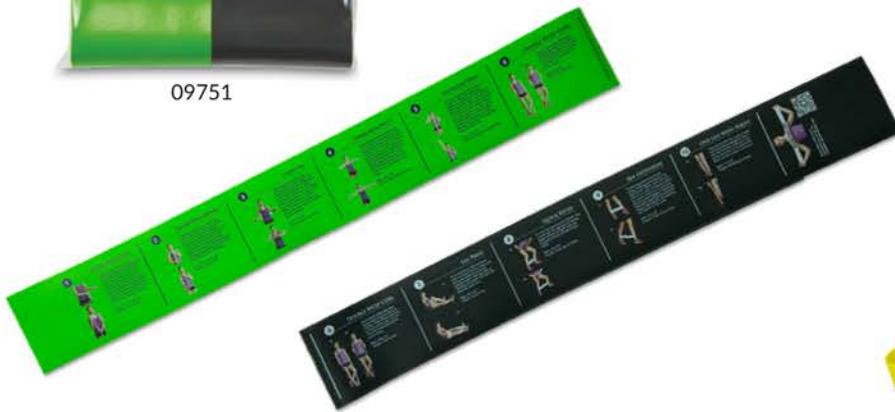
TIPS

Pueden ser usadas por cualquier persona y en cualquier lugar. También son usadas por pacientes para rehabilitación, recuperación de fuerzas, beneficios cardiovasculares y resistencia en levantamiento de peso. Sirve como una herramienta para ejercicios de buen control y sin excesos.

ARTÍCULO#	DESCRIPCIÓN	CAJA	MIN
09751	ResistorStrip™ • 2/paquete	20	20
09701	Workout Bands™ • 3/paquete	12	12



09751



09701



MANTENIENDO SU MUNDO UNIDO

800.626.5940 | www.RUBBERBAND.com | sales@alliance-rubber.com | ISO 9001:2015