

WORKOUT BANDS™



4 UPPER BACK PRESS
Place shoulder blades against floor with a slight arch in back. Feet should be hip-width apart and knees bent. Hold ends of band under feet, pulling up to chest. Stand on balls of feet. Repeat 14 to 18. Targets: Upper Back, Posture.

5 SHOULDER PRESS
Put your middle on the band. Hold ends in each hand, about shoulder height at eye level. Take band off floor and make a loop. Tighten band so it is a 90° angle, and hold ends up to the ceiling. Stand on balls of feet. Repeat 14 to 18. Targets: Shoulders & Upper Chest.

6 DOUBLE BICEP CURL
Stand feet under right foot. Stand on middle of band with both feet. Loop band under right foot and pull up by left. Curl arms without moving feet. Repeat 14 to 18. Targets: Front of Arms.

7 LEG PRESS
Sit on the ground, legs extended. Place band under feet and pull up to chest. Stand on balls of feet. Repeat 14 to 18. Targets: Legs & Core.

1 CHEST FLY
Place the band under the feet, under the arches. Make a loop under each foot on each side. Bring ends of band up to chest level. Stand on balls of feet. Repeat 14 to 18. Targets: Chest, Upper Body.

4 UPPER BACK PRESS
Place shoulder blades against floor with a slight arch in back. Feet should be hip-width apart and knees bent. Hold ends of band under feet, pulling up to chest. Stand on balls of feet. Repeat 14 to 18. Targets: Upper Back, Posture.

5 SHOULDER PRESS
Put your middle on the band. Hold ends in each hand, about shoulder height at eye level. Take band off floor and make a loop. Tighten band so it is a 90° angle, and hold ends up to the ceiling. Stand on balls of feet. Repeat 14 to 18. Targets: Shoulders & Upper Chest.

6 DOUBLE BICEP CURL
Stand feet under right foot. Stand on middle of band with both feet. Loop band under right foot and pull up by left. Curl arms without moving feet. Repeat 14 to 18. Targets: Front of Arms.

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 articulación.

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.

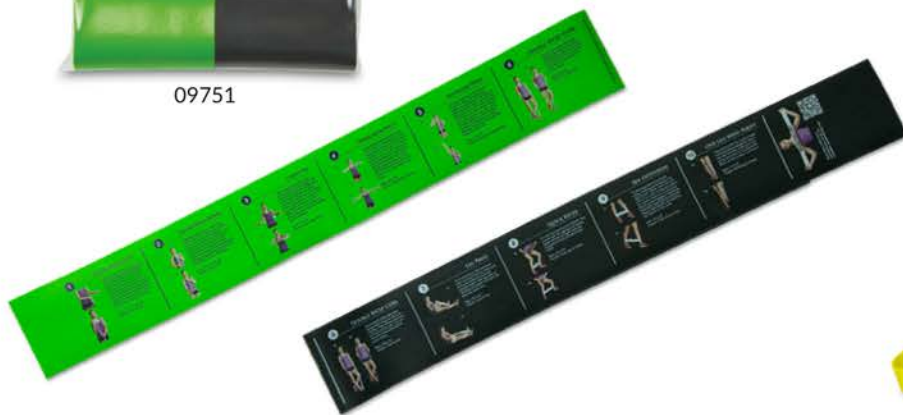
TIPS

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



 **HECHO EN USA**
Manufacturing materials are predominantly global

WOMEN OWNED

Alliance®
RUBBER COMPANY

MANTENIENDO SU MUNDO UNIDO

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