

**SQUATS SENTADILLAS (10-12 REPS) (10-12 REPETICIONES)**

Loop the resistance band around your lower thighs. Stand with your legs apart. With your legs apart & facing forward, lower yourself down without your knees passing the level of your toes. Hold the position for 3 seconds. Return to the start position.  
 Pase la banda de resistencia alrededor de la parte inferior de los muslos. Párese con las piernas separadas. Baje sin que las rodillas pasen el nivel de los dedos de los pies. Mantén la posición durante 3 segundos. Regrese a la posición inicial.



**BRIDGE THRUSTS EMPUJE EN PUENTE (10-12 REPS PER LEG) (10-12 REPETICIONES POR PIERNA)**

Loop the resistance band around your lower thighs, just above the knees. Lie face up on the floor with knees bent & arms by your sides. Lift your hips as high as you can while keeping hands & feet firmly on the floor. Hold the top position for 3 seconds. Slowly lower to the start position.

Pase la banda de resistencia alrededor de la parte inferior de los muslos, justo por encima de las rodillas. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos a los lados. Levanta las caderas lo más alto que puedas mientras mantienes las manos y los pies firmes en el suelo. Mantenga la posición superior durante 3 segundos. Baje lentamente a la posición inicial.



Pasa la banda de resistencia alrededor de tus muslos. Acuéstese sobre su lado derecho, apoyando su torso con su brazo derecho en el suelo. Tus piernas deben estar apiladas una encima de la otra. Separe las piernas para que queden al ancho de los hombros. Ahora levanta la pierna de arriba lo más que puedas. Mantenga la posición superior durante 3 segundos. Baje lentamente a la posición inicial.

**HIP ABDUCTIONS ABDUCCIONES DE CADERA (10-12 REPS PER LEG) (10-12 REPETICIONES POR PIERNA)**

Stand with the resistance band around your ankles. Feet slightly apart. Extend your right leg out vertically. Squeeze & contract your glutes throughout this movement. Hold the position for 3 seconds & then return to the starting position.

Párese con la banda de resistencia alrededor de los tobillos. Pies ligeramente separados. Extiende tu pierna derecha verticalmente. Aprieta y contrae tus glúteos a lo largo de este movimiento. Mantenga la posición durante 3 segundos y luego regrese a la posición inicial.



**LYING HIP ABDUCTIONS (10-12 REPS PER LEG) ABDUCCIONES DE CADERA ACOSTADO (10-12 REPETICIONES POR PIERNA)**

Loop the resistance band around your thighs. Lie on your right side, supporting your torso with your right arm on the floor. Your legs should be stacked on top of each other. Separate your legs so they are shoulder-width apart. Now raise your top leg as far as possible. Hold the top position for 3 seconds. Slowly lower to the starting position.



**SIDESTEP SQUATS SENTADILLAS DE PASO LATERAL (10-12 REPS PER LEG) (10-12 REPETICIONES POR PIERNA)**

Loop the resistance band around your calves. Stand with your legs apart. Move the right leg out horizontally as if doing a sidestep. At the same time go down into a squat position. Hold the bottom position for 3 seconds. Return to the start position.

Pase la banda de resistencia alrededor de sus pantorrillas. Párese con las piernas separadas. Mueva la pierna derecha horizontalmente como si estuvieras haciendo un paso lateral. Al mismo tiempo, baja a una posición en cuclillas. Mantenga la posición inferior durante 3 segundos. Regrese a la posición inicial. Mantenga la posición superior durante 3 segundos. Baje lentamente a la posición inicial.

**HIP ABDUCTIONS ABDUCCIONES DE CADERA (10-12 REPS PER LEG) (10-12 REPETICIONES POR PIERNA)**

Stand with the resistance band around your ankles & your hands on your hips. Spread your feet to shoulder width. Extend your right foot out horizontally, keeping the leg straight. Squeeze & contract the glutes throughout this movement. Hold the position for 3 seconds then return to the start position.



Párese con la banda de resistencia alrededor de los tobillos y las manos en las caderas. Extiende los pies al ancho de los hombros. Extiende tu pie derecho horizontalmente, manteniendo la pierna recta. Aprieta y contrae los glúteos a lo largo de este movimiento. Mantenga la posición durante 3 segundos y luego regrese a la posición inicial.



**Resistance Bands BANDAS DE RESISTENCIA**



**User Manual MANUAL DE USO**

# Thank you for purchasing our Resistance Bands Set.

Our set of 5 resistance bands for glutes, leg, thigh, body training is perfect and convenient for exercising your whole body & reaching your fitness goals. This plastic-based non-toxic material does not contain latex.

## Gracias por comprar nuestro juego de bandas de resistencia.

Nuestro conjunto de 5 bandas de resistencia para entrenamiento de glúteos, piernas, muslos y cuerpo es perfecto y conveniente para ejercitar todo el cuerpo y alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Este material no tóxico a base de plástico no contiene látex.

### 5 Resistance Levels:

- Level 1 (X-Light): 5-10 lbs.
- Level 2 (Light): 10-15 lbs.
- Level 3 (Medium): 15-20 lbs.
- Level 4 (Heavy): 25-30 lbs.
- Level 5 (X-Heavy): 30-40 lbs

### 5 niveles de resistencia:

- Nivel 1 (X-Light): 5-10 lbs.
- Nivel 2 (Liviano): 10-15 lbs.
- Nivel 3 (Medio): 15-20 lbs.
- Nivel 4 (Pesado): 25-30 lbs.
- Nivel 5 (X-Heavy): 30-40 libras.

## BODY EXERCISES EJERCICIOS CORPORALES

### HORIZONTAL ARM EXTENSIONS EXTENSIONES DE BRAZOS (10-12 REPS) (10-12 REPETICIONES)

Stand with your feet shoulder-width apart & wrap the resistance band around your wrists. Put your arms in front of you, bent, one next to the other. Separate the band by applying outward pressure. Your arms must move in a horizontal plane. Hold the extended position for 3 seconds. Return to starting position & repeat.

Párese con los pies separados al ancho de los hombros y envuelva la banda de resistencia alrededor de sus muñecas. Pon tus brazos frente a ti, doblados, uno al lado del otro. Separe la banda aplicando presión hacia afuera. Tus brazos deben moverse en un plano horizontal. Mantén la posición extendida durante 3 segundos. Regrese a la posición inicial y repita.



### VERTICAL ARM EXTENSIONS EXTENSIONES VERTICALES DE BRAZO (10-12 REPS PER ARM) (10-12 REPETICIONES POR BRAZO)

Stand with your feet shoulder width apart & place the resistance band around your wrists. Put your arms in front of you, with one above the other. Keeping your arms slightly bent, pull the band apart by applying outward pressure to your forearms. Your arms should move in a vertical plane. Hold the extended position for 3 seconds. Return to the start position & repeat.

Párese con los pies separados al ancho de los hombros y coloque la banda de resistencia alrededor de las muñecas. Pon tus brazos frente a ti, con uno encima del otro. Manteniendo los brazos ligeramente flexionados, separe la banda aplicando presión hacia afuera en los antebrazos. Tus brazos deben moverse en un plano vertical. Mantén la posición extendida durante 3 segundos. Regrese a la posición inicial y repita.



## SAFETY PRECAUTIONS

Please review this manual carefully before you start using this product. It is recommended that you consult your physician, especially if you have any medical conditions. VX-POWER is not responsible for any damage caused using this product.

Be aware of how you feel during use. If you experience any adverse symptoms such as nausea, dizziness, sharp pain or prolonged muscle pain, stop exercising immediately and contact your healthcare professional.

This product is for adult use only.

Do not use the product if it is damaged or defective.

## PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, revise este manual detenidamente antes de comenzar a usar este producto. Se recomienda que consulte a su médico, especialmente si tiene alguna condición médica. VX-POWER no se hace responsable de ningún daño causado por el uso de este producto.

Sea consciente de cómo se siente durante el uso. Si experimenta algún síntoma adverso como náuseas, mareos, dolor agudo o dolor muscular prolongado, deje de hacer ejercicio de inmediato y póngase en contacto con su profesional de la salud.

Este producto es solo para uso de adultos.

No utilice el producto si está dañado o defectuoso.

**FOR MORE INFORMATION CONTACT US AT**  
PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTENOS POR  
[www.vxpower.com](http://www.vxpower.com)  
Miami: 305-749-5710  
Fax: 305-503-9598  
Toll Free: 1-844-897-6937  
[info@vxpower.com](mailto:info@vxpower.com)

**VX-POWER Resistance Bands**  
**User Manual**  
VX-POWER Bandas de Resistencia  
Manual de Uso

**8510 SW BIRD ROAD,  
MIAMI, FL 33155**

**WWW.VXPOWER.COM**