

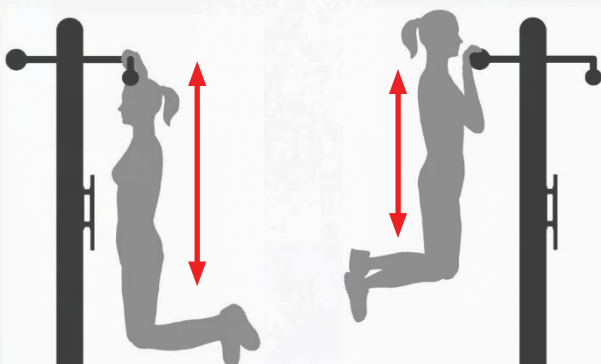
# MULTI-GRIP PULL-UP BARS/ BARRES DE TRACTION MULTIPRISES

## Instructions

1. Position yourself directly below the bar. Choose your preferred grip option.
2. Grab the bar.
3. Pull yourself up towards the bar, bringing your chin over the bar or as close to it as possible.
4. Lower yourself from the bar slowly, in a smooth controlled motion, back to start position.

## Instructions

1. Placez-vous directement sous la barre. Choisissez un exercice, ce qui déterminera la façon dont vous agripperez la barre.
2. Agrippez la barre.
3. Tirez le corps vers le haut, en hissant le menton au-dessus de la barre ou en le rapprochant le plus possible de cette barre.
4. Abaissez-vous lentement, dans un mouvement fluide et contrôlé, pour revenir à la position de départ.



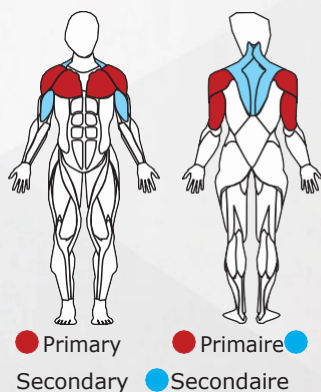
ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361

## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

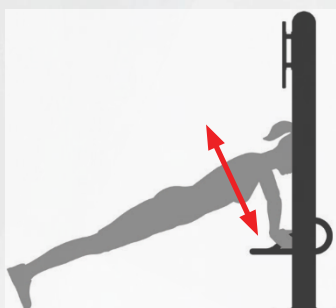
Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary ● Primaire  
● Secondary ● Secondaire

 Ottawa

# MULTI-GRIP PUSH-UP BARS/BARRES DE POMPES MULTIPRISES

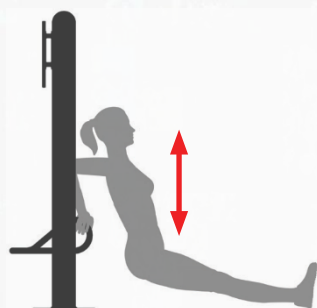


## Push-ups:

1. Crouch down facing the unit
2. Grab bars at desired location
3. Lean forward in plank position
4. Perform push ups

## Pompes :

1. Accroupissez-vous devant l'équipement.
2. Agrippez les barres à l'endroit souhaité.
3. Penchez-vous vers l'avant en position de planche.
4. Faites vos pompes.



## Bench Dips:

1. Face away from the unit
2. Squat & grab rings
3. Extend legs forward
4. Perform bench dips

## Répulsions sur banc :

1. Tournez le dos à l'équipement.
2. Accroupissez-vous et agrippez les anneaux.
3. Étendez les jambes vers l'avant.
4. Faites des répulsions au banc.

ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361

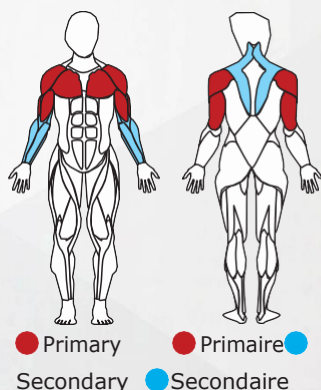


## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary ● Primaire  
● Secondary ● Secondaire



# PARALLEL BARS / BARRES PARALLÈLES

## Bodyweight Rows:

1. Stand facing the unit
2. Grab bars at desired height
3. Suspend backwards & perform pull ups

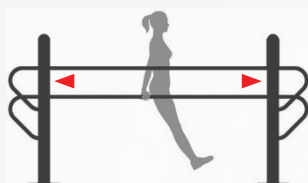


## Tirage incliné au poids du corps :

1. Placez-vous debout devant l'équipement.
2. Agrippez les barres à la hauteur souhaitée.
3. Suspendez-vous vers l'arrière et faites les tractions.

## Support Travel:

1. Stand between the bars
2. Grab bar and lift yourself
3. Support your body using your arms
4. Shuffle along the length of the bar

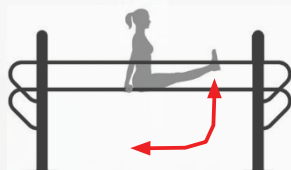


## Déplacement en appui :

1. Tenez-vous debout entre les barres.
2. Agrippez les barres et soulevez-vous à l'aide de vos bras.
3. Supportez votre corps en vous servant de vos bras.
4. Avancez sur les barres.

## Knee/Leg Raises:

1. Stand between the bars
2. Grab bar and lift your body using your arms
3. Perform Knee/Leg Raises



## Levers des genoux ou des jambes :

1. Placez-vous debout entre les barres.
2. Agrippez les barres et soulevez votre corps à l'aide de vos bras.
3. Faites les levers des genoux ou des jambes.

**ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361**

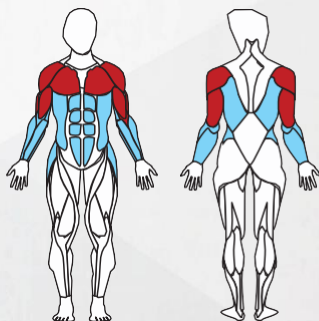


## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

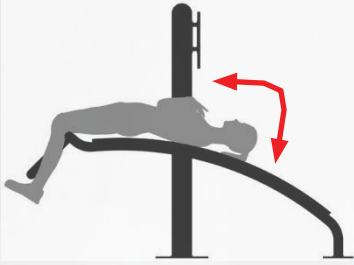
Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary ● Primaire  
● Secondary ● Secondaire

**Ottawa**

# SIT-UP BENCH / BANC DE REDRESSEMENTS ASSIS

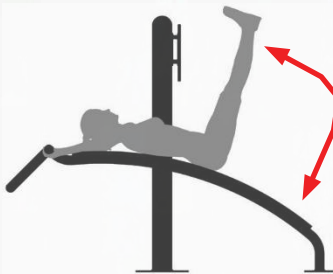


## Sit-up:

1. Sit on the bench
2. Secure feet under the bar
3. Lay down with arms crossed over chest
4. Lift forward using abdominal muscles
5. Slowly lower back to start position

## Redressements assis :

1. Assoyez-vous sur le banc.
2. Fixez vos pieds sous la barre.
3. Allongez-vous en croisant les bras sur la poitrine.
4. Soulevez-vous à l'aide des muscles abdominaux.
5. Rabaissez-vous lentement vers l'arrière en reprenant la position de départ.



## Leg Raises:

1. Lie on the bench
2. Grab top handles for stability
3. Raise legs in the air
4. Slowly lower legs back to start position

## Levers des jambes

1. Couchez-vous sur le banc.
2. Agrippez les poignées du dessus pour être stable.
3. Levez les jambes en l'air.
4. Rabaissez lentement les jambes pour reprendre la position de départ.

ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361

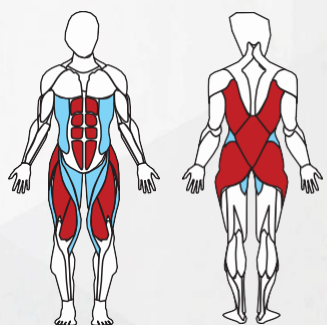


## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

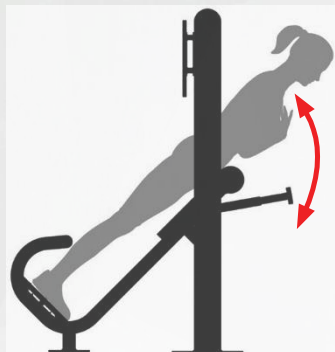
Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary      ● Primaire  
● Secondary      ● Secondaire

 Ottawa

# HYPER-EXTENSION BENCH/BANC D'HYPEREXTENSION



## Back Extensions:

1. Lie face down on the bench
2. Secure feet on support platform
3. Rest legs against the support bar
4. Slowly bend forward in upwards and downwards motion

## Extensions lombaires :

1. Allongez-vous face contre le banc.
2. Fixez les pieds sur la plateforme.
3. Stabiliser l'arrière des jambes contre la barre d'appui.
4. Penchez-vous lentement en faisant des mouvements vers le haut, puis vers le bas.



## Oblique Crunches:

1. Lie sideways with your hip against the seat
2. Secure feet on support platform.
3. Rest legs against the support bar
4. Slowly bend laterally in an upward & downward motion

## Redressements latéraux :

1. Allongez-vous sur le côté, la hanche sur le banc.
2. Fixez les pieds sur la plateforme.
3. Stabilisez les jambes contre la barre d'appui.
4. Faites lentement un mouvement de balancier vers le haut puis vers le bas.

ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361

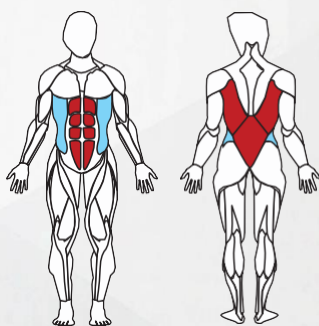


## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary ● Primaire  
● Secondary ● Secondaire

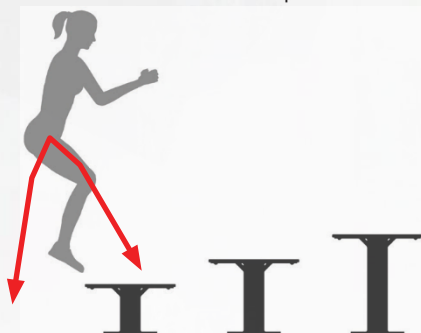
 Ottawa



# PLYOMETRIC STEPS/MARCHES D'EXERCICES PLIOMÉTRIQUES

## Box Jump:

1. Stand facing unit
2. Choose a height that best suits your ability
3. Drop into a quarter squat position
4. Jump onto the platform

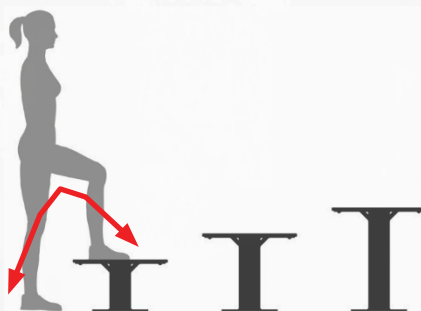


## Saut sur une plateforme :

1. Placez-vous debout devant la plateforme.
2. Choisissez la hauteur qui correspond le mieux à vos aptitudes.
3. Accroupissez-vous. Sautez sur la plateforme.

## Step-ups:

1. Stand facing unit
2. Step onto the platform
3. Step back off the platform
4. Continue stair climbing cycle



## Élévations des genoux en alternance :

1. Placez-vous debout devant la plateforme.
2. Montez sur la plateforme.
3. Redescendez de la plateforme.
4. Reprenez ce cycle d'escalade.

ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361

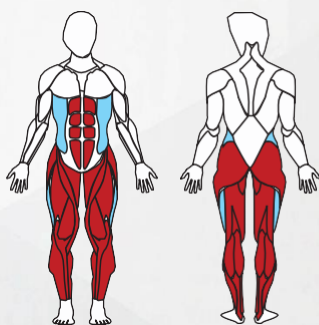


## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary ● Primaire  
● Secondary ● Secondaire

Ottawa

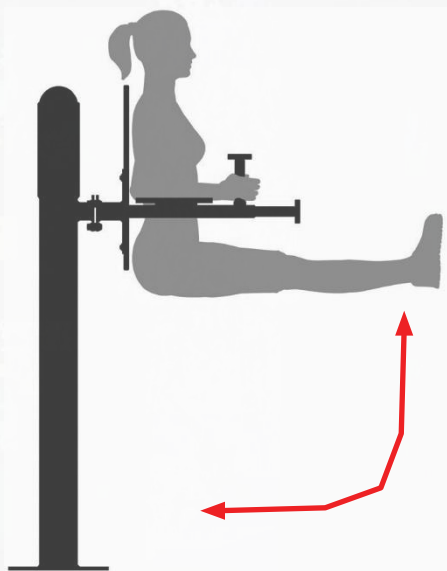
# KNEE LIFT/CHAISE ABDOMINALE

## Instructions

1. Stand between the armrests. Place forearms on armrests & grab the handles.
2. Bring knees as close to the abdomen as possible. Hold slightly, then return to start position.

## Instructions

1. En vous tenant debout entre les accoudoirs, posez les avant-bras sur les accoudoirs et agrippez les poignées.
2. Amenez les genoux pour qu'ils soient le plus proche possible de l'abdomen. Restez dans cette position pendant un moment, puis reprenez la position de départ.



ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361

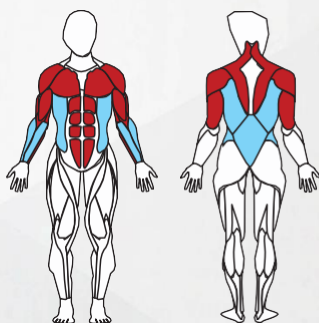


## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

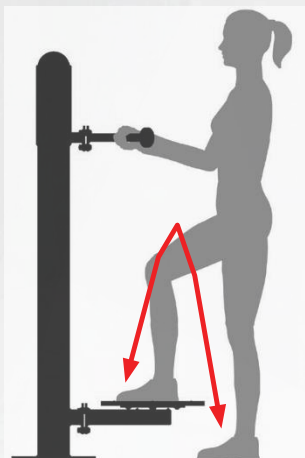
Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary      ● Primaire  
● Secondary      ● Secondaire

 Ottawa

# STEPPER/STATION AVEC PLATEFORME D'AÉROBIE

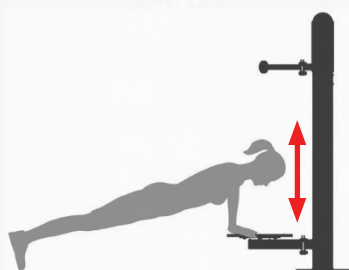


## Step ups:

1. Stand facing the unit
2. Step onto the platform
3. Step back off the platform
4. Continue stair climbing cycle

## Élévations des genoux en alternance :

1. Tenez-vous debout devant l'équipement.
2. Montez sur la plateforme un pied à la fois.
3. Descendez de la plateforme.
4. Répétez ce cycle d'escalade.



## Push-ups:

1. Crouch down facing the unit
2. Place both hands on platform
3. Lean forward in plank position
4. Perform push ups

## Pompes :

1. Accroupissez-vous devant l'équipement.
2. Posez les deux mains sur la plateforme.
3. Penchez-vous vers l'avant en position de planche.
4. Faites des pompes.

ACTIVEFIT.CA • 1.800.463.2361

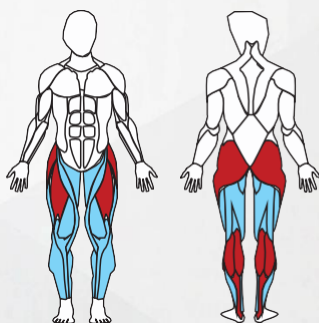


## Warnings

The use of this equipment is at your own risk and responsibility. Allow only one user per station at a time. This equipment is for healthy individuals over 13 years of age & is not recommended for people with pre-existing health conditions. While the equipment is in use, keep small children & others at a safe distance from all moving parts. Do not use this equipment when wet or without shoes. If abnormal pain occurs during exercise, stop immediately!

## Mises en garde

Vous vous servez de cet équipement à vos risques et vous êtes responsable de vos mouvements. Il ne doit y avoir qu'un utilisateur à la fois par station. Cet équipement est destiné aux personnes saines de plus de 13 ans et n'est pas recommandé pour les personnes qui ont déjà des ennuis de santé. Lorsque vous vous servez de l'équipement, assurez-vous que les petits enfants et les autres sont à l'écart de toutes les pièces mobiles pour leur sécurité. Ne vous servez pas de cet équipement s'il est mouillé ou que vous ne portez pas de chaussures. Si vous éprouvez une douleur anormale pendant l'exercice, arrêtez tout de suite!



● Primary ● Primaire  
● Secondary ● Secondaire

 Ottawa