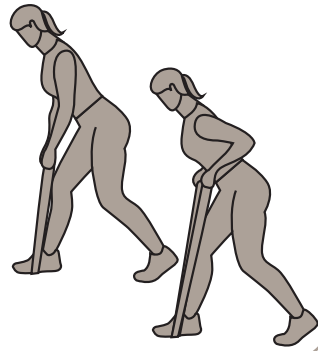


POWER BAND WORKOUT GUIDE

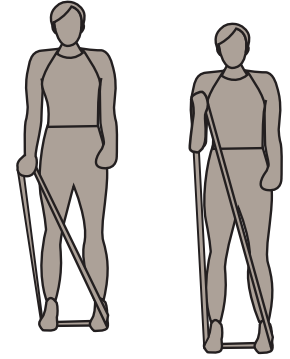
BENT OVER ROW

1. DOUBLE YOUR BAND TO MAKE TWO LOOPS. PLACE FRONT FOOT OVER THE WHOLE BAND.
2. HOLD EACH END OF THE BAND IN YOUR HANDS AND HINGE 45 DEGREES AT THE HIPS WITH A SLIGHT BEND IN THE KNEES.
3. PULL THE BAND TOWARDS THE OUTSIDE OF YOUR RIB CAGE ON EACH SIDE. ELBOWS SHOULD STAY CLOSE TO YOUR BODY THROUGHOUT EXERCISE. SLOWLY LOWER THE BAND BACK TO BOTTOM AND REPEAT.



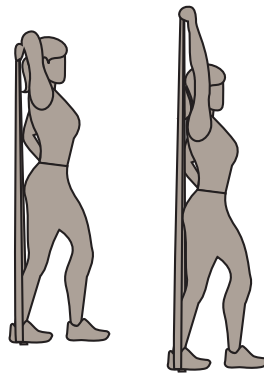
BICEPS CURL

1. LOOP THE BAND UNDER YOUR FEET AND HOLD THE CENTER OF THE BAND WITH ONE HAND.
2. CURL YOUR ARM UPWARD, TOUCH YOUR HAND TO YOUR SHOULDER AND THEN RETURN TO WAIST HEIGHT. USE SMOOTH MOTIONS TO AVOID INJURY.



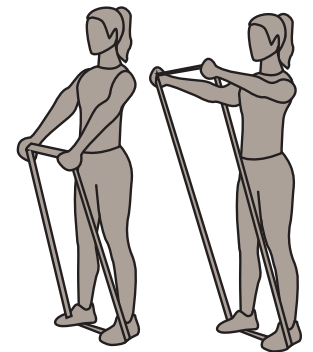
TRICEPS EXTENSION

1. PLACE ONE FOOT INSIDE THE BAND, WITH THE SAME ARM. BRING THE BAND UP TO YOUR SHOULDER BEHIND YOU WITH ELBOW POINTED TO THE SKY.
2. WHILE KEEPING YOUR ELBOW CLOSE TO YOUR EAR, EXTEND YOUR ARM UNTIL IT IS STRAIGHT
3. SLOWLY LOWER THE BAND BEHIND YOU TO THE STARTING POSITION.



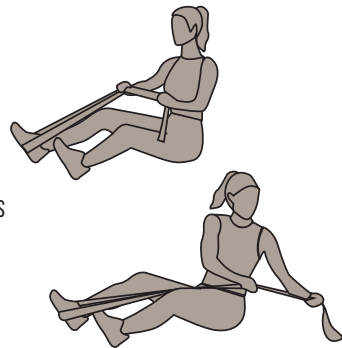
STRAIGHT ARM ABDUCTION

1. STAND WITH YOUR FEET HIP-WIDTH APART AND PLACE BOTH FEET INSIDE THE BAND.
2. HOLD ONTO THE BAND WITH STRAIGHT ARMS SLIGHTLY WIDER THAN HIP-WIDTH APART.
3. EXTEND YOUR ARMS UP UNTIL YOUR HANDS ARE SHOULDER HEIGHT.
4. LOWER THE BAND DOWN TO THE STARTING POSITION.



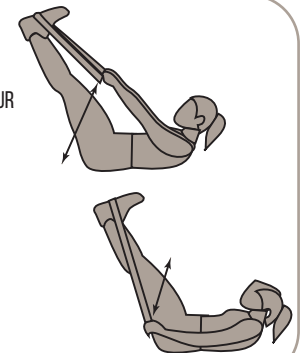
RUSSIAN TWIST

1. IN A SEATED POSITION, PLACE ONE FOOT INSIDE THE BAND. HOLD THE OTHER END WITH BOTH HANDS.
2. LEAN BACK SO THAT YOUR BODY IS 45 DEGREES TO THE GROUND.
3. ROTATE YOUR SHOULDERS AND HANDS AWAY FROM THE FOOT WITH THE BAND. FOCUS ON BRACING CORE AND TWISTING AS FAR AS YOU CAN. RETURN TO CENTRE.



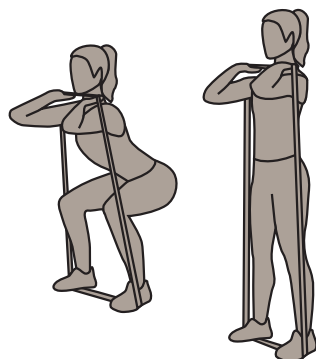
HUNDREDS

1. LAY ON YOUR BACK AND HOOK THE BAND AROUND YOUR FEET.
2. RAISE YOUR FEET TO THE SKY AND AIM TO KEEP YOUR LEGS STRAIGHT.
3. BRING YOUR HEAD, NECK, AND SHOULDERS OFF THE GROUND TO ENGAGE YOUR CORE.
4. HOLD THE ENDS OF THE BAND IN EACH HAND.
5. PULL THE BAND DOWN TOWARDS THE GROUND IN QUICK PULSES. BREATHE OUT WITH EVERY PULSE



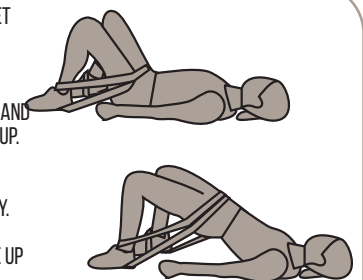
SQUATS

1. LOOP THE BAND UNDER YOUR FEET AND HOLD THE CENTRE OF THE BAND WITH BOTH HANDS SHOULDER-WIDTH APART UNDER YOUR CHIN IN A SQUAT POSITION.
2. STAND UPRIGHT WHILE KEEPING YOUR BACK STRAIGHT, MAINTAINING THE POSITION OF THE BAND.



GLUTE BRIDGE

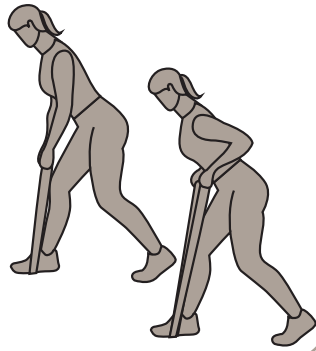
1. HOOK THE BAND UNDER BOTH OF YOUR FEET AND PLACE THE CENTER OF THE BAND OVER YOUR HIPS.
 2. KEEPING YOUR NECK AND HEAD RELAXED, AND SQUEEZE YOUR GLUTES TO DRIVE YOUR HIPS UP. SQUEEZE YOUR GLUTES AGAIN AT THE TOP.
 3. LOWER YOUR HIPS TO THE GROUND SLOWLY.
- NOTE: FOR ADDED INTENSITY YOU CAN PULSE UP AND DOWN AT THE TOP OF THE MOVEMENT.



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT AVEC BANDES ÉLASTIQUES

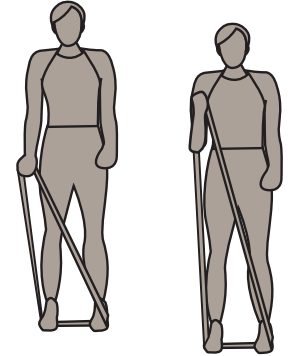
ROWING AVEC ÉLASTIQUE

1. DOUBLER LA BANDE POUR FAIRE DEUX BOUCLES, PLACER UN PIED EN AVANT SUR L'ENSEMBLE DE LA BANDE.
2. AVEC LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE DANS CHAQUE MAIN, SE PENCHER À 45 DEGRÉS AU NIVEAU DES HANCHES EN PLIANT LÉGÈREMENT LES GENOUX.
3. TIRER LA BANDE VERS CHAQUE CÔTÉ DE LA CAGE THORACIQUE. LES COUDES DOIVENT RESTER PROCHES DU CORPS PENDANT L'EXERCICE. RAMENER DOUCEMENT LA BANDE VERS LE BAS ET RECOMMENCER.



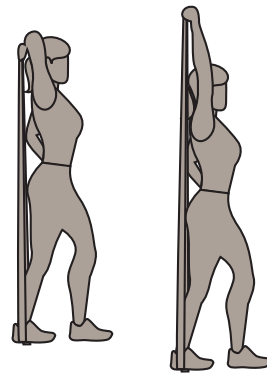
FLEXIONS DES BICEPS

1. FAIRE PASSER LA BANDE SOUS LES PIEDS ET LA TENIR AU MILIEU AVEC UNE MAIN.
2. FLÉCHIR LE BRAS VERS LE HAUT DE FAÇON À TOUCHER L'ÉPAULE AVEC LA MAIN, PUIS REVENIR À HAUTEUR DE LA TAILLE AVEC DES MOUVEMENTS RÉGULIERS POUR ÉVITER LES BLESSURES.



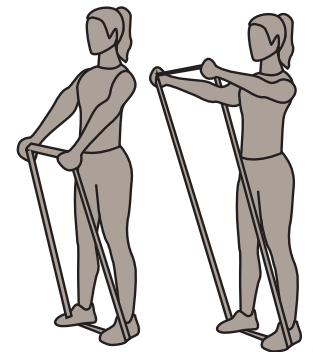
EXTENSIONS TRICEPS

1. PLACER UN PIED DANS LA BANDE, AVEC LE BRAS DÛ CÔTÉ DU PIED DANS LA BANDE, TIRER LA BANDE DERRIÈRE SOI JUSQU'À L'ÉPAULE AVEC LE COUDE DIRIGÉ VERS LE HAUT.
2. TOUT EN GARDANT LE COUDE PROCHE DE L'OREILLE, ÉTENDRE COMPLÈTEMENT LE BRAS.
3. ABAISSER DOUCEMENT LA BANDE DERRIÈRE SOI JUSQU'À LA POSITION DE DÉPART.



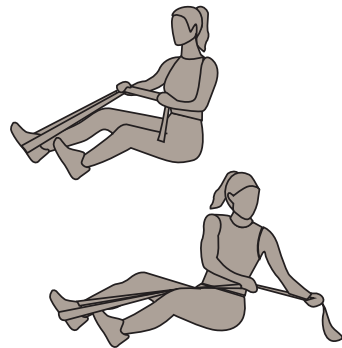
ABDUCTIONS DES BRAS TENDUS

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS ÉLOIGNÉS DE LA LARGEUR DES HANCHES ET PLACER LES DEUX PIEDS DANS LA BANDE.
2. TENIR LA BANDE AVEC LES BRAS TENDUS LÉGÈREMENT PLUS ÉCARTÉS QUE LA LARGEUR DES HANCHES.
3. LEVER LES BRAS VERS LE HAUT JUSQU'À CE QUE LES MAINS SOIENT À HAUTEUR D'ÉPAULES.
4. ABAISSER LA BANDE JUSQU'À LA POSITION DE DÉPART.



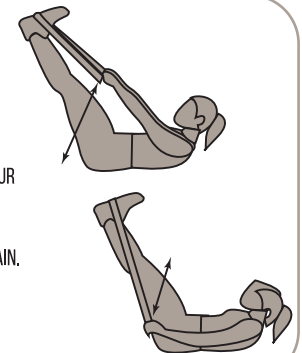
TORSIONS RUSSES

1. EN POSITION ASSISE, PLACER UN PIED DANS LA BANDE À UNE EXTRÉMITÉ. TENIR L'AUTRE EXTRÉMITÉ DES DEUX MAINS.
2. SE PENCHER EN AVANT DE FAÇON À CE QUE LE CORPS SOIT À 45 DEGRÉS AVEC LE SOL.
3. TOURNER LES ÉPAULES ET LES MAINS LOIN DU PIED QUI SE TROUVE DANS LA BANDE, CHERCHER À ARC-BOUTER LE TRONC ET À TOURNER LE PLUS POSSIBLE, REVENIR AU CENTRE.



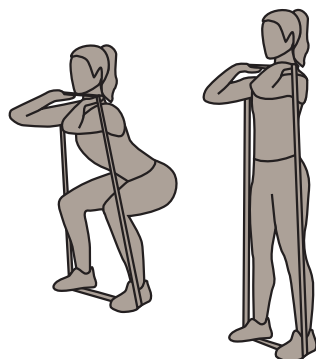
CENTAINES

1. S'ALLONGER SUR LE DOS ET PASSER LA BANDE AUTOUR DES PIEDS. NE PAS METTRE LES PIEDS DANS LA BOUCLE.
2. LEVER LES PIEDS ET CHERCHER À GARDER LES JAMBES TENDUES.
3. SOULEVER LA TÊTE, LE COU ET LES ÉPAULES DU SOL POUR FAIRE TRAVAILLER LES MUSCLES DU TRONC.
4. TENIR LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE DANS CHAQUE MAIN.
5. TIRER LA BANDE VERS LE SOL PAR PULSIONS RAPIDES, EXPIRER À CHAQUE PULSION.



FLEXIONS DE JAMBES

1. FAIRE PASSER LA BANDE SOUS LES PIEDS ET LA TENIR AU MILIEU AVEC LES DEUX MAINS ÉLOIGNÉES DE LA LARGEUR DES ÉPAULES SOUS LE MENTON. S'ACCROUPIR.
2. SE RELEVER TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT ET EN MAINTENANT LA BANDE EN POSITION



PONT

1. PASSER LA BANDE SOUS LES DEUX PIEDS ET PLACER LE MILIEU DE LA BANDE SUR LES HANCHES.
 2. GARDER LE COU ET LA TÊTE DÉTENDUS, PUIS CONTRACTER LES FESSIERS POUR FAIRE REMONTER LES HANCHES, CONTRACTER À NOUVEAU LES FESSIERS DANS LA POSITION LEVÉE.
 3. ABAISSER DOUCEMENT LES HANCHES SUR LE SOL.
- NOTE: REMARQUE : POUR PLUS DE DIFFICULTÉ, FAIRE DES PULSIONS VERS LE HAUT ET VERS LE BAS EN POSITION LEVÉE.

