

MINI STEPPER

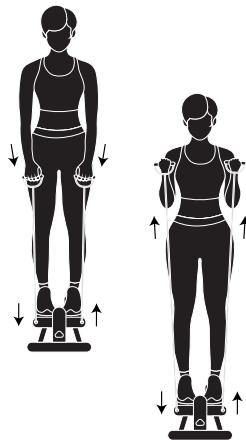
TRAINER TIPS:

- WARM UP AND STRETCH OUT BEFORE EXERCISING
- PERFORM ALL OF THESE ARM EXERCISES WHILE STEPPING AT A STEADY RATE
- MAKE SURE TO KEEP YOUR BACK STRAIGHT
- BICEPS CURLS AND LATERAL RAISES CAN BE PERFORMED WITH BOTH ARMS AT ONCE, OR ONE ARM AT A TIME

- FOR AN EFFICIENT UPPER BODY PLUS CARDIO WORKOUT, DO EXERCISES IN INTERVALS, WITH 30 SECONDS OF REPS, FOLLOWED BY 30 SECONDS OF REST. TRY TO KEEP THIS UP FOR THREE SETS OF EACH, WHICH SHOULD TAKE 12 MINS. MAKE SURE TO STEP AT A STEADY PACE THROUGH BOTH ARM WORKOUT AND REST PERIODS
- IF YOU NEED A MORE CHALLENGING WORKOUT, INCREASE YOUR PACE, OR ATTEMPT AN ADDITIONAL ROUND OF REPS

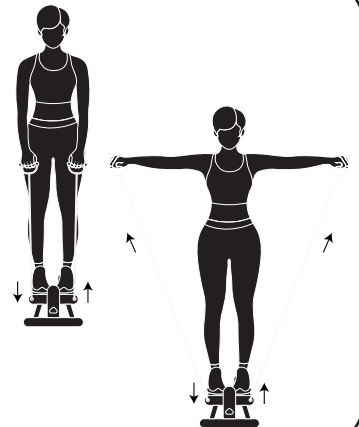
BICEPS CURLS

1. HOLD RESISTANCE BAND HANDLES WITH YOUR PALMS FACING OUTWARD
2. KEEPING YOUR ELBOWS AT YOUR SIDE, USE YOUR BICEPS TO PULL THE BANDS UP AND IN TO YOUR CHEST
3. RELAX INTO STARTING POSITION
4. DO AS MANY REPS AS YOU CAN IN 30 SECONDS. IF THIS GETS TOO EASY, INCREASE THE DURATION OF THE EXERCISE



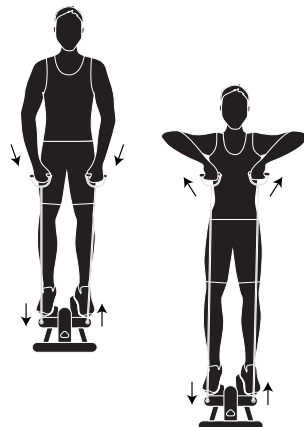
LATERAL RAISES

1. HOLD THE RESISTANCE BAND HANDLES AT YOUR SIDE WITH YOUR PALMS FACING IN
2. WITH ELBOWS ONLY SLIGHTLY BENT, LIFT YOUR ARMS OUT TO YOUR SIDES, SO YOUR BODY MAKES A "T" SHAPE
3. RELAX INTO THE STARTING POSITION
4. IF YOU CAN'T PULL THE RESISTANCE BANDS INTO A "T" POSITION, GO AS FAR AS YOU CAN
5. PERFORM THIS EXERCISE AT A STEADY PACE FOR 30 SECONDS OR MORE



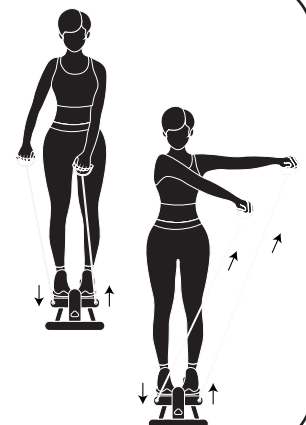
UPRIGHT ROW

1. HOLD RESISTANCE BAND HANDLES IN FRONT OF YOU WITH PALMS FACING IN
2. PULL STRAIGHT UP WITH YOUR ARM AND BACK MUSCLES SO YOUR ELBOWS COME UP TO SHOULDER HEIGHT
3. RELAX INTO STARTING POSITION AND REPEAT AT A STEADY PACE FOR 30 SECONDS OR MORE



WOODCHOPS

1. HOLD BOTH HANDLES WITH BOTH HANDS BY THE SIDE OF YOUR RIGHT HIP
2. PULL UP AND ACROSS YOUR BODY DIAGONALLY, IN THE DIRECTION OF YOUR LEFT SHOULDER
3. GO AS FAR AS YOU CAN IN THAT DIRECTION, THEN RELAX INTO STARTING POSITION
4. REPEAT 10-20 TIMES, THEN SWITCH SIDES AND REPEAT FOR AN ADDITIONAL 10-20 REPS



MINI ESCALIER D'ENTRAÎNEMENT

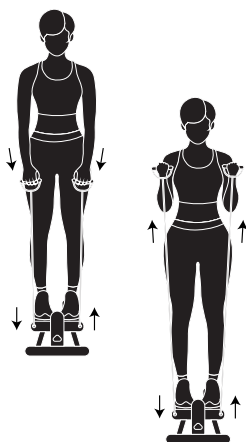
CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT :

- ÉCHAUFFEZ-VOUS ET ÉTIREZ-VOUS AVANT DE FAIRE DE L'EXERCICE
- EFFECTUEZ TOUS CES EXERCICES POUR LES BRAS TOUT EN MARCHANT SUR LA PLATEFORME À UN RYTHME RÉGULIER
- GARDEZ LE DOS DROIT
- LES FLEXIONS DES BICEPS ET LES ÉLÉVATIONS LATÉRALES PEUVENT ÊTRE EFFECTUÉES LES DEUX BRAS À LA FOIS, OU UN BRAS À LA FOIS

- POUR UN ENTRAÎNEMENT EFFICACE DU HAUT DU CORPS ET UN ENTRAÎNEMENT CARDIO-VASCULAIRE EN MÊME TEMPS, FAITES LES EXERCICES PAR INTERVALLES, AVEC 30 SECONDES DE RÉPÉTITIONS, SUIVIES DE 30 SECONDES DE REPOS. ESSAYEZ DE FAIRE TROIS SÉRIES DE CHAQUE EXERCICE, CE QUI DEVRAIT PRENDRE 12 MINUTES. MARCHÉZ SUR LA PLATEFORME À UN RYTHME RÉGULIER PENDANT LES PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT DES BRAS ET DE REPOS
- POUR UN ENTRAÎNEMENT PLUS DIFFICILE, AUGMENTEZ LE RYTHME, OU TENTEZ UNE SÉRIE DE RÉPÉTITIONS SUPPLÉMENTAIRES

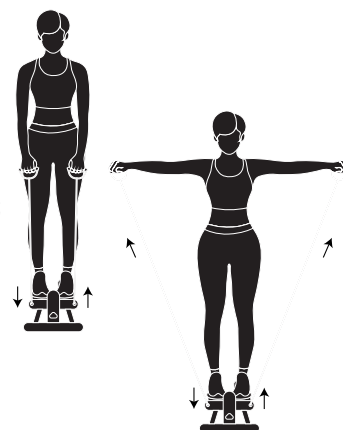
FLEXIONS DES BICEPS

1. TENIR LES POIGNÉES DE LA BANDE DE RÉSISTANCE AVEC LES PAUMES TOURNÉES VERS L'EXTÉRIEUR
2. EN GARDANT LES COUDES SUR LES CÔTÉS DU CORPS, UTILISER LES BICEPS POUR TIRER LES BANDES VERS LE HAUT ET VERS LA POITRINE
3. REVENIR DANS LA POSITION DE DÉPART
4. FAIRE AUTANT DE RÉPÉTITIONS QUE POSSIBLE PENDANT 30 SECONDES. SI CELA DEVIENT TROP FACILE, AUGMENTER LA DURÉE DE L'EXERCICE



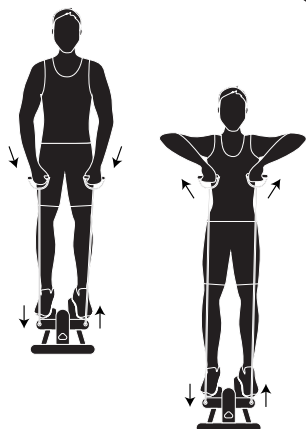
ÉLÉVATIONS LATÉRALES

1. TENIR LES POIGNÉES DE LA BANDE DE RÉSISTANCE SUR LES CÔTÉS DU CORPS AVEC LES PAUMES TOURNÉES VERS L'INTÉRIEUR
2. AVEC LES COUDES LÉGÈREMENT PLIÉS, LEVER LES BRAS SUR LES CÔTÉS, DE FAÇON À FORMER UN « T » AVEC LE CORPS
3. REVENIR DANS LA POSITION DE DÉPART
4. S'IL EST TROP DIFFICILE DE SOULEVER LES BANDES DE RÉSISTANCE EN POSITION « T », ALLER AUSSI LOIN QUE POSSIBLE
5. EFFECTUER CET EXERCICE À UN RYTHME SOUTENU PENDANT 30 SECONDES OU PLUS



TRACTION EN POSITION DROITE

1. TENIR LES POIGNÉES DE LA BANDE DE RÉSISTANCE DEVANT SOI AVEC LES PAUMES TOURNÉES VERS L'INTÉRIEUR
2. TIRER DROIT VERS LE HAUT AVEC LES MUSCLES DU BRAS ET DU DOS AFIN QUE LES COUDES ATTEIGNENT LA HAUTEUR DES ÉPAULES
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER À UN RYTHME SOUTENU PENDANT 30 SECONDES OU PLUS



BÛCHERON

1. TENIR LES DEUX POIGNÉES AVEC LES DEUX MAINS SUR LE CÔTÉ DE LA HANCHE DROITE
2. TIRER VERS LE HAUT ET EN DIAGONALE DU CORPS, DANS LA DIRECTION DE L'ÉPAULE GAUCHE
3. ALLER AUSSI LOIN QUE POSSIBLE DANS CETTE DIRECTION, PUIS REVENIR DANS LA POSITION DE DÉPART
4. RÉPÉTER 10 À 20 FOIS, PUIS CHANGER DE CÔTÉ ET RÉPÉTER PENDANT 10 À 20 RÉPÉTITIONS SUPPLÉMENTAIRES

