

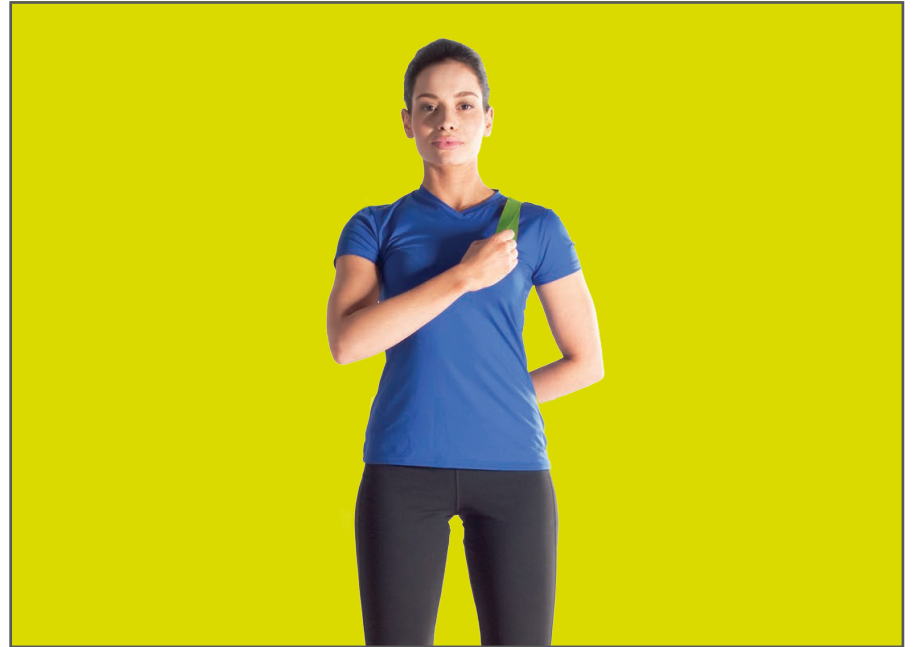
MULTI-GRIP STRETCH STRAP EXERCISE GUIDE

OVERHEAD TRICEPS STRETCH



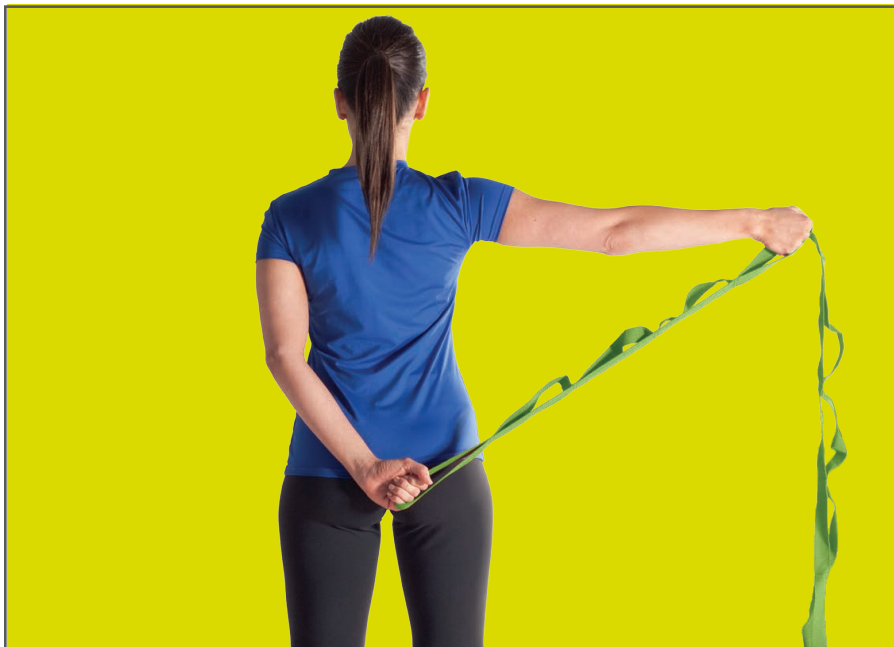
Grab one end of the stretch strap with your right hand. Place the strap over your right shoulder and grab behind your back with your left hand. Perform 3 times and switch the locations of your hands allowing you to stretch your left tricep muscle.

ACROSS BODY TRICEPS STRETCH



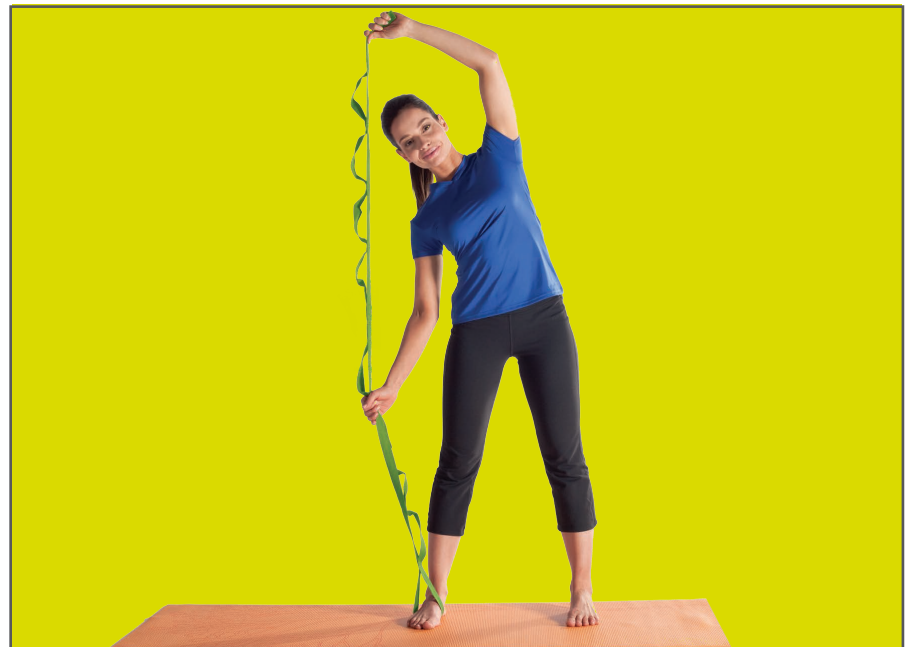
Grab one end of the stretch strap with your right hand. Place the strap over your left shoulder and grab behind your back with your left hand. Pull down with your left hand allowing you to stretch across your body. Perform 3 times and switch the locations of your hands allowing you to stretch your right tricep muscle.

SIDE TRICEPS STRETCH



Hold one end of the strap in your left hand behind your back. Grab the center of the strap with your right hand. Keep your right arm straight and raise it up while stretching the side of your left tricep muscle. Perform 3 times and switch to stretch your right tricep muscle.

SIDE OF BODY AND TRICEPS STRETCH



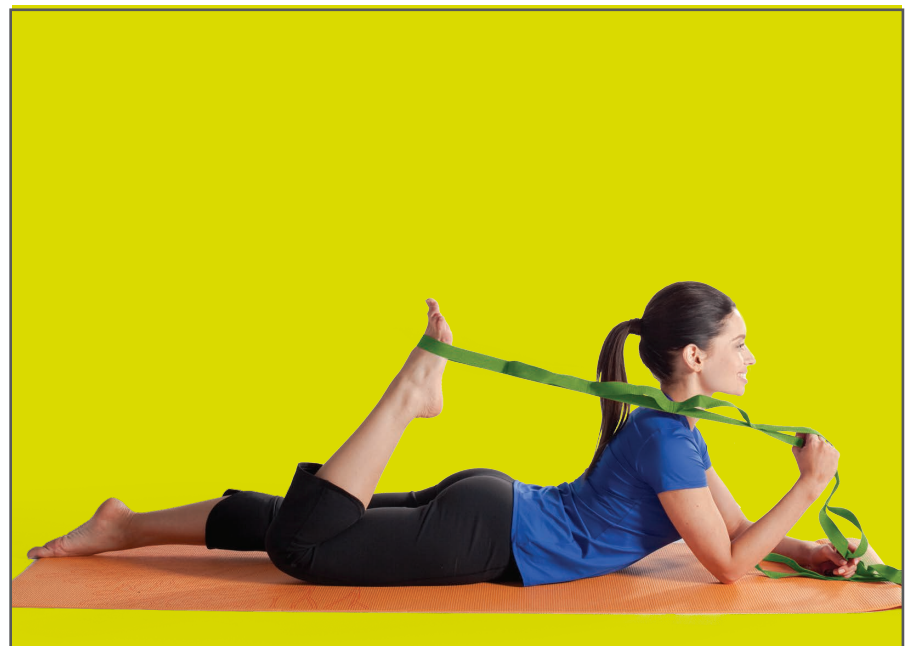
Place right foot in last loop of strap. Reach up with left arm and grab other side of strap above your head. Keep your body straight at all times. Grab the center of the strap with your right hand and pull down allowing you to stretch the left side of your body. Perform 3 times and switch to stretch your right side.

LOWER BACK STRETCH



Sit with legs bent and feet flat on floor. Keep back straight. Hold one end of strap in each hand. Put the strap over your shoulder and wrap around under arm. Push against the strap with the upper back while resisting with your arms and hands. Relax. Pull your chest closer to the knees. Continue to push against the strap with the upper back, relax and pull down moving the chest closer to the knees.

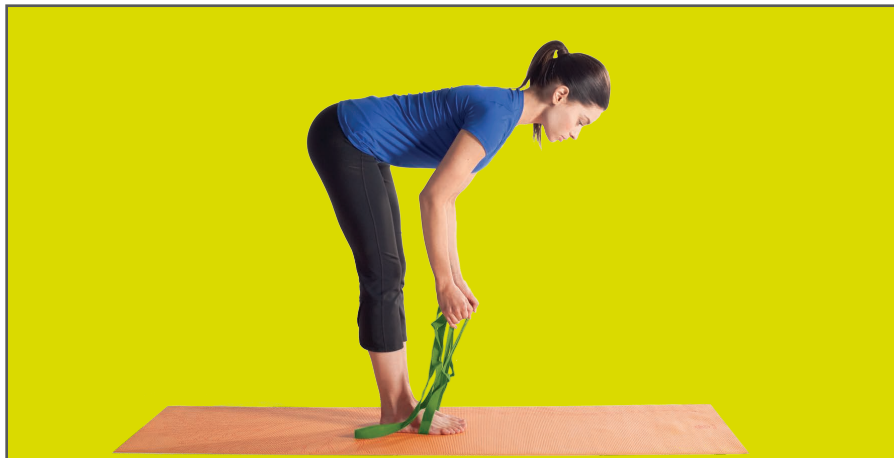
LOWER BACK STRETCH



Lay on your front. Place your right foot in the end of the loop. Run the strap along your back while keeping the other end in your right hand over your right shoulder. Pull the strap while bringing your right leg towards your buttock, stretching your quadriceps. Perform 3 times and switch to your left side.

MULTI-GRIP STRETCH STRAP EXERCISE GUIDE

HAMSTRING STRETCH



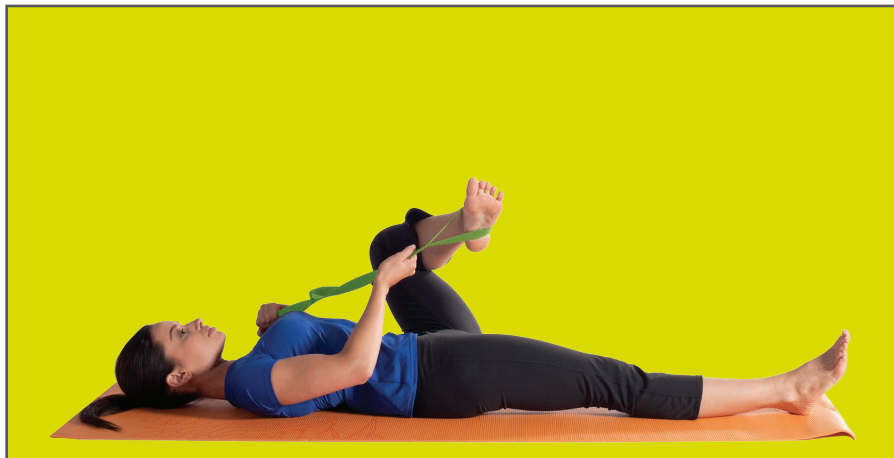
Stand in the middle of strap. Bend over at waist keeping back straight and head up. Do not lock your knees. Hold loops in each hand. Pull up on the strap stretching your hamstrings. Try to stretch lower each time you pull on the strap.

HAMSTRING STRETCH



Lay flat on the ground on your back. Put your right foot through the last loop of the strap and grab the strap with your hands. Suspend right foot in the air while keeping left leg flat on the ground. Pull on strap bringing your leg closer to your head. Perform 3 times, switch legs.

HAMSTRING, IT BAND STRETCH



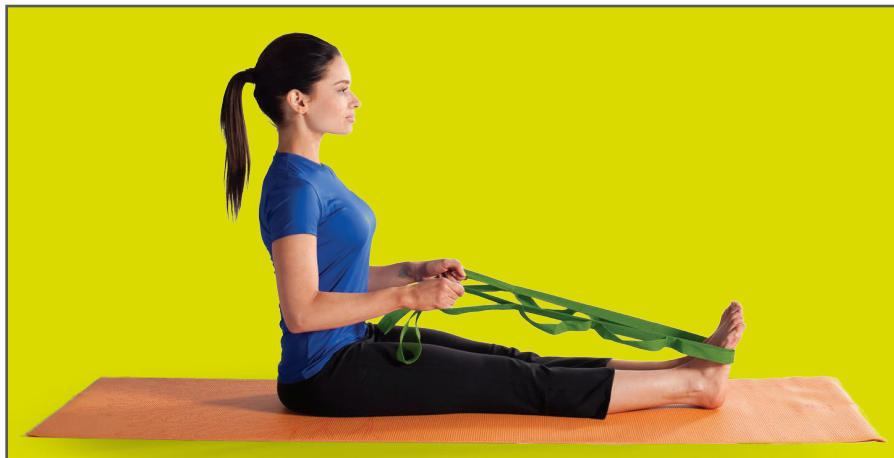
Lay flat on back. Put right leg through last loop of the strap. Try to pull the right foot up toward the left shoulder. Push the right foot away from the shoulder while holding tight to the strap. Again, pull the foot closer to the shoulder. Perform 3 times, switch legs.

INNER HAMSTRING, INNER THIGH STRETCH



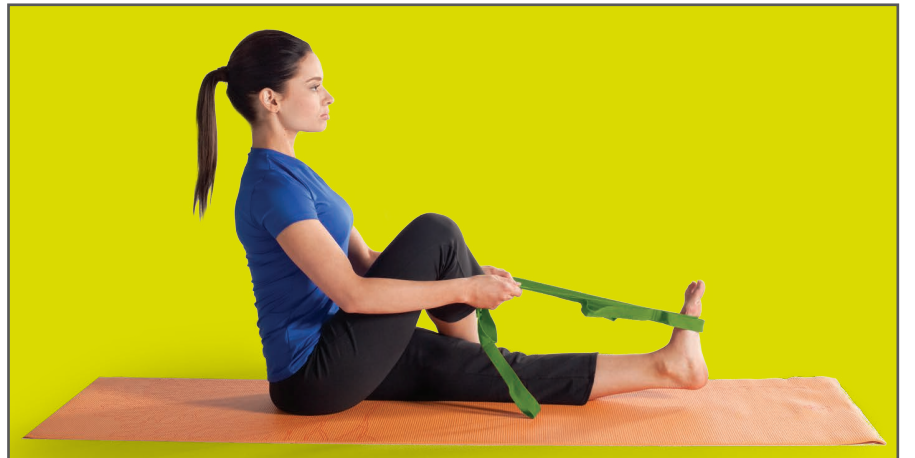
Lay on left side. Put right foot in last loop of strap. Bring your right leg up by pulling the strap toward you. Keep leg straight. Perform 3 times, switch legs.

HAMSTRING, CALF & LOWER BACK STRETCH



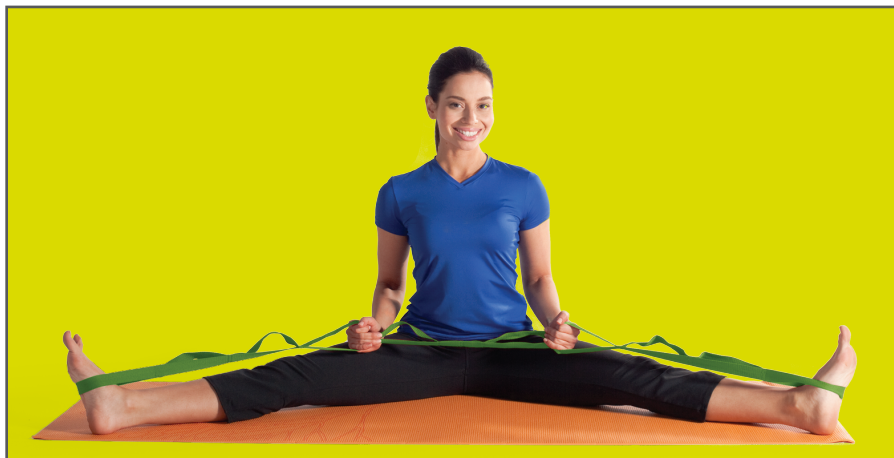
Sit on the floor with both legs straight out, back straight and head up. Grab one side of strap with each hand and loop around your feet. Pull the strap towards you bringing your back toward your knees. Keep back straight while you pull lower.

CALF STRETCH



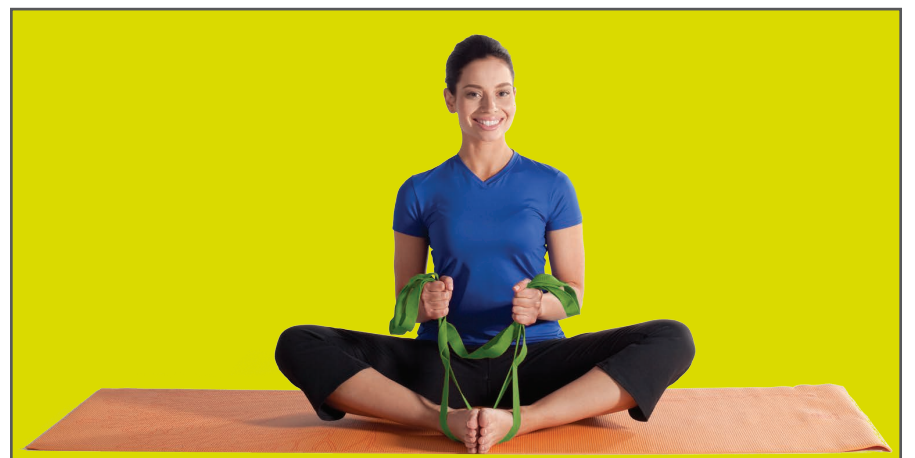
Sit on the floor with one leg straight and one leg crossed over the other. Grab both sides of the strap with each hand and loop around your outstretched foot. Push forward with your feet, relax for a second, then pull back with the strap. Perform 3 times, switch legs.

INNER THIGH STRETCH



Sit on the ground with your legs spread apart, your back straight and chin up. Loop one end of the strap around each foot. Reach out toward your feet and grab along the strap. Pull toward your body bringing your chest to the floor. Perform 3 times.

INNER THIGH STRETCH



Sit on the floor with your back straight, chin up and feet together in front of you. Loop each foot in each end of the stretching strap keeping the strap in each hand. Pull your feet toward your body. Relax and then try to pull in closer. Perform 3 times.

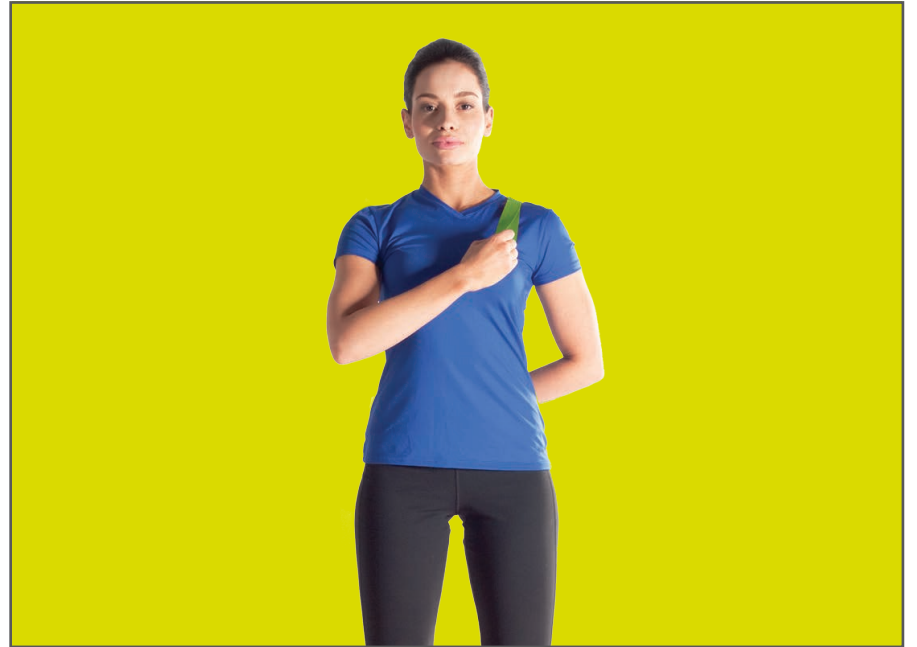
COURROIE D'ÉTIREMENT MULTIPRISE GUIDE D'EXERCICES

ÉTIREMENT VERTICAL DES TRICEPS



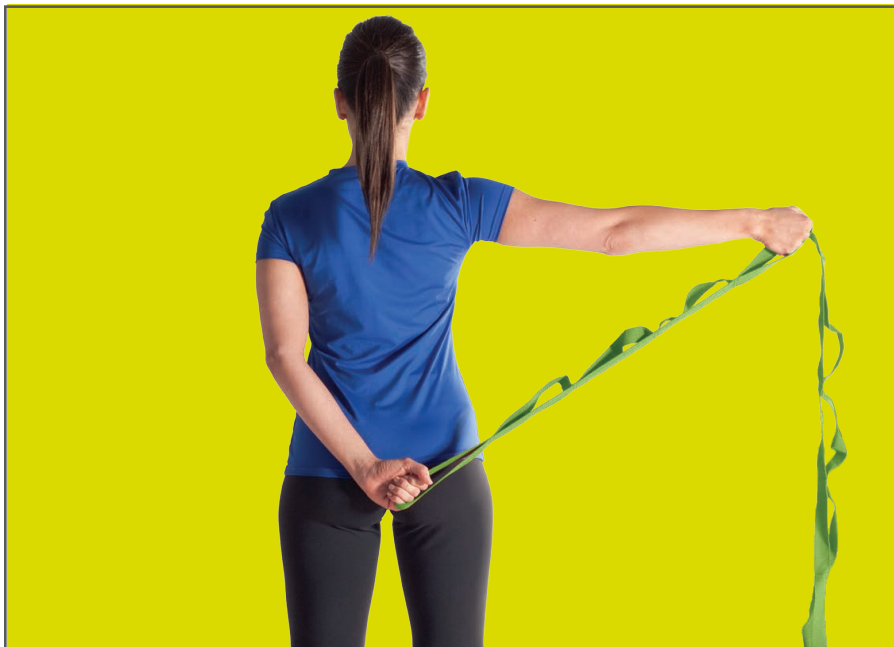
Avec la main droite, prenez la courroie d'étirement par l'une des extrémités. Passez la courroie par-dessus votre épaule droite et saisissez-la dans votre dos avec la main gauche. Faites trois étirements, puis changez de mains pour étirer le triceps gauche.

ÉTIREMENT CROISÉ DES TRICEPS



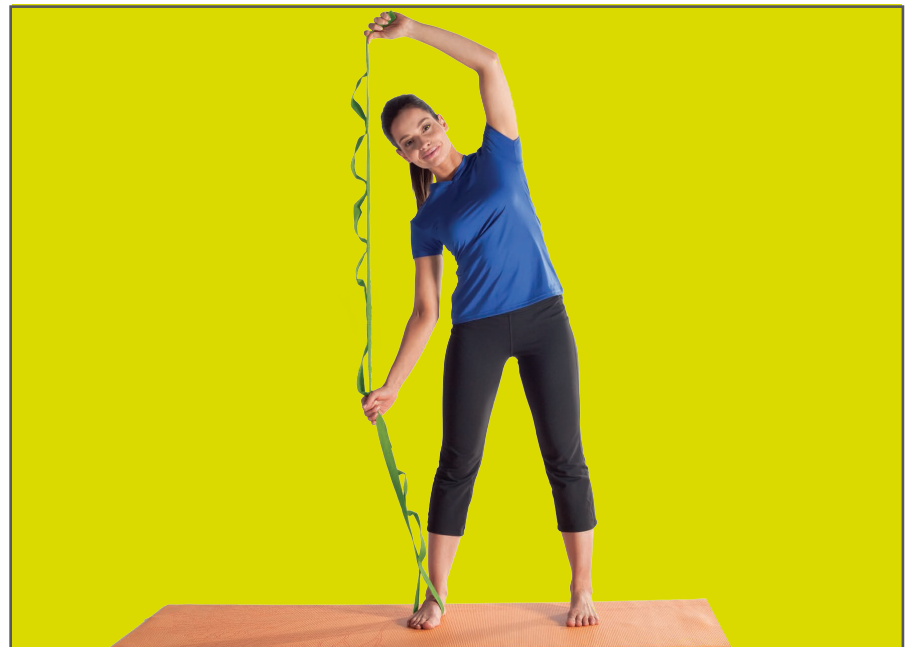
Avec la main droite, prenez la courroie d'étirement par l'une des extrémités. Passez la courroie par-dessus votre épaule gauche et saisissez-la dans votre dos avec la main gauche. Tirez la courroie vers le bas, le long du corps, avec la main gauche. Faites trois étirements, puis changez de mains pour étirer le triceps gauche.

ÉTIREMENT LATÉRAL DES TRICEPS



Avec la main gauche, prenez la courroie d'étirement dans votre dos. Prenez la courroie d'étirement par le centre avec la main droite. Gardez le bras droit allongé et levez-le pour étirer le côté du triceps gauche. Faites trois étirements, puis changez de mains pour étirer le triceps droit.

ÉTIREMENT LATÉRAL DU CORPS ET DES TRICEPS



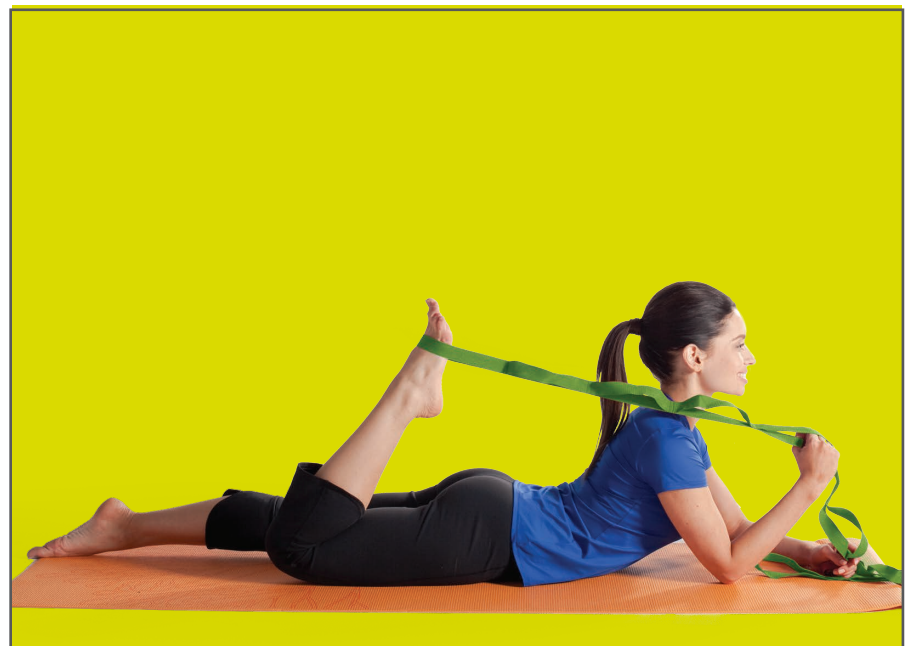
Placez le pied droit dans la dernière boucle de la courroie. Levez le bras gauche au-dessus de votre tête et saisissez l'autre extrémité de la courroie. Gardez toujours le corps droit. Prenez la courroie par le centre avec la main droite et tirez-la vers le bas pour étirer le côté gauche du corps. Faites trois étirements, puis changez de côté.

ÉTIREMENT DU BAS DU DOS



Assoyez-vous, jambes pliées et pieds à plat sur le sol. Gardez le dos droit. Prenez une extrémité de la courroie dans chaque main. Placez la courroie au-dessus des épaules et enroulez-la sur votre avant-bras. Poussez sur la courroie avec le haut du dos, tout en exerçant une résistance avec les bras et les mains. Prenez une pause. Ramenez la poitrine vers les genoux. Recommencez à pousser sur la courroie avec le haut du dos, prenez une pause, puis ramenez la poitrine vers les genoux.

ÉTIREMENT DU BAS DU DOS



Étendez-vous face au sol. Placez le pied droit à l'extrémité de la boucle. Faites passer la courroie le long du dos tout en gardant la main droite au-dessus de l'épaule droite. Tirez sur la courroie en ramenant la jambe droite vers le fessier pour étirer le quadriceps. Faites trois étirements, puis changez de côté.

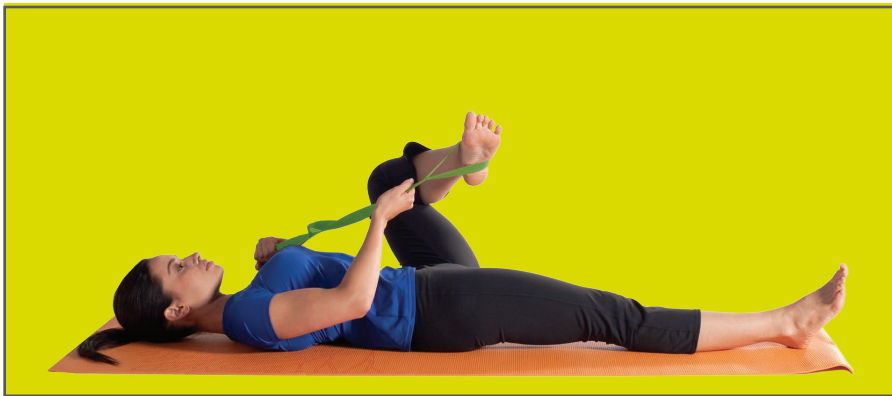
COURROIE D'ÉTIREMENT MULTIPRISE GUIDE D'EXERCICES

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS



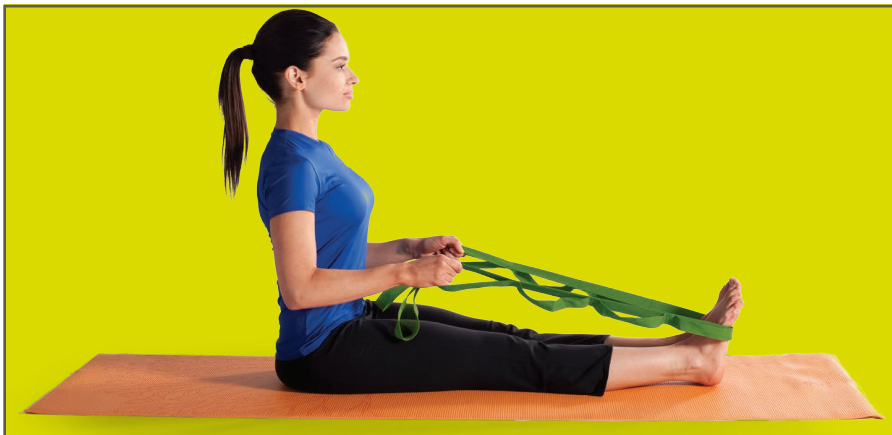
Placez-vous debout, au centre de la courroie. Fléchissez la taille en gardant le dos droit et la tête relevée. Ne bloquez pas les genoux. Tenez une poignée dans chaque main et tirez sur la courroie pour étirer vos muscles ischio-jambiers. Essayez de descendre de plus en plus bas à chaque fois.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES BANDETTES DE MAISSIAT



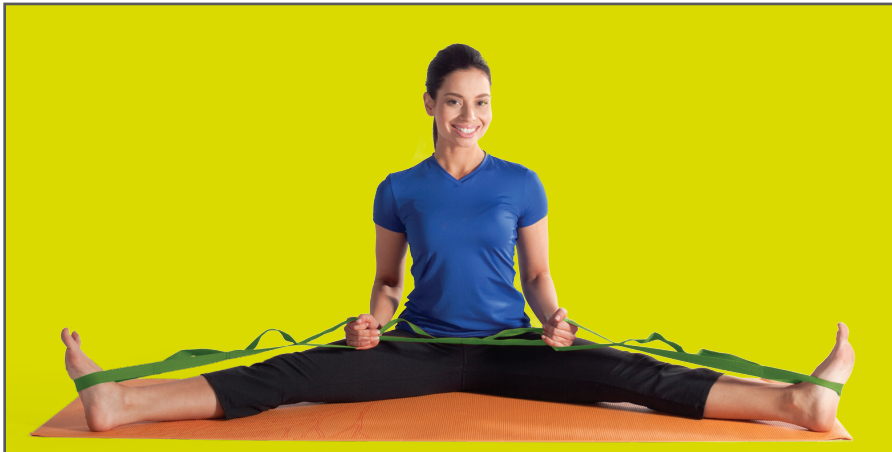
Étendez-vous sur le dos. Passez le pied droit dans la dernière boucle de la courroie d'étirement. Tirez le pied droit vers l'épaule gauche. Puis repoussez-le en sens inverse, en tenant fermement la courroie. Ramenez une fois de plus le pied vers

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS, DES MOLLETS ET DU BAS DU DOS



Assoyez-vous au sol, jambes allongées, dos droit et tête relevée. Tenez la courroie d'étirement des deux mains et faites-la passer sous vos pieds. Tirez la courroie vers vous en ramenant le dos vers les genoux. Gardez le dos droit en descendant de plus en plus bas.

ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES



Assoyez-vous au sol, jambes écartées, dos droit et menton relevé. Passez une extrémité de la courroie dans chaque pied. Allongez le torse vers vos pieds en tirant le long de la courroie. Poussez la poitrine vers l'avant, en direction du sol. Faites trois étirements.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS



Étendez-vous au sol. Posez le pied droit dans la dernière boucle de la courroie, puis prenez la courroie dans vos mains. Levez le pied droit en maintenant bien la jambe gauche au sol. Tirez sur la courroie en ramenant la jambe gauche vers la tête. Faites trois étirements, puis changez de jambe.

ÉTIREMENT DES PATTES D'OIE ET DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES



Étendez-vous sur le côté gauche. Posez le pied droit dans la dernière boucle de la courroie. Soulevez la jambe droite en tirant la courroie vers vous. Gardez la jambe bien droite. Faites trois étirements, puis changez de jambe.

ÉTIREMENT DES MOLLETS



Assoyez-vous au sol en gardant une jambe allongée, et repliez l'autre par-dessus. Tenez la courroie des deux mains et faites-la passer derrière le pied tendu. Repoussez le pied vers l'avant, arrêtez une seconde, puis retirez-le vers l'arrière. Faites trois étirements, puis changez de jambe.

ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES



Assoyez-vous au sol, dos droit, menton relevé et pieds joints devant vous. Tenez la courroie d'étirement des deux mains et passez un pied dans chacune des extrémités. Tirez les pieds vers le corps. Prenez une pause, puis tirez pour les ramener encore plus près. Faites trois étirements.