

- Warm up for 3-5 minutes before each session.
- Complete 1-3 sets of 8-12 repetitions of each exercise selected.
- Rest approximately 30-60 seconds between each exercise set.
- Perform each exercise in a controlled manner, through a full range of motion.
- When applicable, perform an equal number of exercise repetitions with each leg to avoid the development of muscle imbalances.

- If unable to complete 8 exercise repetitions through a full range of motion, increase rest time between exercise sets or decrease repetitions. Or if unable to achieve moderate to maximal muscular fatigue following the completion of 12 exercise repetitions through a full range of motion, decrease rest time between exercise sets or increase repetitions.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of complete rest between each exercise session.

1. LEG EXTENSION



Place the Flat Band Loop under foot of non-exercising leg and around ankle of exercising leg. Sit, bend legs, lean back and support upper body on elbows. Position forearms on floor with abdominal muscles tight and shoulder blades pulled together.

Straighten and lift exercising leg upward, point toes toward body, while keeping the foot of the non-exercising leg firmly positioned on the floor. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

2. LEG CURL



Place the Flat Band Loop around foot of non-exercising leg and around ankle of exercising leg. Lie on your stomach with legs straight and feet hip-width apart. Fold arms, rest forehead on backs of hands, and press hips into floor.

Bend exercising leg and pull heel toward buttocks, while keeping the upper leg stationary and the toes of non-exercising leg firmly positioned on the floor. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

3. LEG RAISE



Place the Flat Band Loop around lower legs. Lie on your side with top leg slightly bent and bottom leg straight, hips rolled forward, and toes pointed straight ahead. Bend bottom arm and support head with hand. Position opposite hand on the floor in front of chest.

Lift top leg while keeping the non-exercising leg firmly positioned on the floor. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

4. INNER LEG LIFT



Lie on side on floor and secure loop around foot of non-exercising leg and lower leg of exercise leg. Bend non-exercise leg, place foot flat on floor and straighten exercise leg. Bend arms and position elbow of bottom arm directly below shoulder and hand of top arm on floor in front of hip.

Lift exercise leg straight up leading with heel and toes pointed forward while keeping non-exercise leg stationary and foot flat on floor. Return to start and repeat.

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY OTHER EXERCISE PROGRAM, YOU SHOULD ALWAYS CONSULT WITH YOUR DOCTOR OR PHYSICIAN.

ACTUAL PRODUCT MAY DIFFER SLIGHTLY FROM THE ONE SHOWN.

© & TM 2017 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC. Distributed exclusively in Canada by Entertainment One Ltd, 70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario, L6T 5V2.

LAP-KT-62647FGUIDE_ENG

- Réchauffez vos muscles de 3 à 5 minutes avant chaque séance d'exercices.
- Effectuez 1 à 3 séries de chaque exercice, à raison de 8 à 12 répétitions par exercice.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque série d'exercices.
- Faites chaque exercice en maîtrisant vos mouvements et en prenant soin de les exécuter jusqu'au bout.
- S'il y a lieu, répétez les exercices un même nombre de fois avec chaque jambe pour éviter de créer un déséquilibre musculaire.

1. EXTENSION DE LA JAMBE



Placez la bande élastique sous le pied de la jambe au repos et autour de la cheville de la jambe à l'entraînement. En position assise, pliez les jambes et inclinez-vous vers l'arrière, le haut du corps reposant sur les coudes. Placez les avant-bras au sol, contractez les abdominaux et rapprochez les omoplates.



Allongez et soulevez la jambe à l'entraînement, les orteils pointés vers vous, en gardant le pied de la jambe au repos bien au sol. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis revenez lentement à la position initiale.

3. SOULÈVEMENT DE LA JAMBE



Placez la bande élastique autour des mollets. Étendez-vous sur le côté, la jambe du dessus légèrement fléchie et celle du dessous allongée, les hanches vers l'avant et le pied droit. Pliez le bras du dessous et soutenez votre tête avec la main. Placez l'autre main au sol, devant les pectoraux.



Soulevez la jambe du dessus en gardant la jambe au repos bien au sol. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis revenez lentement à la position initiale.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICE.

LE PRODUIT PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT DIFFÉRENT DE CELUI REPRÉSENTÉ.

© & TM 2017 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC. Distribué exclusivement au Canada par Entertainment One Ltd, 70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario, L6T 5V2.

- Si vous n'arrivez pas à répéter 8 fois le même exercice en allant jusqu'au bout du mouvement, augmentez le temps de repos entre les séries ou réduisez le nombre de répétitions. Si la fatigue musculaire ressentie n'atteint pas un niveau modéré à maximal une fois que vous avez répété l'exercice 12 fois en allant jusqu'au bout du mouvement, diminuez le temps de repos entre les séries ou augmentez le nombre de répétitions.
- Pour des résultats optimaux, faites au moins trois séances d'exercices par semaine.
- Prenez de 24 à 48 heures de repos complet entre chaque séance d'exercices.

2. FLEXION DE LA JAMBE



Placez la bande élastique sous le pied de la jambe au repos et autour de la cheville de la jambe à l'entraînement. Étendez-vous sur le ventre, les jambes allongées, écartées à la largeur des hanches. Pliez les bras et posez le front sur le dos des mains, en pressant les hanches au sol.



Pliez la jambe à l'entraînement et approchez le talon de la fesse, en gardant la cuisse immobile et les orteils de la jambe au repos bien au sol. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis revenez lentement à la position initiale.

4. SOULÈVEMENT INVERSÉ DE LA JAMBE



Étendez-vous sur le côté et placez la bande autour du pied de la jambe au repos et autour du bas de la jambe à l'entraînement. Pliez la jambe au repos, déposez le pied à plat au sol et allongez la jambe à l'entraînement. Pliez les bras et placez le coude de celui du dessous directement sous l'épaule et la main de celui du dessous au sol, devant la hanche.



Soulevez la jambe à l'entraînement à la verticale en partant du talon, en gardant le pied droit et en maintenant en place la jambe au repos et le pied bien au sol. Revenez à la position initiale et répétez l'exercice.