

FLAT BAND EXERCISE GUIDE

- 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 side of the body 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.

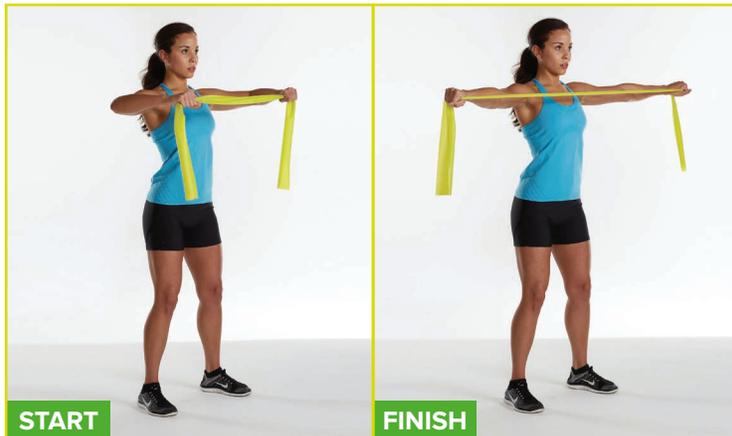
1. ARM CURL



Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Flat Band around both feet (or one foot if increased length is desired) and grasp each end, palms facing in, arms extended forward toward legs.

Keep elbows stationary, bend arms and pull hands toward shoulders while turning palms upward. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

2. ARM EXTENSION



Standing with feet shoulder-width apart. Hold the Flat Band with both hands, keeping arms bent, elbows at shoulder height, and palms facing down.

Keep elbows stationary, straighten arms until hands are aligned with shoulders, being careful not to lock the elbow joint. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

3. CHEST PRESS



Standing with feet shoulder width apart. Place the Flat Band behind the back just below the shoulder blades. Hold band with both hands and position in front of shoulders, palms facing in.

Press both arms forward, rotating the shoulders inward during the movement, ending with palms facing down. Keep shoulder blades together through entire movement. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

4. SHOULDER PRESS



Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Flat Band under the buttocks. Hold band with both hands and position just above shoulders. Keep palms facing forward and band along inside of upper arms.

Press arms up and back overhead while turning palms toward each other. End with arms directly over shoulders. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

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.

BANDE ÉLASTIQUE GUIDE D'EXERCICES

- 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 de chaque côté du corps pour éviter de créer un déséquilibre musculaire.
- 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.

1. FLEXION DES BRAS



POSITION INITIALE



POSITION FINALE

Assoyez-vous au sol, les genoux confortablement fléchis. Placez la bande élastique sous les deux pieds (ou sous un seul pied pour accroître la longueur de la bande) et agrippez-en les extrémités, les paumes vers l'intérieur, les bras tendus vers l'avant.

En gardant les coudes immobiles, tirez sur la bande en ramenant les mains vers les épaules et en tournant les paumes vers le haut. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis revenez lentement à la position initiale.

2. EXTENSION DES BRAS



POSITION INITIALE



POSITION FINALE

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Tenez la bande élastique des deux mains en gardant les bras fléchis, les coudes à la hauteur des épaules et les paumes tournées vers le bas.

En gardant les coudes immobiles, déployez les bras jusqu'à ce que les mains soient alignées avec les épaules. Veillez à ne pas bloquer les coudes. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis revenez lentement à la position initiale.

3. DÉVELOPPÉ DES PECTORAUX



POSITION INITIALE



POSITION FINALE

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Placez la bande élastique dans le dos, juste en dessous des omoplates. Tenez la bande des deux mains, en les plaçant devant les épaules, les paumes tournées vers l'intérieur.

Étendez les deux bras vers l'avant en tournant les épaules vers l'intérieur, les paumes vers le bas. Gardez les omoplates rapprochées pendant tout l'exercice. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis revenez lentement à la position initiale.

4. DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES



POSITION INITIALE



POSITION FINALE

Assoyez-vous au sol, les genoux confortablement fléchis. Placez la bande élastique sous le fessier. Tenez la bande des deux mains et en les plaçant juste au-dessus des épaules. Tournez les paumes vers l'avant et gardez la bande le long des avant-bras.

Tirez la bande vers le haut en gardant les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées l'une vers l'autre. À la fin de l'exercice, vos bras devraient être directement au-dessus des épaules. 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 DE L'ILLUSTRATION.

© & 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.