

SELF GUIDED STRENGTH & FLEXIBILITY KIT

IMPORTANT

Please read the instructions below before using the Restore Strength & Flexibility Kit.

- Before each workout, check for possible wear/tears of the Restore Band.
- Always perform general warm-up activities prior to performing band exercises.
- Avoid exposing the bands to rough, sharp or abrasive surfaces.
- Wear appropriate footwear while using the bands.
- Make sure the bands are secured in hands or under/around feet/legs before beginning each exercise. Never grip bands with fingernails.
- Perform exercises in a slow and controlled manner.
- Keep abdominal muscles tight while performing exercises.
- Avoid straining or holding your breath while exercising.
- Discontinue any exercise that is uncomfortable or causes discomfort.
- Consult your physician before beginning any type of exercise program.

EXERCISE INSTRUCTION

- As a warm up before each exercise session, perform each selected exercise 3–5 times without the bands.
- Complete 1–3 sets of 8–12 repetitions of each exercise selected.
- Rest approximately 30–60 seconds between each exercise set.
- Perform every exercise through a full range of motion.
- Perform an equal number of exercise repetitions with each leg to avoid the development of muscle imbalances.

—OR—

- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24–48 hours of rest between each band exercise session.

© & 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.

ACTUAL PRODUCT MAY DIFFER SLIGHTLY THAN THAT PICTURED.



CHEST PRESS (PECTORALS)

Start: Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Restore Band behind the back just below the shoulder blades. Hold band with both hands and position in front of shoulders, palms facing in.

Finish: 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.



ARM CURL (BICEPS)

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

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



SHOULDER PRESS (DELTOIDS)

Start: Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Restore 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.

Finish: 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.



ARM EXTENSION (TRICEPS)

Start: Sit on floor with knees comfortably bent. Hold the Restore Band with both hands, keeping arms bent, elbows at shoulder height, and palms facing down.

Finish: 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.

TROUSSE ILLUSTRÉE FLEXIBILITÉ ET FORCE

IMPORTANT

Veillez lire les instructions ci-après avant d'utiliser le Kit de renforcement et de souplesse.

- Avant chaque séance, vérifiez l'absence de marque d'usure ou de déchirure de la Bande de résistance.
- Échauffez-vous toujours avant de commencer les exercices avec les bandes.
- Évitez d'utiliser les bandes sur des surfaces rugueuses, aiguisées ou abrasives.
- Portez des chaussures adaptées à l'utilisation de la bande.
- Veillez à ce que les bandes soient correctement placées dans vos mains ou sous / autour de vos pieds / jambes avant de commencer tout exercice. Ne saisissez jamais les bandes avec vos ongles.
- Effectuez vos exercices doucement et avec précision.
- Contractez vos abdominaux tout au long des exercices.
- Ne forcez pas et ne retenez pas votre respiration pendant les exercices.
- Cessez l'exercice en cas de désagrément ou de gêne.
- Demandez conseil à votre médecin avant de commencer tout type de programme d'exercices.

INSTRUCTIONS DE L'EXERCICE

- Pour vous échauffer, effectuez 3 à 5 fois les exercices sélectionnés sans utiliser les bandes.
 - Effectuez ensuite 1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions de chaque exercice sélectionné.
 - Reposez-vous 30 à 60 secondes entre chaque série d'exercices.
 - Effectuez chaque exercice avec une gamme complète de mouvements.
 - Pour éviter de créer un déséquilibre musculaire, répétez chaque exercice le même nombre de fois pour chaque jambe.
- OU -
- Pour des résultats optimaux, entraînez-vous au moins 3 fois par semaine.
 - Accordez-vous une pause de 24 à 48 heures entre chaque séance avec les bandes.

© & 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.

LE PRODUIT RÉEL PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT DIFFÉRENT DE L'IMAGE.



PRESSE POITRINE (PECTORAUX)

Pour commencer: Asseyez-vous sur le sol, avec les genoux confortablement pliés. Positionnez la Bande de résistance derrière votre dos, juste en dessous des omoplates. Maintenez la bande avec vos deux mains et placez-la en face de vos épaules, paumes de la main vers vous.

Pour terminer: Amenez vos deux bras vers l'avant, en tournant les épaules vers l'intérieur et avec vos paumes de main tournées vers le bas. Gardez vos omoplates jointes tout le long du mouvement. Maintenez la position 1 à 2 seconde(s) et revenez doucement à la position initiale.



FLEXION DU BRAS (BICEPS)

Pour commencer: Asseyez-vous sur le sol, avec les genoux confortablement pliés. Placez la Bande de résistance autour de vos deux pieds (ou de l'un d'entre eux si vous souhaitez augmenter la longueur) et saisissez chaque extrémité, les paumes se faisant face, avec les bras tendus au-dessus des jambes.

Pour terminer: Gardez les coudes fixes, pliez les bras et tirez les mains vers les épaules tout en tournant vos paumes vers le haut. Maintenez la position 1 à 2 seconde(s) et revenez doucement à la position initiale.



PRESSE ÉPAULE (DELTOÏDES)

Pour commencer: Asseyez-vous sur le sol, avec les genoux confortablement pliés. Placez la Bande de résistance sous vos fesses. Maintenez la bande avec vos deux mains et placez-la juste au-dessus de vos épaules. Gardez les paumes vers l'avant et la bande le long de l'intérieur du haut du bras.

Pour terminer: Poussez sur vos bras vers le haut et l'arrière tout en tournant les paumes l'une vers l'autre. Terminez avec les bras juste au-dessus des épaules. Maintenez la position 1 à 2 seconde(s) et revenez doucement à la position initiale.



EXTENSION DU BRAS (TRICEPS)

Pour commencer: Asseyez-vous sur le sol, avec les genoux confortablement pliés. Maintenez la Bande de résistance avec vos deux mains, bras pliés, les coudes à hauteur des épaules et les paumes tournées vers le bas.

Pour terminer: Ne bougez pas vos coudes, tendez vos bras jusqu'à ce que les mains soient au même niveau que les épaules, en prenant garde à ne pas verrouiller l'articulation du coude. Maintenez la position 1 à 2 seconde(s) et revenez doucement à la position initiale.