

RESISTANCE BAND STRETCH STRAP

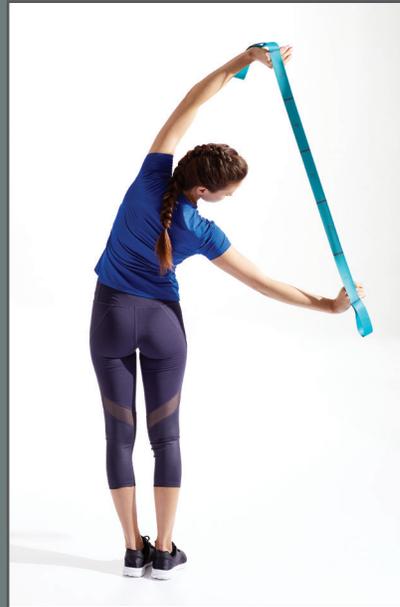
EXERCISE GUIDE

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.

SIDE OF BODY AND TRICEPS STRETCH



Place right hand 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.

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.

LEG STRETCH



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 stretching out your leg. Perform 3 times and switch to your left side.

RESISTANCE BAND STRETCH STRAP

EXERCISE GUIDE

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.

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.

POSTERIOR LEG STRETCH



Lie on back, legs straight, feet on floor hip-width apart, toes and kneecaps pointed upward. Slowly bend arms and pull end loops toward chest while lifting leg upward. With legs straight, heel pushing upward and toes pulled downward, continue to lift leg until a mild stretch is felt along back of upper leg. Hold stretch while keeping opposite leg straight and stationary on floor.

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.

BANDE D'ÉTIREMENT ÉLASTIQUE

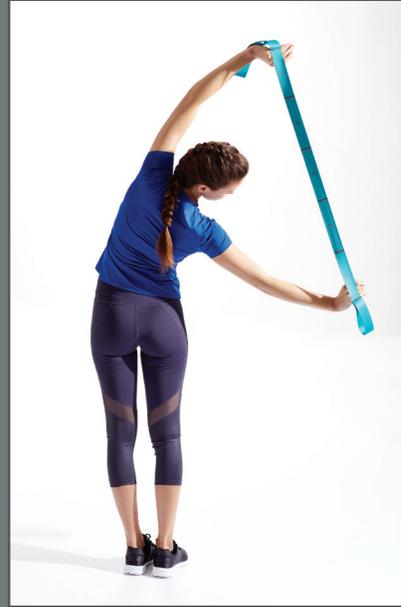
GUIDE D'EXERCICES

ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIOJAMBIERS



Tenez-vous au milieu de la bande. Penchez-vous à la taille en gardant le dos droit et la tête haute. Ne bloquez pas vos genoux. Tenez une boucle dans chaque main. Tirez sur la bande pour étirer vos muscles ischiojambiers. Essayez d'étirer vos muscles plus en profondeur chaque fois que vous tirez sur la bande.

ÉTIREMENT DU CÔTÉ DU CORPS ET DES TRICEPS



Passez la main droite la dernière boucle de la bande. Tendez le bras gauche vers le haut pour saisir l'autre extrémité de la bande au-dessus de votre tête. Gardez votre corps droit en tout temps. Saisissez le centre de la bande avec votre main droite et tirez vers le bas afin d'étirer le côté gauche de votre corps. Répétez le mouvement trois fois, puis changez de position pour étirer le côté droit.

ÉTIREMENT DES TRICEPS VERS LE HAUT



Saisissez une extrémité de la bande avec la main droite. Placez la bande sur votre épaule droite, puis saisissez-la avec votre main gauche dans votre dos. Répétez le mouvement trois fois, puis changez de position pour étirer le triceps gauche.

ÉTIREMENT DE LA JAMBE



Passez le pied droit dans la dernière boucle de la bande. Faites passer la bande dans votre dos en maintenant l'autre extrémité dans votre main droite, par-dessus votre épaule droite. Tirez sur la bande pendant que vous étirez votre jambe. Répétez le mouvement trois fois, puis faites-le du côté gauche.

BANDE D'ÉTIREMENT ÉLASTIQUE

GUIDE D'EXERCICES

ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIOJAMBIERS, DES MOLLETS ET DU BAS DU DOS



Assoyez-vous sur le sol, les deux jambes tendues, le dos droit et la tête haute. Saisissez une extrémité de la bande dans chaque main et passez vos pieds dans une boucle. Tirez la bande vers vous, en ramenant votre dos vers vos genoux. Gardez le dos droit pendant que vous tirez plus bas.

ÉTIREMENT DU BAS DU DOS



Couchez-vous sur le ventre. Passez le pied droit dans la dernière boucle de la bande. Faites passer la courroie le long de votre dos, puis par-dessus votre épaule droite, tout en maintenant l'autre extrémité de la courroie dans votre main droite. Tirez sur la courroie en ramenant votre jambe droite vers votre fessier, de façon à étirer vos quadriceps. Répétez le mouvement trois fois, puis faites-le du côté gauche.

ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE DE LA JAMBE



Allongez-vous sur le dos, les jambes droites, les pieds au sol à la largeur des hanches, les genoux et les pieds vers le haut. Pliez lentement les bras et tirez la bande vers la poitrine tout en soulevant les jambes. Les jambes droites, les talons projetés vers le haut et les pieds fléchis, continuez à soulever les jambes jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans l'arrière de la cuisse. Maintenez l'étirement tout en gardant la jambe opposée droite et immobile sur le sol.

ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIOJAMBIERS ET DU TRACTUS ILIOTIBIAL



Allongez-vous sur le dos. Passez la jambe droite dans la dernière boucle de la bande. Essayez de tirer le pied droit vers l'épaule gauche. Projetez le pied droit loin de l'épaule, tout en tenant fermement la bande. Tirez le pied vers l'épaule à nouveau. Répétez le mouvement trois fois, puis changez de jambe.