

GAIAM STUDIO SELECT
CORE REFORMER EXERCISE GUIDE
ÉLASTIQUE DE RENFORCEMENT
ABDOMINAL GUIDE D'EXERCICES

EXERCISE INSTRUCTION

- Warm up for 3-5 minutes before each exercise session.
- Rest approximately 30-60 seconds between each movement.
- Perform movements in a safe and controlled manner.
- If unable to complete a movement for a minimum of 30 seconds perform the movement more slowly, or take more rest between movements.
- If unable to achieve moderate to maximal fatigue following the completion of a movement perform the movement more quickly, or take less rest between movements.
- Perform exercise session a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of rest between each exercise session.

Any exercise program comes with inherent risk. Consult your physician before beginning this or any other exercise program.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avant chaque séance d'exercice.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque exercice.
- Effectuez chaque exercice lentement, de manière contrôlée.
- Si vous ne pouvez pas effectuer un exercice pendant au moins 30 secondes, faites-le plus lentement ou augmentez le temps de repos entre les mouvements.
- Si la fatigue musculaire ressentie n'atteint pas un niveau modéré à maximal après un exercice, faites-le plus rapidement ou réduisez le temps de repos entre les exercices.
- Pour de meilleurs résultats, faites chaque exercice au moins 3 fois par semaine.
- Accordez-vous de 24 à 48 heures de repos entre chaque séance d'exercices.

Tout programme d'exercices comporte des risques. Consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercices.

THE ROW | RAMEUR



START | DÉPART

FINISH | FIN

Begin in a seated position on the floor. Place both flexed feet in each cord and both hands on other end of cords. Sitting up tall, bring the elbows even with the shoulders, palms facing in.

Exhale and lean back keeping the elbows high and spine completely straight. Maintaining control, inhale coming back to mid-line. Exhale again and swoop arms down to straighten at sides of the body bringing the elbows up while folding over and rounding the spine. With maintained control, inhale and come back to mid-line, elbows high at shoulder height, palms facing in and spine straight. Repeat exercise for as many reps as desired, rest, and repeat.

Commencez en position assise au sol. Placez les deux pieds fléchis dans chaque boucle de l'élastique et tenez les extrémités des deux mains. Tenez-vous bien droit, les coudes sous les épaules et les paumes tournées vers l'intérieur.

Expirez et penchez-vous vers l'arrière en gardant les coudes soulevés et la colonne vertébrale bien droite. Inspirez et redressez-vous de manière contrôlée. Expirez de nouveau et allongez les bras de chaque côté du corps en levant les coudes, puis penchez-vous vers l'avant en arrondissant le dos. Inspirez et redressez-vous de manière contrôlée, les coudes à la hauteur des épaules, les paumes tournées vers l'intérieur et la colonne vertébrale droite. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez, prenez une pause et recommencez.

THE ROWING DIP | RAMEUR CROISÉ



START | DÉPART

FINISH | FIN

Begin in a seated position on the floor. Place both flexed feet in each cord and both hands on other end of cords. Sitting up tall, bring the elbows out to the sides and even with the shoulders, palms facing down. Exhale and lean back keeping the elbows high and spine straight.

In one movement, rotate the spine to the right side first and dip the right elbow down toward the floor then bring it back up behind you in a circular, rowing motion. Come to sit back tall and bring arms and chest back to face center. Repeat exercise on the opposite side, rotating and dipping to the left. Repeat for as many reps as is comfortable on both sides, come back to start position and rest.

Commencez en position assise au sol. Placez les deux pieds fléchis dans chaque boucle de l'élastique et tenez les extrémités des deux mains. Tenez-vous bien droit, pliez les coudes vers l'extérieur et à la hauteur des épaules, les paumes tournées vers le bas. Expirez et penchez-vous vers l'arrière en gardant les coudes soulevés et le dos bien droit.

En un seul mouvement, tournez d'abord le tronc vers la droite et abaissez le coude droit vers le sol, puis ramenez-le derrière vous dans un mouvement circulaire de rame. Reprenez la position assise bien droit et ramenez les bras et le tronc au centre. Répétez l'exercice de l'autre côté, en tournant et en vous abaissant vers la gauche. Répétez l'exercice de chaque côté autant de fois que vous vous sentez à l'aise de le faire, puis revenez à la position initiale et prenez une pause.

THE TEASER | EXTENSION



START | DÉPART

FINISH | FIN

Begin in a seated position on the floor. Place both flexed feet in each cord and both hands on other end of cords. Sitting up tall, bring the elbows even with the shoulders, palms facing in. Exhale and lean back slightly keeping the elbows high.

Activating the core, inhale and roll down the spine finding the curve in the abdominals. Simultaneously reach the arms out to either side over head and keep the legs together while stretching to straighten in front. Feel the length of the body as it stretches, keeping the head and shoulders lifted off of the floor. Hold for 1-2 seconds and exhale while coming back up to start position. Repeat for as many reps as is comfortable. Rest, repeat, return to start position.

Commencez en position assise au sol. Placez les deux pieds fléchis dans chaque boucle de l'élastique et tenez les extrémités des deux mains. Tenez-vous bien droit, les coudes sous les épaules et les paumes tournées vers l'intérieur. Expirez et penchez-vous légèrement vers l'arrière en gardant les coudes soulevés.

En mobilisant les muscles du tronc, inspirez et déroulez le corps vers le sol dans une position courbée qui sollicite les abdominaux. Levez simultanément les bras au-dessus de la tête et gardez les jambes ensemble tout en vous étirant pour allonger le devant du corps. Sentez le corps s'étirer en longueur, tout en gardant la tête et les épaules soulevées. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis expirez en revenant à la position initiale. Répétez l'exercice autant de fois que vous vous sentez à l'aise de le faire. Prenez une pause, recommencez et revenez à la position de départ.

CORE REFORMER

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Core Reformer.

SETUP

1. Remove the Core Reformer from box and check for shipping damage.
2. Your Core Reformer is now ready for use.

WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented in the Core Reformer guide without using the Core Reformer. This will help you become more familiar with the workout and its benefits. Begin using the Core Reformer only after you have become accustomed to the movement.
2. Keep your head directly over your shoulders, chin parallel to the floor, chest lifted, eyes focused forward.
3. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
4. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
5. Avoid holding your breath while exercising.

CARE

1. Dry the Core Reformer with a towel after use.
2. Hand wash the Core Reformer in cold water with mild soap to clean. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing the Core Reformer to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.

IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. Not all exercise is suitable for everyone. To reduce the risk of injury, consult your doctor before beginning this or any exercise program or before using this or any other exercise equipment. The instruction presented herein is in no way intended as a substitute for medical counseling.
2. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your doctor before beginning this workout.
3. Perform exercises in a slow and controlled manner.
4. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
5. Use product only as intended and demonstrated on the exercise guide.
6. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.
7. This product is made with natural latex that has been known to cause allergies in certain people.

WARNING: Wearing Protective Sports Eyewear (goggles or glasses made with polycarbonate or Trivex lenses) is always recommended when working with tubing or bands.

SEE MORE AT WWW.GAIAM.COM

© & TM 2020 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. MADE IN CHINA.

SKU_05-64127CARE

ÉLASTIQUE DE RENFORCEMENT ABDOMINAL

Préparation, conseils d'utilisation et guide d'entretien et de sécurité

Veillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre élastique de renforcement abdominal.

PRÉPARATION

1. Sortez l'élastique de renforcement abdominal de sa boîte et vérifiez qu'il n'a pas été endommagé pendant le transport.
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre élastique de renforcement abdominal.

CONSEILS D'UTILISATION

1. Commencez par effectuer les exercices présentés dans le programme sans utiliser l'élastique de renforcement abdominal. Vous vous familiariserez ainsi avec l'entraînement et ses bienfaits. Utilisez l'élastique de renforcement abdominal une fois que vous connaîtrez les mouvements.
2. Gardez la tête directement au-dessus des épaules, le menton parallèle au sol et la poitrine haute, et regardez vers l'avant.
3. Faites chaque exercice lentement et en continu.
4. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans provoquer d'inconfort.
5. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

ENTRETIEN

1. Séchez l'élastique de renforcement abdominal à l'aide d'une serviette après utilisation.
2. Pour de meilleurs résultats, enduisez régulièrement l'élastique de renforcement abdominal de poudre pour bébés ou de talc.
3. Évitez d'exposer l'élastique de renforcement abdominal à la chaleur ou à une lumière solaire excessive.
4. Rangez dans un endroit frais et sec.

MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

1. Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessures, consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercices, et avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement d'exercice. Les instructions figurant dans le présent feuillet ne visent aucunement à remplacer les conseils d'un médecin.
2. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou de tout autre trouble, consultez votre médecin avant de commencer cet entraînement.
3. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
4. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
5. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans le guide d'exercices.
6. Ce produit est vendu sans aucune garantie. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou de tout dommage résultant de son utilisation.
7. Ce produit est fabriqué en latex naturel, reconnu pour causer des allergies à certaines personnes.

AVERTISSEMENT : Il est toujours recommandé de porter des lunettes de protection pour le sport (lunettes de sécurité ou lunettes à verres en polycarbonate ou en Trivex) lors de l'utilisation d'une corde ou d'une bande élastique.

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE WWW.GAIAM.COM (En anglais seulement)

© 2020 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. FABRIQUÉ EN CHINE.

SKU_05-64127CARE

MINI AB BALL EXERCISE GUIDE

PETIT BALLON POUR LES ABDOS GUIDE D'EXERCICES

EXERCISE INSTRUCTION

- Warm up for 3-5 minutes before each exercise session.
- Rest approximately 30-60 seconds between each movement.
- Perform movements in a safe and controlled manner.
- If unable to complete a movement for a minimum of 30 seconds perform the movement more slowly, or take more rest between movements.
- If unable to achieve moderate to maximal fatigue following the completion of a movement perform the movement more quickly, or take less rest between movements.
- Perform exercise session a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of rest between each exercise session.

Any exercise program comes with inherent risk. Consult your physician before beginning this or any other exercise program.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avant chaque séance d'exercice.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque exercice.
- Effectuez chaque exercice lentement, de manière contrôlée.
- Si vous ne pouvez pas effectuer un exercice pendant au moins 30 secondes, faites-le plus lentement ou augmentez le temps de repos entre les mouvements.
- Si la fatigue musculaire ressentie n'atteint pas un niveau modéré à maximal après un exercice, faites-le plus rapidement ou réduisez le temps de repos entre les exercices.
- Pour de meilleurs résultats, faites chaque exercice au moins 3 fois par semaine.
- Accordez-vous de 24 à 48 heures de repos entre chaque séance d'exercices.

Tout programme d'exercices comporte des risques. Consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercices.

DOUBLE LEG STRETCH | ÉTIREMENT DES DEUX JAMBES



START | DÉPART



FINISH | FIN

Begin lying down on the back holding the ball with both hands. Pull bent legs into the chest, lift the head and shoulders off of the floor while reaching arms over the legs so the ball is over the ankles.

With control, inhale and slowly reach the arms back to hover over the floor. Hold 1-2 seconds while squeezing inner thighs together. Exhale and pull legs back in toward the chest while bringing arms back over the legs, hands over ankles. Rest and repeat exercise 4-5 times.

Pour commencer, allongez-vous sur le dos en tenant le ballon des deux mains. Fléchissez les jambes et amenez-les à la poitrine, puis soulevez la tête et les épaules du sol tout en amenant les bras sur les jambes de façon à ce que le ballon se trouve au-dessus des chevilles.

Inspirez et ramenez lentement les bras vers l'arrière en allongeant simultanément les jambes au-dessus du sol, le tout de manière contrôlée. Maintenez la position pendant 1 ou 2 secondes en contractant l'intérieur des cuisses. Expirez et ramenez les jambes vers la poitrine ainsi que les bras sur les jambes, avec les mains au-dessus des chevilles. Prenez une pause et répétez l'exercice 4 ou 5 fois.

LEG LIFT | LEVER DES JAMBES



START | DÉPART



FINISH | FIN

Begin lying down on the back and squeeze the ball between the ankles. Stack the hands and place them behind the head. Activate the core and curl your head and shoulders off of the floor and slightly lift the legs to hover.

Inhale while slowly lifting straight legs up toward the ceiling coming almost to a 90-degree angle. With control, slowly begin to lower legs back down to hover above the floor while exhaling, keeping the core activated. Rest and repeat exercise 4-5 times.

Pour commencer, allongez-vous sur le dos et serrez le ballon entre les chevilles. Joignez les mains et placez-les derrière la tête. Mobilisez les abdominaux, soulevez la tête et les épaules du sol, puis soulevez légèrement les jambes au-dessus du sol.

Inspirez en soulevant lentement les jambes tendues vers le plafond pour atteindre un angle de près de 90 degrés. De manière contrôlée, commencez à abaisser lentement les jambes en expirant et en maintenant les abdominaux mobilisés. Prenez une pause et répétez l'exercice 4 ou 5 fois.

ABDOMINAL SIT UP | REDRESSEMENTS ASSIS



START | DÉPART



FINISH | FIN

Begin in a seated position with bent knees and feet flat on the mat. Hugging the ball between the knees, lie down with control. Anchor feet to the mat and reach arms up and behind.

Activating the core, scoop the belly in and inhale to come up, reaching with your arms as straight as is comfortable. Exhale and slowly lower back down to the mat with control. Rest and repeat exercise 4-5 times.

Commencez en position assise avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le tapis. Serrez le ballon entre les genoux et étendez-vous au sol de manière contrôlée. Ancrez les pieds au sol et allongez les bras vers le haut, puis abaissez-les vers l'arrière.

En mobilisant les abdominaux, rentrez le ventre et inspirez pour remonter en position assise les bras tendus vers le haut, en adoptant une position aussi droite que possible. Expirez et abaissez lentement le dos au sol de manière contrôlée. Prenez une pause et répétez l'exercice 4 ou 5 fois.

MINI AB BALL

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

SETUP

1. Remove from box and check for shipping damage. Inflate with pump. Inflate to desired firmness. DO NOT overinflate.
2. Your product is now ready for use.

WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented on the instruction sheet without the product in place. Once proficiency is developed with each movement, use the product.
2. Always use in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.
3. Avoid holding your breath while exercising.

CARE

1. Dry with a towel after use.
2. Avoid exposing to rough sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.
3. Store in a cool, dry place.
4. Do not use if nicked, torn or damaged in any way.

IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

Please read before setting up or using.

1. Not all exercise is suitable for everyone. To reduce the risk of injury, consult your doctor before beginning this or any exercise program or before using this or any other exercise equipment. The instruction presented herein is in no way intended as a substitute for medical counseling.
2. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your doctor before beginning this workout.
3. Perform exercises in a slow and controlled manner.
4. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
5. Use product only as intended and demonstrated on the exercise guide.
6. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

SEE MORE AT WWW.GAIAM.COM

© & TM 2020 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. MADE IN CHINA.

SKU 05-641127CARE

PETIT BALLON POUR LES ABDOS

Préparation, conseils d'utilisation et guide d'entretien et de sécurité

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre ballon.

PRÉPARATION

1. Retirez le ballon de l'emballage et vérifiez qu'il n'a pas été endommagé durant l'expédition. À l'aide d'une pompe, gonflez-le à la fermeté souhaitée. Ne le gonflez PAS trop.
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre ballon.

CONSEILS D'UTILISATION

1. Commencez par effectuer les exercices présentés dans le feuillet d'instructions sans utiliser le ballon. Une fois que vous maîtriserez chacun des mouvements, utilisez le ballon.
2. Utilisez toujours votre ballon dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets qui pourraient vous gêner pendant les exercices.
3. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

ENTRETIEN

1. Essuyez le ballon avec une serviette après chaque utilisation.
2. Pour de meilleurs résultats, enduisez régulièrement l'élastique de renforcement abdominal de poudre pour bébés ou de talc.
3. Rangez dans un endroit frais et sec.
4. N'utilisez pas le ballon s'il est percé, déchiré ou endommagé de quelque façon que ce soit.

MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

Veuillez lire les directives avant de préparer ou d'utiliser votre ballon.

1. Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessures, consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercices, et avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement d'exercice. Les instructions figurant dans le présent feuillet ne visent aucunement à remplacer les conseils d'un médecin.
2. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou de tout autre trouble, consultez votre médecin avant de commencer cet entraînement.
3. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
4. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
5. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans le guide d'exercices.
6. Ce produit est vendu sans aucune garantie. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou de tout dommage résultant de son utilisation.

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE WWW.GAIAM.COM (En anglais seulement)

© 2020 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. FABRIQUÉ EN CHINE.

SKU 05-641127CARE