

PILATES STRETCH BANDS

FITNESS GUIDE

IMPORTANT! REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING PRODUCT

⚠ WARNING

- Follow instructions and only use as intended.
- Read all instructions to reduce the risk of injury when using this product.
- By their nature, resistance bands will only last for a limited time.
- Conditions of use will greatly influence the life expectancy of the bands.
- Do not tie tubing into knots.
- Do not store in excessive heat or leave exposed to direct sunlight as it may cause tubing to break.
- Do not tie, wrap or secure the tubing to any object.
- Keep away from children.

CAUTION

- Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
- Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.

IMPORTANT

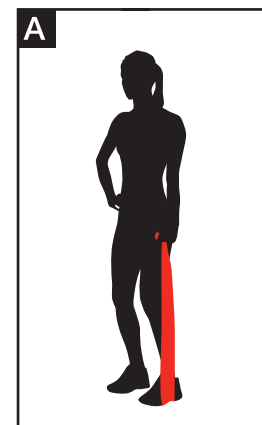
- Before you begin, imitate and practice all exercises WITHOUT products until you are able to perform the movements with confidence. Then begin exercising with the products.
- Perform 1-2 sets of 10-15 repetitions during each exercise session. Rest approximately 1-2 minutes between sets.
- If unable to perform 10 to 15 repetitions, start with fewer repetitions and slowly work your way to the desired goal.
- If unable to achieve maximum muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.

BEFORE USE

- Make sure you have adequate clearance in the workout area that you are using these products in before using them. The area should be a clean, level, non-slip, solid surface.
- Before each use inspect products for any damage, worn spots, cracks or foreign objects that might harm their surface. If there is any sign of damage do not attempt to use them or repair them.

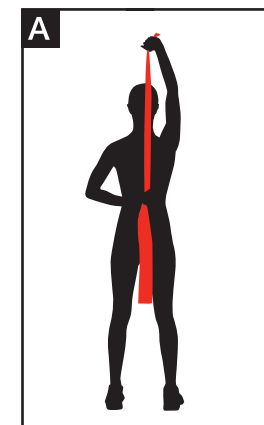
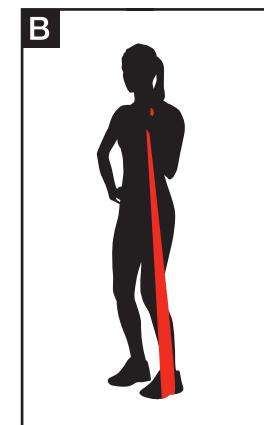
IMPORTANT DURING USE

- Wear appropriate footwear such as sneakers or exercise shoes to prevent feet from slipping.
- Do not wear loose clothing or dangling jewelry that might interfere with your workout program.
- If you feel any pain or experience dizziness while exercising you should stop immediately



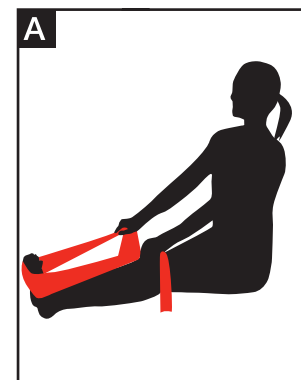
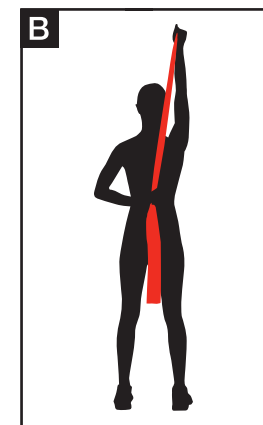
ARM CURL

A. Stand on one end of the band with your left foot. Grasp the other end of the band in your left hand, and let your left arm hang straight down from your shoulder, your palms facing your thigh. The band should be taut. That's the starting position.
B. Without moving your upper arm, pull the bands as close as you can to your shoulder, by bending your elbows and curling the band upward. That's one repetition. Do all your reps, then switch arms and feet and repeat with your right arm.



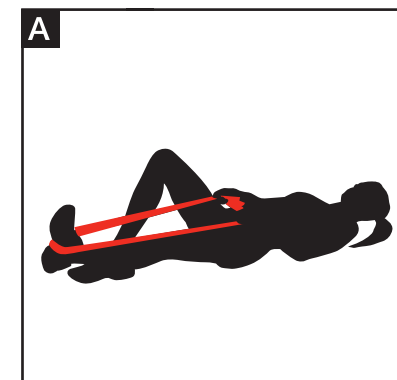
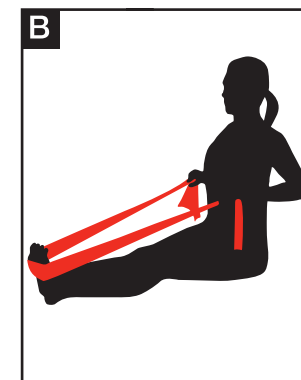
TRICEPS EXTENSION

A. Grasp one end of the band in your right hand and hold it above your shoulder, the band falling behind your body. Bend your left elbow and grasp the middle of the band with your left hand by reaching behind you. That's the starting position.
B. Without moving your right upper arm, pull the band in your right hand upward until your right arm is straight. That's one repetition. Do all your repetitions, then switch arms and repeat.



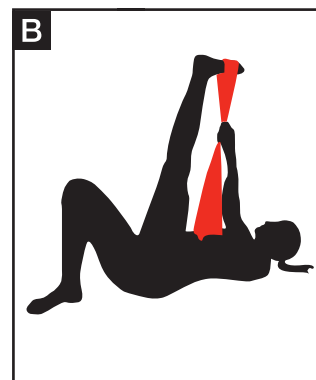
ROW

A. Grab one end of the band with each hand and sit down on the floor. Then loop the bands around the bottom of your feet. Your legs should be straight, your torso upright, and your palms facing each other.
B. Without moving your torso, row the band to your sides by squeezing your shoulder blades together, pulling your upper arms backward, and bending your elbows. Pause, then return to the starting position and repeat.



HAMSTRING STRETCH

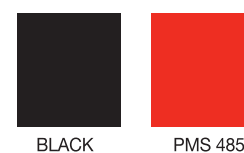
A. Sit down on the floor and loop the band around your left foot. Holding an end of the band in each hand, lie down so that your back is flat on the floor. Bend your right knee and place your foot flat on the floor, then straighten your left leg and lift it slightly off the floor. That's the starting position.
B. Keeping tension on the band and your leg straight, use the band to raise your left leg until you feel a comfortable stretch. Hold the stretch for 30 seconds, then switch legs and repeat on your right leg.



PRINTED IN CHINA
AD07747-7657IM-0519

IMPORTED BY ACI BRANDS INC.
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE,
ONTARIO L6J 7Z2 CANADA
WWW.ACIBRANDS.COM

PRINTS 2 COLORS



BANDES D'EXERCICE PILATES

GUIDE DE FORME PHYSIQUE

IMPORTANT! LISEZ LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

⚠ MISE EN GARDE

- Suivez les instructions et respectez l'utilisation prescrite pour ce produit.
- Lisez attentivement toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure quand vous utilisez le produit.
- De par leur nature, les élastiques ne dureront que pendant un temps limité.
- Les conditions d'utilisation auront une incidence importante sur leur durée de vie.
- Ne nouez pas les tubes.
- Ne les entreposez pas dans un endroit où la chaleur est excessive et ne les laissez pas exposés au soleil, sinon ils risquent de se rompre.
- Ne nouez pas, n'enveloppez pas et n'attachez pas les tubes à aucun objet.
- Gardez ce produit hors de la portée des enfants.

MISE EN GARDE

- Avant et après chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé, ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.
- Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

IMPORTANT

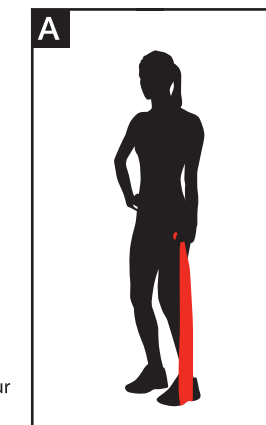
- Avant de commencer, effectuez tous les exercices SANS les produits jusqu'à ce que vous puissiez faire les mouvements avec assurance.
- Commencez ensuite les exercices avec les produits.
- Faites 1 ou 2 séries de 10 à 15 répétitions pour chaque séance d'exercices. Reposez-vous de 1 à 2 minutes entre les séries.
- Si vous n'arrivez pas à faire de 10 à 15 répétitions, faites-en moins et augmentez progressivement le nombre jusqu'à l'objectif désiré.
- Si vous ne pouvez pas atteindre la fatigue musculaire maximale après 15 répétitions, ajoutez prudemment des répétitions.

AVANT L'UTILISATION

- Assurez-vous d'avoir assez d'espace dans votre lieu d'entraînement avant d'utiliser ces produits. Effectuez les exercices sur une surface propre, plane, adhérente et stable.
- Avant d'utiliser chaque produit, vérifiez s'il est endommagé, usé ou fissuré ou si des débris peuvent en abîmer la surface. Ne tentez pas de l'utiliser ou de le réparer s'il est endommagé.

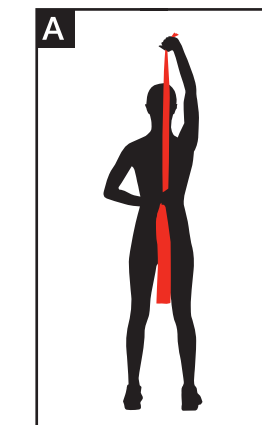
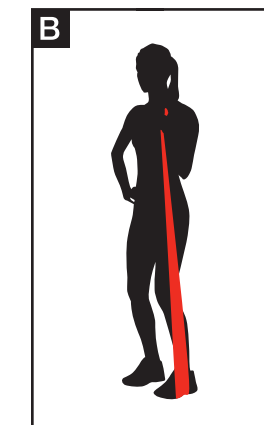
IMPORTANT - PENDANT L'UTILISATION

- Portez des chaussures appropriées, des chaussures de sport par exemple, pour éviter de glisser.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendants susceptibles de vous gêner durant votre entraînement.
- Pendant l'exercice, si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements, arrêtez immédiatement.



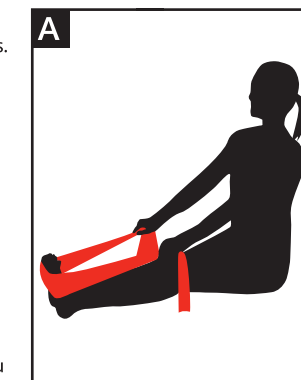
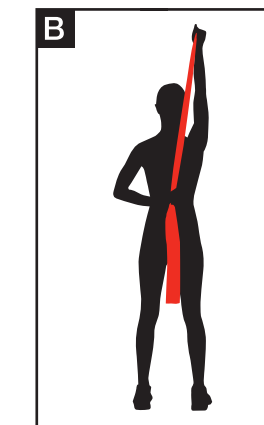
FLEXION DES AVANT-BRAS

A. Mettez le pied gauche sur une extrémité de la bande. Saisissez l'autre extrémité avec votre main gauche, laissez pendre votre bras gauche bien droit, sous l'épaule, les paumes tournées vers les cuisses. La bande devrait être bien tendue. C'est la position de départ.
B. Sans bouger la partie supérieure de votre bras, tirez la bande le plus près possible de votre épaule en fléchissant le coude et en tirant la bande vers le haut. Il s'agit là d'une répétition. Faites toutes vos répétitions, puis changez de bras et de pied et reprenez l'exercice du côté droit.



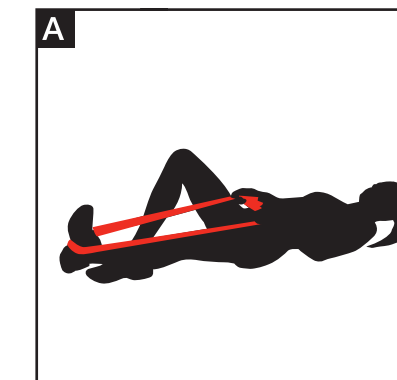
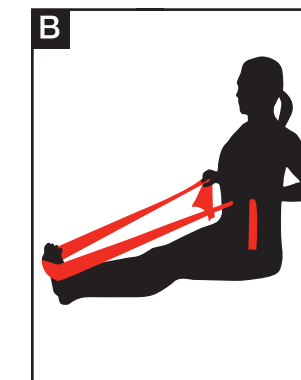
EXTENSION DES TRICEPS

A. Saisissez une extrémité de la bande dans votre main droite, tenez-la au-dessus de votre épaule en laissant la bande tomber derrière vous. Fléchissez votre coude gauche et saisissez le milieu de la bande derrière vous avec votre main gauche. C'est la position de départ.
B. Sans bouger le haut de votre bras droit, tirez la bande avec votre main droite vers le haut jusqu'à ce que votre bras droit soit bien tendu. Il s'agit d'une répétition. Faites toutes les répétitions, puis changez de bras et recommencez.



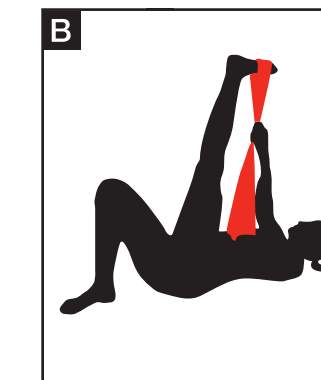
AVIRON

A. Saisissez une extrémité de la bande avec chaque main et asseyez-vous sur le sol. Ensuite, passez la bande sous vos pieds. Vous devez garder les jambes tendues, le dos droit et les paumes tournées l'une vers l'autre.
B. Sans bouger le torse, ramenez la bande le long de votre corps en serrant les omoplates, en ramenant vos bras vers l'arrière et en fléchissant vos coudes. Faites une pause, puis revenez à la position initiale. Répétez.



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

A. Asseyez-vous sur le sol et passez la bande sous votre pied gauche. Tenez une extrémité de la bande dans chaque main et allongez-vous de manière à ce que votre dos soit plat sur le sol. Pliez le genou droit et placez le pied à plat sur le sol. Ensuite, tendez la jambe gauche et soulevez-la légèrement. C'est la position de départ.
B. En maintenant la bande et votre jambe bien tendues, soulevez votre jambe à l'aide de la bande jusqu'à ce que vous ayez une sensation d'étirement confortable. Maintenez cette position pendant 30 secondes, puis répétez l'exercice avec votre jambe droite.



IMPORTÉ PAR ACI BRANDS INC.
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE,
ONTARIO L6J 7Z2 CANADA
WWW.ACIBRANDS.COM

AD07747-7657IM-0519-STRETCH BANDS-SET OF 3.ai
SIZE: 11" x 10.25"
MAY 09 2019 MW