

FLEXIBLE BAND WORKOUT

CAUTION: READ THIS SAFETY INSTRUCTION SHEET PRIOR TO USE

Examine this product CAREFULLY before using it. Always check your equipment thoroughly. If damage is found, (tears, nicks or appears to show signs of defects including due to normal wear and tear) DO NOT ATTEMPT TO USE THIS PRODUCT. A damaged flexible band could cause it to snap possibly causing eye, face or head injury. Bands when pulled up under tension may slip or break, caution is recommended in not pulling towards the face to avoid injury. The flexible band should be used on a clean indoor surface with bare feet or clean smooth soled runners. Anyone under the age of 18 should have adult supervision. The product is made from Latex and should not be used if allergic to Latex. Consult with your physician or fitness expert before starting this or any exercise program. If you experience pain, shortness of breath, dizziness, or any type of unusual discomfort, contact your physician immediately. Know your exercise limits before you begin. Keep this exercise product away and out of the reach of small children and pets.

GETTING STARTED

Always warm up your muscles before exercising 7-10 minutes is recommended. Start your exercise program conservatively. Select an easy goal or pace, alternate your daily workouts every other day this will reduce muscle soreness.

It is important to note that you should always start by using the light resistance band, no matter what fitness level you are. Once you become stronger and more familiar with the bands, you may wish to advance to the next strength band. To increase the tension of your band, simply wrap the ends of the band around your hands.

BICEP CURL



Start.



End.

1. Place the band on the floor, stand on the band using both feet, ensure the band is secure in the middle of your feet.
 2. Grip the bands with both hands.
 3. Take up the slack by extending the arms up.
 4. Place elbows on your hips or close to the body.
1. Turn palms up towards ceiling.
 2. Curl arms towards the shoulder.
 3. Keep wrist straight and shoulders stable.
 4. Slowly return to the start position.

SIDE ARM RAISE



Start.



End.

1. Stand on the band ensuring it's secure under both feet.
 2. Hold or wrap the band in your hand on the same side.
 3. Maintain a straight body alignment.
1. Raise your arm out to the side of your shoulder. **Don't raise your arm above the shoulder.**
 2. Hold the position pausing for a few seconds and then slowly lower down to the start position.
 3. Repeat using opposite arm.

CHEST PRESS



Start.



End.

1. Place the band on your back across your shoulder blades.
 2. Grip band ends in each hand beneath your underarms.
 3. Hold or wrap each end of the band in your hands.
1. Take up the slack of the band until it rests against your back.
 2. Press arms forward.
 3. Slowly return to the start position.

FRONT ARM RAISE



Start.



End.

1. Stand on the band ensuring it's secure under both feet.
 2. Hold or wrap the band in your hand on the same side.
 3. Maintain a straight body alignment.
1. Raise your arm if front of you at shoulder height. **Don't raise your arm above the shoulder.**
 2. Hold the position pausing for a few seconds and then slowly lower down to the start position.
 3. Repeat using opposite arm.

HORIZONTAL ARM PULL



Start.



End.

1. Hold the band in your hands raising it to shoulder length. Don't raise your arm above the shoulders.
 2. Ensure you have a secure grip in the band.
1. Pull your arms to the side, even with your hands. Do not hyperextend the back.
 2. Pinch shoulder blades together.
 3. Slowly return arms to the start position.
 4. Repeat using opposite arm.

HAMSTRING CURL



Start.



End.

1. Tie the band in a bow around your ankles.
 2. Use a wall for balance if required.
 3. Curl up on one leg to a 90 degree angle.
1. Repeat on opposite leg.
 2. Maintain a straight body alignment.



GRATUIT vidéo téléchargeables et carte
du ciel d'entraînement

www.zenathletics.com/workoutvids

ENTRAÎNEMENT À L'AIDE DES BANDES FLEXIBLES

MISE EN GARDE : LIRE CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ AVANT TOUT USAGE

Examiner ce produit SOIGNEUSEMENT avant de l'utiliser. Examiner toujours minutieusement le matériel. S'il semble être endommagé (déchirures, accrocs ou signes de déflectuosité, dont ceux dus à une usure normale), NE PAS L'UTILISER. Une bande endommagée peut claquer et blesser les yeux, le visage ou la tête. Toute bande sous tension peut glisser ou casser. Il est recommandé d'être prudent et de ne pas l'étirer vers le visage, afin d'éviter toute blessure. La bande doit être utilisée à l'intérieur sur une surface propre, en ayant les pieds nus ou en portant des espadrilles propres à semelle lisse. Toute personne de moins de 18 ans doit être supervisée par un adulte. Ce produit est fait de latex et ne doit pas être utilisé en cas d'allergie au latex. Nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin ou votre entraîneur avant d'amorcer tout programme d'exercice. Si vous ressentez de la douleur, de l'essoufflement, des étourdissements ou tout type d'inconfort inhabituel, veuillez communiquer avec votre médecin sur-le-champ. Apprenez à connaître vos limites physiques avant de commencer. Conserver cet appareil d'exercice à l'écart et hors de la portée des jeunes enfants et des animaux domestiques.

POUR COMMENCER

Il est recommandé de toujours échauffer ses muscles de sept à dix minutes avant de commencer les exercices. Amorcer tout programme d'exercice de façon modérée. Choisir un objectif ou un rythme aisé, en modifiant votre entraînement quotidien tous les deux jours. Cela aide à réduire les douleurs musculaires. Veuillez noter que vous devriez toujours commencer par utiliser la bande de plus faible résistance, quel que soit votre niveau de forme physique. Lorsque votre force augmentera et que vous serez davantage habitué à utiliser la bande, vous pourrez passer à la bande de résistance supérieure. Pour accroître la tension de la bande, vous n'avez qu'à enrouler ses extrémités autour de vos mains.

FLEXION DES AVANT-BRAS

Début.



Fin.



1. Déposer la bande sur le sol, puis se tenir debout sur la bande avec les deux pieds. S'assurer que la bande est fixée au milieu des pieds.
2. Tenir la bande avec les deux mains.
3. Créer une tension dans la bande en élevant les bras.
4. Placer les coudes sur les hanches ou près du corps.

1. Tourner les paumes vers le plafond.
2. Fléchir les bras vers les épaules.
3. Garder les poignets bien droits et les épaules stables.
4. Reprendre lentement la position de départ.

ÉLÉVATION LATÉRALE DU BRAS

Début.



Fin.



1. Se tenir sur la bande en s'assurant qu'elle est fixée sous le pied.
2. Tenir ou enrouler la bande dans la main du même côté du pied.
3. Garder le corps bien droit.

1. Élever le bras latéralement à la hauteur de l'épaule. Ne pas élever le bras plus haut que l'épaule.
2. Maintenir la position en faisant une pause de quelques secondes, puis redescendre lentement en position de départ.
3. Répéter avec le bras opposé.

DÉVELOPPÉ DU TRONC

Début.



Fin.



1. Placer la bande sur votre dos, au centre des omoplates.
2. Tenir chaque extrémité de la bande dans vos mains, sous vos aisselles.
3. Tenir ou enrouler chaque extrémité de la bande dans vos mains.

1. Créer une tension dans la bande jusqu'à ce qu'elle soit collée à votre dos.
2. Pousser les bras vers l'avant.
3. Reprendre lentement la position de départ.

ÉLÉVATION AVANT DU BRAS

Début.



Fin.



1. Se tenir sur la bande en s'assurant qu'elle est fixée sous les deux pieds.
2. Tenir ou enrouler la bande dans la main.
3. Garder le corps bien droit.

1. Élever le bras vers l'avant à la hauteur de l'épaule. Ne pas élever le bras plus haut que l'épaule.
2. Maintenir la position en faisant une pause de quelques secondes, puis redescendre lentement en position de départ.
3. Répéter avec le bras opposé.

TRACTION HORIZONTALE DES BRAS

Début.



Fin.



1. Tenir la bande dans vos mains, puis les élever à largeur d'épaule. Ne pas élever les bras plus haut que l'épaule.
2. S'assurer de bien tenir la bande.

1. Tirer les bras vers les côtés, en tenant la bande. Ne pas créer d'hyper-extension au niveau du dos.
2. Coller les omoplates.
3. Ramener lentement les bras en position de départ.

FLEXION DE L'ISCHIO-JAMBIER

Début.



Fin.



1. Attacher la bande à l'aide d'une boucle autour de vos chevilles.
2. S'appuyer au mur pour plus d'équilibre, au besoin.
3. Fléchir une jambe à un angle de 90 degrés.

1. Répéter avec la jambe opposée.
2. Garder le corps bien droit.