

# Zensation Athletics™

## SCULPTING BAND WORKOUT

### ARM, SHOULDER, CHEST AND BACK ROUTINE (DELTOID, LATS, TRAPEZIUS, PECTORALS AND RHOMBOIDS)



**1** START. Stand with feet shoulder width apart, knees slightly bent. Place hands inside the end loops of the band. Raise both arms overhead. Pull one arm down until it is level with the shoulder. FINISH. Repeat this movement continuously for 2 to 3 sets of 10. Change arms and repeat.



**2** START. Stand with feet shoulder width apart, knees slightly bent. Grasp the band firmly at each end, behind your back. Raise one arm laterally away from the body, to the side and up. FINISH. Bring the arm back down. Repeat this movement continuously for 2 to 3 sets of 10. Change arms and repeat.



**3** START. Stand with feet shoulder width apart, knees slightly bent. Place hands inside the loops at the end of the band. Position the band directly underneath the armpits. Extend both arms out and up in a V formation. FINISH. Bring the elbows into the body. Repeat this motion continuously for 2 to 3 sets of 10.



**4** START. Stand with the feet slightly wider than the hips, knees soft. Firmly stand on the end of the band, while grasping the other end with the hand. Pointing the thumb upward, raise the arm laterally until it is level with the shoulder. FINISH. Bring the arm back down towards the body. Repeat this motion continuously for 2 to 3 sets of 10. Change arms and begin again.



**5** START. Kneeling down, place the middle of the band under one knee. Grasping the ends of the band loops in each hand. Raise both arms, at the same time, out to the sides. FINISH. Bring the arms back down towards the body. Repeat lifting the arms out to the side, 2 to 3 sets of 10.



**6** START. Standing with one foot in front of the other. Place the band under the front foot, centering the band underneath the foot. With the hands in the end loops, hinge forward from the waist. Pull back on the band, squeezing the shoulder blades together. FINISH. Bring the arms back down towards the body. Repeat lifting the arms out to the side, 2 to 3 sets of 10.

### HIPS, LEGS, CALVES AND SEAT ROUTINE (GLUTEUS MAXIMUS, GLUTEUS MEDIUS, ABDUCTORS, QUADRICEPS, HIP FLEXOR AND HAMSTRINGS)



**7** START. Standing with the feet together and one foot looped through the end of the band. Place one hand on the wall and hold the middle of the band with the other hand. Flex the knee by moving the heel in towards the seat. FINISH. Bring the foot back down alongside the supporting leg. Bring the heel back up to the seat. Repeat this motion continuously for 2 to 3 sets of 10. Change arms and begin again.



**8** START. Transition from the last exercise by moving away from the wall. Stand on the middle of the band and keep the other foot looped through the end. Raise the knee up until it is level with the hip. FINISH. Bring the heel back down to the ground. Repeat with the knee moving up and down for 2 to 3 reps of 10. Change legs and repeat.



**9** START. Begin the next exercise on the hands and knees. Loop the end of the band around the foot with one leg. Kneel on the middle of the band with the other leg. Slowly extend the foot that has the band around it, until it is level with the body. FINISH. Bring the knee back down to the floor to meet the other. Continue this up and down motion until you have completed 2 to 3 sets of 10.



**10** START. Lying down on your side. Place your ankle through the end loop. Place your other ankle through the middle loop. While laying on your side raise your top leg up until the band is tight. FINISH. Bring your leg back down to meet the other. Repeat this up and down motion with your top leg for 2 to 3 reps of 10. Roll onto your other leg and repeat.

### STOMACH (RECTUS ABDOMINIS, EXTERNAL OBLIQUE'S AND TRANSVERSE ABDOMINALS)



**11** START. Lying on your back with one foot looped through the end of the band. The other foot is looped through the middle. With your finger tips lightly resting at your temples. Alternate bringing one elbow at a time over to the opposite knee. FINISH. Repeat this side to side motion for 2 to 3 sets of 10.

### STRETCHING THE BACK OF THE LEG (HAMSTRING AND GASTROCNEMIOUS)



**12** START. Sitting down with one leg extended and the other leg bent in. Place the band around the bottom of your foot on the extended leg. Holding onto the ends of the band, pull the band tight while bending forward at the waist. FINISH. Hold this position for 20 to 35 seconds. Repeat this same stretch on the other leg.

\* Warning As with any lifestyle change or physical exercise program consult your physician before you begin and notify them of your yoga practice. Especially if you are pregnant, have Diabetes, Heart Disease, injuries or other serious illness.

\* To extend the life of this band, do not use footwear when inserting feet into extension loops.  
\* Machine wash in cold water. Hang to dry.

# Zensation Athletics™

## EXERCICES DE PILATES AVEC BANDE SCULPTANTE

### PROGRAMME BRAS, ÉPAULE, TORSO ET DOS (DELTOÏDE, MUSCLES LATÉRAUX, TRAPÈZE, PECTORAUX ET RHOMBOÏDES)



**1 DÉPART.** Se tenir debout en plaçant les pieds à la largeur des épaules et en pliant légèrement les genoux. Placer les mains à l'intérieur des boucles situées aux extrémités de la bande; lever les deux bras au-dessus de la tête; ramener un bras vers le bas jusqu'à ce qu'il soit à la hauteur de votre épaule. FIN. Répéter ce mouvement en continu en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune. Changer de bras et répéter.



**2 DÉPART.** Se tenir debout en plaçant les pieds à la largeur des épaules et en pliant légèrement les genoux. Empoigner fermement chaque extrémité de la bande derrière votre dos; lever un bras latéralement en l'éloignant du corps, sur le côté et vers le haut. FIN. Ramener le bras vers le bas. Répéter ce mouvement en continu en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune. Changer de bras et répéter.



**3 DÉPART.** Se tenir debout en plaçant les pieds à la largeur des épaules et en pliant légèrement les genoux. Placer les mains à l'intérieur des boucles à l'extrémité de la bande; faire passer la bande directement sous les bras; étendre les bras puis les ramener vers le haut en formant un « V ». FIN. Ramener les coudes vers le corps. Répéter ce mouvement en continu en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune.



**4 DÉPART.** Se tenir debout en plaçant les pieds à une largeur dépassant légèrement celle des hanches et en gardant les genoux détendus. Se tenir bien droit sur une extrémité de la bande, tout en empoignant l'autre extrémité avec une main; pointer le pouce vers le haut, puis soulever le bras latéralement jusqu'à ce qu'il soit à la hauteur de l'épaule. FIN. Ramener le bras vers le corps. Répéter ce mouvement en continu en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune; changer de bras et recommencer.



**5 DÉPART.** En position agenouillée, placer le milieu de la bande sous un genou. Empoigner une boucle à l'extrémité de la bande avec chaque main; lever les deux bras en même temps, latéralement. FIN. Ramener les bras vers le corps; Répéter ce mouvement en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune.



**6 DÉPART.** Se tenir debout en plaçant un pied devant l'autre. Placer la bande sous le pied avant, en centrant la bande sous le pied; insérer les mains dans les boucles situées aux extrémités, plier le haut du corps vers l'avant, en fléchissant au niveau de la taille; tirer sur la bande en ramenant les omoplates ensemble. FIN. Relâcher les bras et revenir à la position de départ. Répéter cet exercice en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune.

### PROGRAMME HANCHES, JAMBES, MOLLETS ET POSTÉRIEUR (GRAND FESSIER, MOYEN FESSIER, ABDUCTEURS, QUADRICEPS, FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE ET ISCHIO-JAMBIERS)



**7 DÉPART.** Se tenir debout, les pieds joints, puis insérer un pied dans une boucle située à une extrémité de la bande. Appuyer une main sur le mur et tenir le milieu de la bande avec l'autre main; fléchir le genou en ramenant le talon vers le postérieur. FIN. Redescendre le pied en longeant la jambe de soutien. Ramener le talon vers le postérieur; répéter cet exercice en effectuant de 2 à 3 répétitions, puis changer de jambe.



**8 DÉPART.** Effectuer une transition à partir du dernier exercice en vous éloignant du mur. Se tenir debout au milieu de la bande et maintenir l'autre pied dans la boucle située à l'extrémité de la bande; lever le genou jusqu'à ce qu'il soit à la hauteur de la hanche. FIN. Redéposer le talon sur le sol. Répéter en levant et baissant le genou en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune; changer de jambe et répéter.



**9 DÉPART.** Amorcer cet exercice en se tenant sur les mains et les genoux. Entourer l'extrémité de la bande autour d'un pied; déposer le genou de l'autre jambe au milieu de la bande; allonger lentement le pied entouré de la bande, jusqu'à ce qu'il soit à la hauteur du corps. FIN. Descendre le genou vers le sol, en le collant sur l'autre genou. Poursuivre ce mouvement vers le haut et vers le bas en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune.



**10 DÉPART.** S'étendre sur le côté. Placer la cheville dans une boucle située à l'extrémité; placer votre autre cheville dans la boucle du milieu; en position étendue sur le côté, lever la jambe du dessus jusqu'à ce que la bande soit bien tendue. FIN. Ramener la jambe vers le bas en la collant sur l'autre jambe. Poursuivre ce mouvement vers le haut et vers le bas avec la jambe du dessus en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune. S'étendre sur le côté opposé et répéter l'exercice avec l'autre jambe.

### ESTOMAC (GRAND DROIT DE L'ABDOMEN, GRAND OBLIQUE DE L'ABDOMEN ET TRANSVERSE DE L'ABDOMEN)



**11 DÉPART.** En position étendue sur le dos, placer un pied dans une boucle située à l'extrémité de la bande. Placer l'autre pied dans la boucle du milieu; appuyer doucement le bout des doigts sur les tempes; alterner en pointant un coude à la fois vers le genou opposé. FIN. Répéter ce mouvement d'un côté, puis de l'autre, en effectuant de 2 à 3 séries de 10 répétitions chacune.

### L'ARRIÈRE DE LA JAMBE (ISCHIO-JAMBIER ET MUSCLE GASTROCNÉMIEN)



**12 DÉPART.** En position assise, allonger une jambe et plier l'autre. Placer la bande autour de la plante du pied de la jambe allongée; en tenant les extrémités de la bande, maintenir la bande tendue tout en pliant le haut du corps, en fléchissant au niveau de la taille. FIN. Maintenir cette position de 20 à 35 secondes. Répéter ce même étirement avec l'autre jambe.

\* Attention Il est recommandé que vous consultiez votre médecin avant de débiter ces exercices de yoga afin de l'informer de vos changements de style de vie ou du programme d'exercices physiques que vous entreprenez. Ceci est particulièrement recommandé si vous êtes enceinte, avez le diabète, une maladie du cœur, une blessure quelconque ou toute autre maladie jugée sérieuse.

\* Il est préférable de ne pas porter de chaussures au moment d'insérer les pieds dans les boucles d'extension pour prolonger la vie de la bande.

\* Laver à l'eau froide. Suspendre pour sécher.