

# STRENGTH & FLEXIBILITY KIT

## EXERCISE GUIDE

### KICK BACK FRONT RAISE



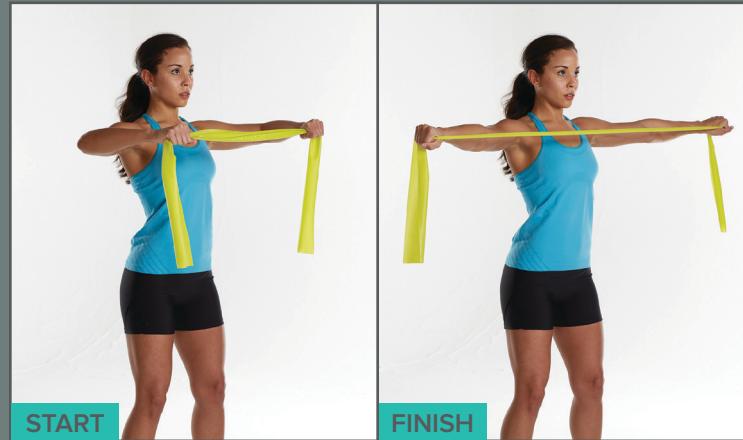
**START**

Stand with feet hip width apart, hold ends of Flat Band and straighten arms along sides of body. Place bottom of foot on middle of band and bend leg while balancing on opposite leg.

**FINISH**

Simultaneously straighten leg down and back behind body while raising arms up and forward in front of chest. Hold for 1-2 seconds and slowly return to start position.

### ARM EXTENSION



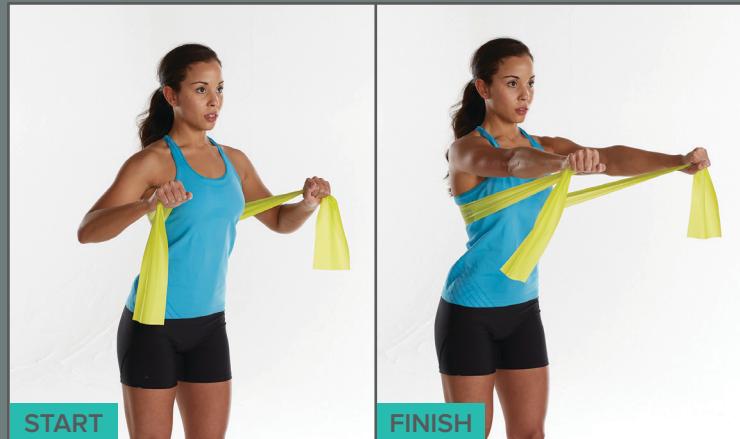
**START**

Stand with feet shoulder width apart. Hold the Resistance Band with both hands, keeping arms bent, elbows at shoulder height, and palms facing down.

**FINISH**

Keep elbows stationary, straighten arms until hands are aligned with shoulders, being careful not to lock the elbow joint. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

### CHEST PRESS



**START**

Stand with feet shoulder width apart. Place the Resistance Band behind the back just below the shoulder blades. Hold band with both hands and position in front of shoulders, palms facing in.

**FINISH**

Press both arms forward, rotating the shoulders inward during the movement, ending with palms facing down. Keep shoulder blades together through entire movement. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

### SHOULDER PRESS



**START**

Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Resistance Band under the buttocks. Hold band with both hands and position just above shoulders. Keep palms facing forward and band along inside of upper arms.

**FINISH**

Press arms up and back overhead while turning palms toward each other. End with arms directly over shoulders. Hold 1-2 seconds and slowly return to start position.

# ENSEMBLE DE FORCE ET SOUPLESSE

## GUIDE D'EXERCICES

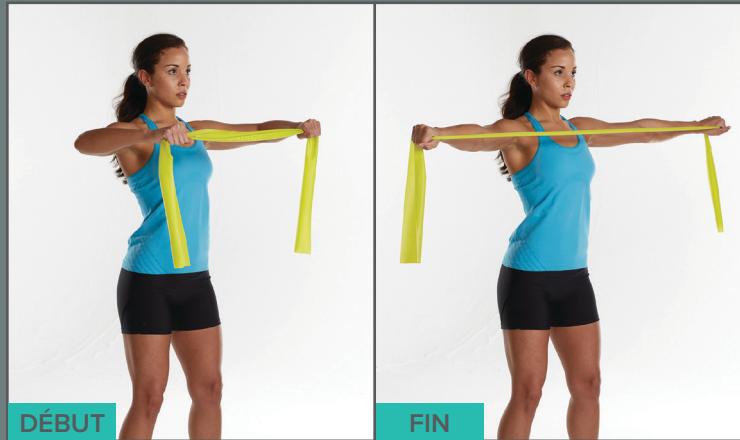
### SOULÈVEMENT FRONTAL AVEC ÉTIREMENT ARRIÈRE



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Tenez les extrémités de la bande élastique et étirez les bras le long du corps. Placez le pied au milieu de la bande et pliez la jambe tout en déplaçant le poids sur la jambe opposée pour maintenir l'équilibre.

Étirez la jambe vers l'arrière tout en levant les bras devant la poitrine. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, puis revenez lentement à la position initiale.

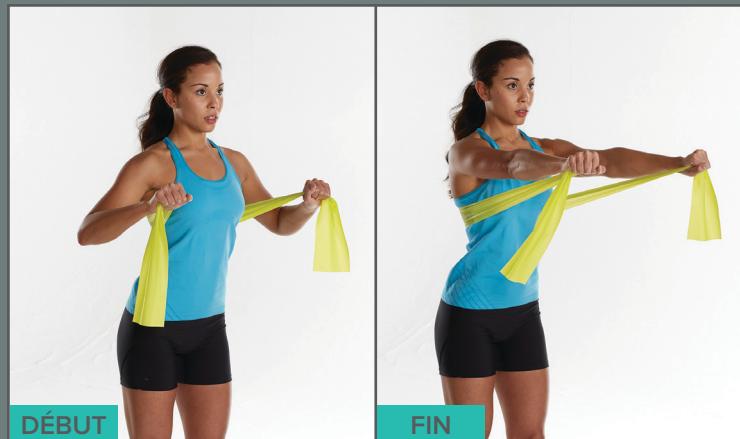
### EXTENSION DES BRAS (TRICEPS)



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Tenez chaque extrémité de la bande avec les mains, les bras pliés, les coudes à la hauteur des épaules et les paumes vers le bas.

Gardez les coudes immobiles, allongez les bras jusqu'à ce que les mains soient à égalité des épaules. Assurez-vous que les articulations des coudes ne bloquent pas. Maintenez cette position 1 ou 2 secondes, puis revenez en position de départ.

### DÉVELOPPÉ PECTORAUX



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Placez la bande élastique dans le dos, juste en dessous des omoplates. Tenez la bande des deux mains, en les plaçant devant les épaules, les paumes tournées vers l'intérieur.

Gardez les coudes immobiles, pliez les bras, ramenant les mains vers les épaules, tout en tournant les paumes vers le haut. Maintenez cette position 1 ou 2 secondes, puis revenez en position de départ.

### DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES



Asseyez-vous sur le sol, les genoux pliés confortablement. Placez la bande sous les fesses et tenez chaque extrémité avec les mains, positionnées juste au-dessus des épaules. Placez les paumes vers l'avant, la bande longeant les avant-bras.

Ramenez les bras vers le haut, jusqu'au-dessus de la tête, tout en tournant les paumes une vers l'autre. Terminez les bras exactement au-dessus des épaules. Maintenez cette position 1 ou 2 secondes, puis revenez en position de départ.

# STRENGTH & FLEXIBILITY KIT

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Strength & Flexibility Kit.

### SETUP

1. Remove from box and check for possible shipping damage (scratches, gouges or tears).
2. You are now ready for use.

### WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented on the instruction sheet without the Strength & Flexibility Kit in place. Once proficiency is developed with each movement, use the Strength & Flexibility Kit.
2. Always use the Strength & Flexibility Kit in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.
3. Keep your head directly over your shoulders, chin parallel to the floor, chest lifted, eyes focused forward.
4. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
5. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
6. Avoid holding your breath while exercising.

### CARE

1. Dry Resistance Band with a towel after use.
2. Hand wash Resistance Band in cold water with mild soap to clean. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing Resistance Band to rough, sharp or abrasive surfaces, or 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 physician before beginning the workout.
3. Inspect the Resistance Bands before each workout for nicks or tears. If present, do not use.
4. Ensure the Resistance Band is secure under your foot and/or in your hands before beginning each exercise.
5. Avoid looking directly at the Resistance Band during exercise.
6. Perform exercises in a slow and controlled manner.
7. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
8. Use product only as intended and demonstrated in the guide.
9. This product is made with natural latex that has been known to cause allergies in certain people.
10. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and distributor, manufacturer and licensor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

See more at [WWW.GAIAM.COM](http://WWW.GAIAM.COM)

© & TM 2019 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, 833 W South Boulder Rd. Suite G, Louisville, CO 80027-2452.  
MADE IN CHINA.

# ENSEMBLE DE FORCE ET SOUPLESSE

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

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

### PRÉPARATION

1. Retirez les bandes d'entraînement avec directives illustrées de la boîte et vérifiez qu'elles n'ont pas été endommagées durant le transport (égratignures, sillons, déchirures).
2. Vous pouvez maintenant utiliser vos bandes d'entraînement.

### CONSEILS D'UTILISATION

1. Commencez par effectuer les exercices présentés dans le feuillet d'instructions sans les bandes d'entraînement. Lorsque vous maîtriserez chacun des mouvements, utilisez les bandes d'entraînement.
2. Utilisez toujours les bandes d'entraînement dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets qui pourraient vous nuire.
3. Gardez la tête directement au-dessus des épaules, le menton parallèle au sol, la poitrine haute, et regardez vers l'avant.
4. Faites chaque exercice lentement et en continu.
5. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans provoquer d'inconfort.
6. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

### ENTRETIEN

1. Séchez les bandes d'entraînement à l'aide d'une serviette après utilisation.
2. Nettoyez les bandes d'entraînement à la main, à l'eau froide avec un savon doux. Asséchez-les bien.
3. Évitez de mettre les bandes d'entraînement en contact avec des surfaces rugueuses, coupantes ou abrasives, ou de les exposer de façon excessive à la chaleur ou aux rayons du soleil.
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. Inspectez les bandes d'entraînement avant chaque séance d'entraînement pour vous assurer qu'il n'y a pas d'accrocs ni de déchirures. S'il y en a, ne l'utilisez pas.
4. Assurez-vous que la bande d'entraînement est bien placée sous votre pied ou dans vos mains avant de commencer chaque exercice.
5. Évitez de regarder directement la bande d'entraînement durant l'exercice.
6. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
7. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous sentez étourdi ou essoufflé.
8. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans le guide d'exercice.
9. Ce produit est fabriqué en latex naturel, reconnu pour causer des allergies à certaines personnes.
10. 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](http://WWW.GAIAM.COM) (en anglais seulement)**

©2019 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, 833 W South Boulder Rd. Suite G, Louisville, CO 80027-2452.  
FABRIQUÉ EN CHINE.