

FLAT BAND

SETUP, WORKOUT TIPS, AND CARE & SAFETY GUIDE

Please read before setting up or using your Flat Band

SETUP

1. Remove the Flat Band from the box and check for shipping damage (scratches, gouges or tears).
2. Your Flat Band is now ready for use.

WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented on the instruction sheet without the Flat Band in place. Once proficiency is developed with each movement, use the Flat Band.
2. Always use the Flat Band 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 the Flat Band with a towel after use. Check for nicks or tears.
2. Hand wash the Flat Band in cold water with mild soap to clean. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing the Flat Band to rough, sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.

IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

Please read before setting up or using the Flat Band.

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 Flat Band before each workout for nicks or tears. If present, do not use.
4. Ensure the Flat Band is secure before beginning each exercise.
5. Avoid looking directly at the Flat 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 instruction sheet.
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 manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

SPRI

SPRI® The leading manufacturer and distributor of health, fitness and wellness exercise products.

© & TM 2019 Gaiam Americas, Inc. SPRI is a registered trademark and IGNITE BY SPRI is a trademark of 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.

IGNITE^{BY} SPRI

THÉRAPIE ACTIVE

BANDE ÉLASTIQUE

PRÉPARATION, CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT, ENTRETIEN ET GUIDE DE SÉCURITÉ

Veuillez lire les directives suivantes avant de préparer ou d'utiliser votre bande élastique.

PRÉPARATION

1. Retirez la bande de la boîte et assurez-vous qu'elle n'a pas été endommagée durant le transport (entailles, accrocs ou déchirures).
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre bande.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Commencez par effectuer les exercices présentés dans la fiche d'instructions sans la bande. Lorsque vous maîtriserez chacun des mouvements, utilisez la bande.
2. Utilisez-la toujours 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 les mouvements de chaque exercice doucement et de façon continue.
5. Effectuez les exercices de votre mieux, sans forcer.
6. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

ENTRETIEN

1. Asséchez la bande avec une serviette après usage. Repérez les déchirures et égratignures.
2. Nettoyer la bande à la main, avec de l'eau froide et du savon. Laissez sécher complètement.
3. Évitez de mettre la bande en contact avec des surfaces rugueuses, coupantes ou abrasives, ou de l'exposer de façon excessive à la chaleur ou aux rayons du soleil.
4. Rangez la bande dans un endroit frais et sec.

PRÉPARATION, CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT, ENTRETIEN ET GUIDE DE SÉCURITÉ

MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

Veuillez lire les directives suivantes avant de préparer ou d'utiliser votre bande élastique.

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 ou d'autres maladies, consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement.
3. Vérifiez la bande 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 est bien en place avant d'entreprendre chaque exercice.
5. Évitez de regarder directement la bande durant l'exercice.
6. Exécutez les exercices lentement, tout en gardant le contrôle.
7. Arrêtez et reposez-vous si vous avez des étourdissements ou êtes à bout de souffle.
8. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans la fiche d'instructions.
9. Ce produit est fabriqué en latex naturel, reconnu pour causer des allergies à certaines personnes.
10. Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte, et le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou tout dommage résultant de son utilisation.

SPRI

© & TM 2019 Gaiam Americas, Inc. SPRI est une marque de commerce déposée et IGNITE BY SPRI est une marque de commerce de Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés.
Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC. FABRIQUÉ EN CHINE.

SKU 06-71281/06/06-71282/06-71283_CAREFR

EXERCISE INSTRUCTION

- As a warm-up before each exercise session, perform each selected exercise 3–5 times without the band.
- Complete 1–3 sets of 8–12 repetitions of each exercise selected.
- Rest approximately 30–60 seconds between each exercise set.
- Perform every exercise through a full range of motion.
- If unable to complete 8 exercise repetitions through a full range of motion, increase rest time between exercise sets or select a band that provides a lesser amount of resistance.

–OR–

- If unable to achieve moderate to maximal muscular fatigue following the completion of 12 exercise repetitions through a full range of motion, decrease rest time between exercise sets or select a band that provides a greater amount of resistance.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24–48 hours of complete rest between each band exercise session.

ARM CURL



Start: Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Flat Band around both feet (or one foot if increased length is desired) and grasp each end, palms facing in, arms extended forward toward legs.



Finish: Keep elbows stationary, bend arms and pull hands toward shoulders while turning palms upward. Hold 1–2 seconds and slowly return to start position.

ARM EXTENSION



Start: Sit on floor with knees comfortably bent. Hold the Flat Band with both hands, keeping arms bent, elbows at shoulder height, and palms facing down.

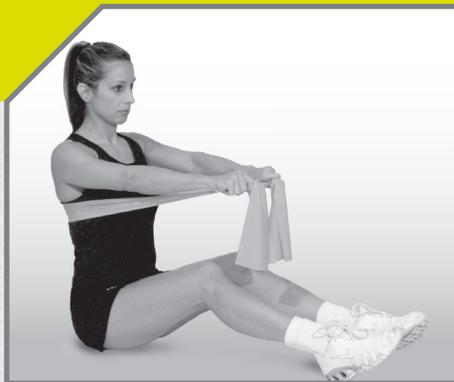


Finish: Keep elbows stationary, straighten arms until hands are aligned with shoulders, being careful not to lock the elbow joint. Hold 1–2 seconds and slowly return to start position.

CHEST PRESS



Start: Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Flat Band behind the back just below the shoulder blades. Hold band with both hands and position in front of shoulders, palms facing in.

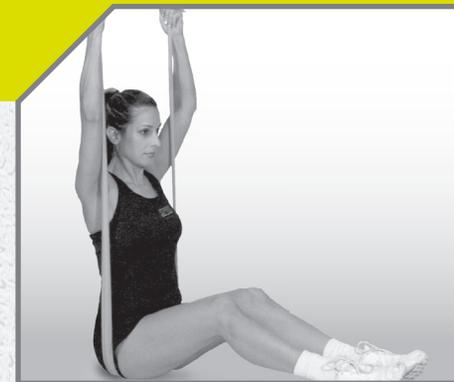


Finish: Press both arms forward, rotating the shoulders inward during the movement, ending with palms facing down. Keep shoulder blades together through entire movement. Hold 1–2 seconds and slowly return to start position.

SHOULDER PRESS



Start: Sit on floor with knees comfortably bent. Place the Flat 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.

BANDE ÉLASTIQUE

GUIDE D'EXERCICES

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

- Pour vous échauffer avant chaque séance, répétez chaque exercice sélectionné de 3 à 5 fois sans utiliser la bande.
- Effectuez 1 à 3 séries de chaque exercice, en comptant pour chacune 8 à 12 répétitions.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque série d'exercices.
- Faites chaque exercice en allant jusqu'au bout du mouvement.
- Si vous ne pouvez pas faire une série d'au moins 8 répétitions d'un exercice en allant jusqu'au bout dumouvement, augmentez le temps de repos entre les séries ou optez pour une bande offrant moins de résistance.

–OU–

- Si la fatigue musculaire ressentie n'atteint pas un niveau modéré à maximal une fois que vous avez répété l'exercice 12 fois en prenant soin d'aller jusqu'au bout du mouvement, diminuez le temps de repos entre les séries d'exercices ou choisissez une bande offrant plus de résistance.
- Pour de meilleurs résultats, faites chaque exercice au moins 3 fois par semaine.
- Prenez de 24 à 48 heures de repos complet entre chaque séance d'exercices.

FLEXION DU BRAS



Départ : Assoyez-vous au sol, les genoux confortablement fléchis. Placez la bande élastique autour des deux pieds (ou d'un seul pied pour accroître la longueur de la bande) et agrippez-en les extrémités, les paumes vers l'intérieur, les bras tendus vers l'avant.



Fin : En gardant les coudes en place, tirez sur la bande en ramenant les mains vers les épaules et en tournant les paumes vers le haut. Gardez la position pendant une ou deux secondes, puis revenez lentement à la position de départ.

EXTENSION DU BRAS



Départ : Assoyez-vous au sol, les genoux confortablement fléchis. Tenez la bande élastique avec les deux mains, en gardant les bras fléchis, les coudes à la hauteur des épaules et les paumes tournées vers le bas.



Fin : En gardant les épaules immobiles, étendez les bras jusqu'à ce que les mains soient alignées avec les épaules. Veillez à ne pas bloquer les coudes. Gardez la position pendant une ou deux secondes, puis revenez lentement à la position de départ.

DÉVELOPPÉ DU TRONC



Départ : Assoyez-vous au sol, les genoux confortablement fléchis. Passez la bande élastique derrière le dos, juste en dessous des omoplates. Tenez la bande avec les deux mains, en les plaçant devant les épaules, les paumes vers l'intérieur.



Fin : Étendez les deux bras vers l'avant en tournant les épaules vers l'intérieur et les paumes vers le sol. Gardez les omoplates rapprochées pendant tout l'exercice. Gardez la position pendant une ou deux secondes et revenez lentement à la position de départ.

DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES



Départ : Assoyez-vous au sol, les genoux confortablement fléchis. Placez la bande élastique sous le fessier. Tenez la bande avec les deux mains et en les plaçant juste au-dessus des épaules. Tournez les paumes vers l'avant et gardez la bande le long des avant-bras.



Fin : Tirez la bande vers le haut en gardant les bras au-dessus de la tête et en tournant les paumes l'une vers l'autre. À la fin de l'exercice, vos bras devraient être alignés avec vos épaules. Gardez la position pendant une ou deux secondes, puis revenez lentement à la position de départ.