

BODY SCULPTING BALL EXERCISE GUIDE

BALLOON SCULPTANT POUR LE CORPS

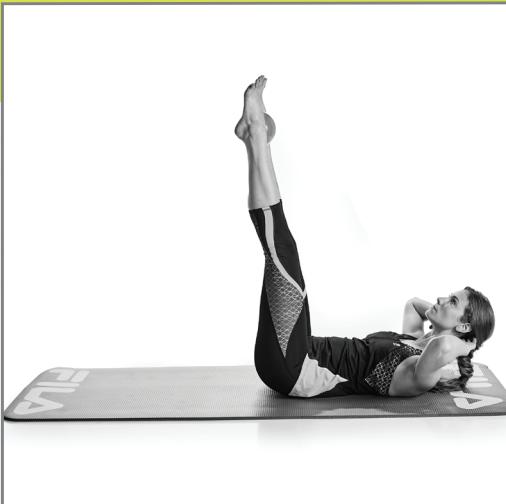
GUIDE D'EXERCICES

- As a warm-up before each exercise session, perform each selected exercise 3–5 times without the ball.
- 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.
- Perform an equal number of exercise repetitions with each leg to avoid the development of muscle imbalances.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY OTHER EXERCISE PROGRAM, YOU SHOULD ALWAYS CONSULT WITH YOUR DOCTOR OR PHYSICIAN.

- Réchauffez vos muscles de 3 à 5 minutes avant chaque séance d'exercices.
 - 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.
 - Répétez les exercices un même nombre de fois avec chaque jambe pour éviter de créer des déséquilibres musculaires.
 - Pour de meilleurs résultats, faites au moins 3 séances d'exercices par semaine.
- CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICE.

LEG LIFT | LEVER DE LA JAMBE



Start: Begin lying down on the back and squeeze the ball between the ankles. Stack the hands and place them behind the head. Activate the core and curl your head and shoulders off of the floor and slightly lift the legs to hover.

Finish: Inhale while slowly lifting straight legs up toward the ceiling coming almost to a 90-degree angle. With control, slowly begin to lower legs back down to hover above the floor while exhaling, keeping the core activated. Repeat exercise 4–5 times. Rest, repeat.

Départ : Pour commencer, allongez-vous sur le dos et coincez le ballon entre vos chevilles. Joignez les mains et placez-les derrière votre tête. Mobilisez les muscles du tronc, soulevez la tête et les épaules du sol et soulevez légèrement les jambes au-dessus du sol.

Fin : Inspirez en soulevant lentement les jambes tendues vers le plafond pour atteindre un angle de près de 90 degrés. En maîtrisant vos mouvements, commencez à abaisser lentement les jambes en expirant et en maintenant la mobilisation des muscles du tronc. Répétez l'exercice quatre ou cinq fois. Prenez un temps de repos et recommencez.

ABDOMINAL SIT-UP | REDRESSEMENTS ASSIS



Start: Begin in a seated position with bent knees and feet flat on the mat. Hugging the ball between the knees, lie down with control. Anchor feet to the mat and reach arms up and behind.

Finish: Activating the core, scoop the belly in and inhale to come up, reaching with your arms to sit up as straight as is comfortable. Exhale and slowly lower back down to the mat with control. Repeat exercise 4–5 times. Rest, repeat.

Départ : Commencez en position assise avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le tapis. En serrant le ballon entre les genoux, étendez-vous au sol en maîtrisant vos mouvements. Ancrez vos pieds au sol et soulevez les bras vers le haut, puis abaissez-les vers l'arrière.

Fin : En mobilisant les muscles du tronc, rentrez le ventre et inspirez pour monter en position assise les bras tendus vers le haut, en adoptant une position aussi droite que votre confort le permet. Expirez et retournez lentement le dos au sol en maîtrisant vos mouvements. Répétez l'exercice quatre ou cinq fois. Prenez un temps de repos et recommencez.

BODY SCULPTING BALL EXERCISE GUIDE

BALLOON SCULPTANT POUR LE CORPS

GUIDE D'EXERCICES

DOUBLE LEG STRETCH | ÉTIREMENT DES DEUX JAMBES



Départ : Pour commencer, allongez-vous sur le dos en tenant le ballon des deux mains. Fléchissez les jambes et amenez-les à la poitrine, puis soulevez la tête et les épaules du sol tout en amenant les bras sur les jambes de façon à ce que le ballon se trouve au-dessus des chevilles.

Start: Begin lying down on the back holding the ball with both hands. Pull bent legs into the chest, lift the head and shoulders off of the floor while reaching arms over the legs so the ball is over the ankles.

Finish: With control, inhale and slowly reach the arms back while simultaneously extending the legs out straight to hover over the floor. Hold 1-2 seconds while squeezing inner thighs together. Exhale and pull legs back in toward the chest while bringing arms back over the legs, hands over ankles. Repeat exercise 4-5 times. Rest, repeat side, stretching the left side body. Inhale back to center sitting up tall. Repeat 3-5 times. Rest and return to start position.

Fin : En maîtrisant vos mouvements, inspirez et ramenez lentement les bras vers l'arrière en allongeant simultanément les jambes bien tendues au-dessus du sol. Maintenez la position pendant une ou deux secondes en contractant l'intérieur des cuisses. Expirez et ramenez les jambes vers la poitrine tout en ramenant les bras sur les jambes, les mains au-dessus des chevilles. Répétez l'exercice quatre ou cinq fois. Prenez un temps de repos et recommencez.

SINGLE LEG CIRCLE | ROTATION D'UNE JAMBE



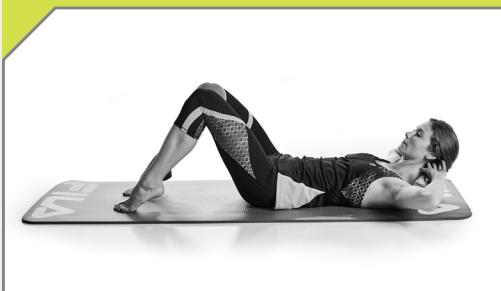
Départ : Pour commencer, allongez-vous sur le dos et fléchissez le genou gauche tout en laissant le pied à plat sur le tapis et la jambe droite bien tendue au-dessus des hanches. Tenez le ballon des deux mains et soulevez les bras en les tendant bien au-dessus des épaules. Ancrez vos hanches et vos épaules au sol et rentrez vos muscles abdominaux.

Start: Begin lying down on the back, left leg bent with foot flat on the floor and right leg extended straight up above hips. Hold the ball with both hands and extend arms straight up above shoulders. Anchor hips and shoulders and scoop abdominals in.

Finish: Cross right leg over the body, away from you, around and up in a circular motion. Repeat 4-5 times and reverse, opening extended leg away from you, across and up in a circular motion. Repeat 4-5 times and return to start position. Repeat exercises with the opposite leg.

Fin : Croisez la jambe droite au-dessus du corps, loin de vous, en effectuant un mouvement circulaire vers le haut. Répétez l'exercice quatre ou cinq fois, puis recommencez dans l'autre sens en ouvrant la jambe tendue vers le haut pour qu'elle s'éloigne de vous dans un mouvement circulaire. Répétez l'exercice quatre ou cinq fois, puis revenez à la position initiale. Répétez l'exercice avec la jambe opposée.

DOUBLE LEG LOWER LIFT | RELEVÉ DE JAMBES AU SOL, JAMBES PLIÉES



Départ : Pour commencer, allongez-vous sur le dos et coincez le ballon entre vos genoux. Joignez les mains et placez-les derrière la tête. Mobilisez les muscles du tronc et soulevez la tête et les épaules du sol.

Start: Begin lying down on the back and squeeze the ball between the knees. Stack the hands and place them behind the head. Activate the core and curl your head and shoulders off of the floor.

Finish: Exhale while slowly lifting the knees up toward the chest, holding for 1-2 seconds. Inhale while slowly lowering the knees back down until toes reach the floor, keeping the core activated. Repeat exercise 4-5 times. Rest, repeat.

Fin : Expirez doucement en soulevant les genoux vers la poitrine, puis maintenez la position pendant une ou deux secondes. Inspirez en abaissant lentement les genoux jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol et en gardant les muscles du tronc mobilisés. Répétez l'exercice quatre ou cinq fois. Prenez un temps de repos et recommencez.

FLAT BAND EXERCISE GUIDE

BANDE ÉLASTIQUE GUIDE D'EXERCICES

- 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 exercise session.

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY OTHER EXERCISE PROGRAM, YOU SHOULD ALWAYS CONSULT WITH YOUR DOCTOR OR PHYSICIAN.

- 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 du mouvement, augmentez le temps de repos entre les séries ou optez pour une bande offrant moins de résistance. 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 au moins 3 séances d'exercices par semaine.
- Prenez de 24 à 48 heures de repos complet entre chaque séance d'exercices avec le disque d'équilibre.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICE.

SIDE RAISE | SOULÈVEMENT LATÉRAL



Start: Stand in a staggered stance. Place band under front foot and soften knees. Grasp handles with palms facing thigh and position arms at sides of body, directly under shoulders.

Finish: Lift arms up and away from sides of body, to shoulder height. Keep wrists firm and elbows soft. Return to start and repeat.

Départ : Tenez-vous debout, un pied légèrement devant l'autre. Placez la bande élastique sous le pied avant et relâchez les genoux. Saisissez les poignées en orientant les paumes vers les cuisses et placez les bras le long du corps, directement sous les épaules.

Fin : Soulevez les bras en les éloignant du corps, jusqu'à la hauteur des épaules. Gardez les poignets solides et les coudes légèrement fléchis. Revenez à la position de départ, puis répétez.

ARM EXTENSION | EXTENSION DES BRAS



Start: Stand in a staggered stance and position back foot on band. Grasp one handle with both hands, bend arms and position behind head.

Finish: Straighten arms overhead directly above shoulders. Keep wrists firm and upper arms stationary. Return to start and repeat.

Départ : Tenez-vous debout, un pied devant l'autre, et déposez le pied gauche sur la bande élastique. Saisissez une poignée avec les deux mains et fléchissez les bras derrière la tête.

Fin : Étendez les bras au-dessus de la tête, directement au-dessus des épaules. Gardez les poignets solides et les bras immobiles. Revenez à la position de départ, puis répétez.

FLAT BAND EXERCISE GUIDE

BANDE ÉLASTIQUE GUIDE D'EXERCICES

LUNGE | FENTE

Start: Stand in a staggered stance and position front foot on band and back foot slightly behind body. Grasp handles and position at shoulder height in front of body.

Finish: Bend legs, keeping back knee above floor and front knee over toes. Keep shoulder blades squeezed together, head and chest forward. Push back up to start and repeat.

Départ : Tenez-vous debout, un pied devant l'autre, puis placez le pied avant sur la bande élastique et le pied arrière légèrement derrière le corps. Saisissez les poignées et placez-les à la hauteur des épaules, devant vous.

Fin : Fléchissez les genoux en maintenant le genou arrière au-dessus du sol et le genou avant aligné avec les orteils. Gardez les omoplates rapprochées, regardez vers l'avant et gardez la poitrine haute. Poussez pour revenir à la position de départ et recommencez.

FRONT RAISE | SOULEVEMENT FRONTAL

Start: Stand in a staggered stance. Place band under front foot and soften knees. Grasp handles with palms facing thighs and position arms at sides of body, directly under shoulders.

Finish: Lift arms up and forward. Keep wrists firm and elbows soft. Return to start and repeat.

Départ : Tenez-vous debout, un pied légèrement devant l'autre. Placez la bande élastique sous le pied avant et relâchez les genoux. Saisissez les poignées en orientant les paumes vers les cuisses et placez les bras le long du corps, directement sous les épaules.

Fin : Soulevez les bras vers l'avant. Gardez les poignets solides et les coudes détendus. Revenez à la position de départ, puis répétez.

ARM CURL | FLEXION DES BRAS

Start: Stand in a staggered stance. Place band under front foot and soften knees. Grasp handles and position arms at sides of body.

Finish: Bend arms and bring hands in front of body to shoulder height. Keep wrists firm and elbows at sides. Return to start and repeat.

Départ : Tenez-vous debout, un pied légèrement devant l'autre. Placez la bande élastique sous le pied avant et relâchez les genoux. Saisissez les poignées et placez les bras le long du corps.

Fin : Fléchissez les bras et amenez les mains devant le corps jusqu'à la hauteur des épaules. Gardez les poignets fermes et les coudes collés au corps. Revenez à la position de départ, puis répétez.

All exercise programs come with inherent risks. Consult your health care professional before beginning this or any exercise program. Actual product may differ slightly from the one shown.

© & 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, Louisville, CO 80027-2452.

Tout programme d'exercices comporte des risques. Consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercices. Le produit peut être légèrement différent de celui représenté.

©2019 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. SPRI est une marque de commerce déposée et IGNITE BY SPRI est une marque de commerce de Gaiam Americas, Inc. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452.

SKU 06-71631GUIDE

TONE & FIT PILATES KIT

SETUP, WORKOUT TIPS, AND CARE & SAFETY GUIDE

Please read before setting up or using your Tone & Fit Pilates Kit.

FLAT BANDS

SETUP

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

WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented on the instruction sheet without the Flat Bands in place. Once proficiency is developed with each movement, use the Flat Band.
2. Always use the Flat Bands 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.
7. Inspect the Flat Bands before each workout for nicks or tears. If present, do not use.
8. Ensure the Flat Band is secure under your foot and/or in your hands before beginning each exercise.
9. Avoid looking directly at the Flat Bands during exercise.

CARE

1. Dry Flat Bands with a towel after use.
2. Hand wash Flat Bands in cold water with mild soap to clean. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing Flat Bands to rough, sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.

CORE REFORMER

SETUP

1. Remove the Core Reformer from box and check for shipping damage.
2. Your Core Reformer is now ready for use.

WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented in the program without using the Core Reformer. This will help you become more familiar with the workout and its benefits. Begin using the Core Reformer only after you have become accustomed to the movement.
2. Keep your head directly over your shoulders, chin parallel to the floor, chest lifted, eyes focused forward.
3. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
4. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
5. Avoid holding your breath while exercising.

CARE

1. Dry the Core Reformer with a towel after use.
2. Hand wash the Core Reformer in cold water with mild soap to clean. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing the Core Reformer 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. Some of the products are made with natural latex that has been known to cause allergies in certain people.

BODY SCULPTING BALL

SETUP

1. Remove Body Sculpting Ball from box and check for shipping damage. Inflate Body Sculpting Ball with pump. Inflate ball to desired firmness. DO NOT overinflate.

2. Your Body Sculpting Ball is now ready for use.

WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented on the instruction sheet without the Body Sculpting Ball in place. Once proficiency is developed with each movement, use the Body Sculpting Ball.
2. Always use the Body Sculpting Ball in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.
3. Avoid holding your breath while exercising.

CARE

1. Dry Body Sculpting Ball with a towel after use.
2. Avoid exposing Body Sculpting Ball to rough sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.
3. Store in a cool, dry place.
4. Do not use Body Sculpting Ball if nicked, torn or damaged in any way.

4. Perform exercises in a slow and controlled manner.
5. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
6. Use product only as intended and demonstrated in the Exercise Guides.
7. 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.
8. Adult use only. Keep out of the reach of children.

ENSEMBLE DE PILATES TONUS ET MISE EN FORME

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

Veuillez lire les directives suivantes avant de préparer ou d'utiliser votre ensemble de Pilates tonifier et en forme.

BANDES ÉLASTIQUES

PRÉPARATION

1. Retirez les bandes élastiques de la boîte et vérifiez qu'elles n'ont pas été endommagées durant le transport (entailles, accrocs ou déchirures).
2. Vous pouvez maintenant utiliser vos bandes élastiques.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Dans un premier temps, faites les exercices présentés dans la fiche d'instructions en utilisant la bande à sa pleine longueur. Pour augmenter la tension, enroulez la bande autour de vos mains jusqu'à ce que vous obteniez la résistance voulue.
2. Utilisez toujours les bandes élastiques dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets qui pourraient vous gêner pendant les exercices.
3. Gardez la tête directement au-dessus des épaules, le menton parallèle au sol et 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.
7. Vérifiez les bandes 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.
8. Assurez-vous que les bandes élastiques sont bien placées sous votre pied ou dans vos mains avant de commencer chaque exercice.
9. Évitez de regarder directement les bandes élastiques durant l'exercice.

ENTRETIEN

1. Séchez les bandes élastiques à l'aide d'une serviette après utilisation.
2. Nettoyez les bandes élastiques à la main dans l'eau froide avec un savon doux. Séchez-le bien.
3. Évitez de mettre les bandes élastiques 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-le dans un endroit frais et sec.

ACCESOIRE CORE REFORMER

PRÉPARATION

1. Retirez l'accessoire Core Reformer de l'emballage et assurez-vous qu'il n'a pas été endommagé durant le transport.
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre accessoire Core Reformer

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Commencez par effectuer les exercices présentés dans le programme sans utiliser l'accessoire Core Reformer. Vous vous familiariserez ainsi avec l'entraînement et ses bienfaits. Ne commencez à utiliser l'accessoire Core Reformer qu'après vous être habitué aux mouvements.
2. Gardez la tête directement au-dessus des épaules, le menton parallèle au sol et la poitrine haute, et regardez vers l'avant.
3. Effectuez un mouvement lent et régulier lors de tous vos exercices.
4. Exécutez vos exercices de routine au meilleur de vos habiletés et sans tension.
5. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

ENTRETIEN

1. Séchez l'accessoire Core Reformer à l'aide d'une serviette après chaque utilisation.
2. Nettoyez l'accessoire Core Reformer à la main dans l'eau froide avec un savon doux. Séchez-le bien.
3. Évitez de mettre l'accessoire Core Reformer 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-le 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. Certains des produits sont fabriqués en latex naturel, reconnu pour causer des allergies à certaines personnes.
4. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
5. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous sentez étourdi ou essoufflé.
6. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans les guides d'exercices.
7. 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.
8. Conçu pour les adultes uniquement. Garder hors de la portée des enfants.

CORE REFORMER

EXERCISE GUIDE

ACCESSOIRE CORE REFORMER

GUIDE D'EXERCICES

- As a warm-up before each exercise session, perform each selected exercise 3–5 times without the Core Reformer.
- 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.
- Perform an equal number of exercise repetitions with each leg to avoid the development of muscle imbalances.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY OTHER EXERCISE PROGRAM, YOU SHOULD ALWAYS CONSULT WITH YOUR DOCTOR OR PHYSICIAN.

- Pour vous échauffer avant chaque séance, répétez chaque exercice sélectionné de 3 à 5 fois sans utiliser l'accessoire Core Reformer.
- 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.
- Répétez les exercices un même nombre de fois avec chaque jambe pour éviter de créer un déséquilibre musculaire.
- Pour de meilleurs résultats, faites au moins 3 séances d'exercices par semaine. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICE.

Start: Begin in a seated position on the floor. Place one flexed foot in each cord and hold other ends of cords. Sitting up tall, bring the elbows even with the shoulders, palms facing in. Exhale and lean back keeping the elbows high.

Finish: Maintaining control, inhale coming back to mid-line. Exhale again and swoop arms down to straighten at sides of the body bringing the elbows up while folding over and rounding the spine. With maintained control, inhale and come back to mid-line, elbows high at shoulder height, palms facing in and spine straight. Repeat exercise for as many reps as desired, rest, and repeat.

THE ROW | RAMEUR



Départ : Commencez en position assise au sol. Placez un pied fléchi sur chaque bande élastique et tenez l'autre extrémité. En maintenant une position assise bien droite, fléchissez les coudes jusqu'à la hauteur des épaules, les paumes vers l'intérieur. Inspirez et penchez-vous vers l'arrière en gardant les coudes soulevés.

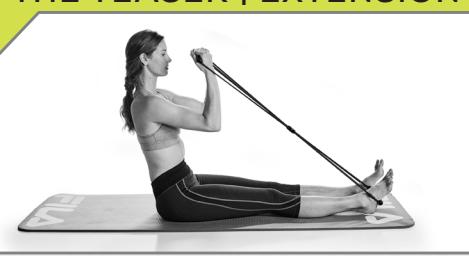
Fin : En maîtrisant vos mouvements, inspirez et revenez à la position du milieu. Expirez de nouveau et descendez les bras pour les étirer le long du corps en

amenant les coudes vers le haut, puis penchez-vous et arrondissez le dos. En maîtrisant vos mouvements, inspirez et revenez à la position du milieu, les coudes soulevés à la hauteur des épaules, les paumes vers l'intérieur et le dos droit. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez, prenez un temps de repos et recommencez.

Start: Begin in a seated position on the floor. Place one flexed foot in each cord and hold other ends of cords. Sitting up tall, bring the elbows even with the shoulders, palms facing in. Exhale and lean back slightly keeping the elbows high.

Finish: Activating the core, inhale and roll down the spine finding the curve in the abdominals. Simultaneously reach the arms out to either side over head and keep the legs together while stretching to straighten in front. Feel the length of the body as it stretches, keeping the head and shoulders lifted off of the floor. Hold for 1–2 seconds and exhale while coming back up to start position. Repeat for as many reps as is comfortable. Rest, repeat, return to start position.

THE TEASER | EXTENSION



Départ : Commencez en position assise au sol. Placez un pied fléchi sur chaque bande élastique et tenez l'autre extrémité. En maintenant une position assise bien droite, fléchissez les coudes jusqu'à la hauteur des épaules, les paumes vers l'intérieur. Inspirez et penchez-vous légèrement vers l'arrière en gardant les coudes hauts.

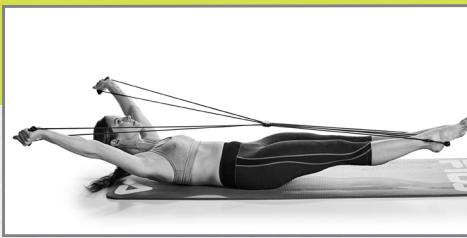
Fin : En mobilisant les muscles du tronc, inspirez et déroulez le corps vers le sol dans une position courbée qui contracte les muscles abdominaux. Étendez simultanément

les bras vers l'extérieur de chaque côté au-dessus de la tête et maintenez les jambes jointes en vous étirant pour les tendre vers l'avant. Portez attention à toute la longueur du corps qui s'étire et maintenez la tête et les épaules au-dessus du sol. Gardez la position pendant une ou deux secondes, puis expirez en revenant à la position initiale. Répétez l'exercice autant de fois que vous vous sentez à l'aise de le faire. Prenez un temps de repos, recommencez et revenez à la position de départ.

Start: Begin in a seated position on the floor. Place one flexed foot in each cord and hold other ends of cords. Start to walk the hands down the cord toward the center while slowly rolling down to lie on the back. Keep the heels together and bend the knees while lifting the legs off the floor and in toward the chest. Release hands one at a time from the center of the cord to grab hold of each handle. Wrap the arms around the legs while lifting the head and shoulders off of the floor.

Finish: Activating the core, inhale and simultaneously reach the arms out to either side over head while keeping the legs together and stretching to straighten. Feel the length of the body as it stretches. Hold for 1–2 seconds and exhale, rounding the spine and hugging the knees and head in toward the chest. Repeat for as many reps as is comfortable. Rest, repeat, return to start position.

DOUBLE LEG STRETCH | ÉTIEMENT DES DEUX JAMBES



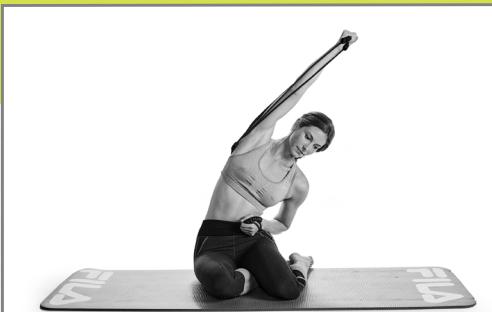
Départ : Commencez en position assise au sol. Placez un pied fléchi sur chaque bande élastique et tenez l'autre extrémité. Amenez lentement les mains vers le bas des bandes élastiques, vers le centre, en déroulant lentement le corps pour vous étendre sur le dos. Joignez les chevilles et fléchissez les genoux en soulevant les jambes du sol pour les amener vers la poitrine. Lâchez le centre de la bande élastique une main à la fois pour saisir chaque poignée. Placez les bras autour des jambes en soulevant la tête et les épaules du sol.

Fin : En mobilisant les muscles du tronc, inspirez et étendez simultanément les bras vers l'extérieur de chaque côté au-dessus de la tête en maintenant les jambes jointes et en vous étirant pour les tendre. Portez attention à toute la longueur du corps qui s'étire. Maintenez la position pendant une seconde ou deux et expirez en arrondissant le dos, en prenant vos genoux et en abaissant la tête contre la poitrine. Répétez l'exercice autant de fois que vous vous sentez à l'aise de le faire. Prenez un temps de repos, recommencez et revenez à la position de départ.

CORE REFORMER EXERCISE GUIDE

ACCESSOIRE CORE REFORMER

GUIDE D'EXERCICES

THE MERMAID | SIRÈNE

Départ : Commencez en plaçant vos genoux à la largeur des hanches et en gardant le dos bien droit. Apportez la bande élastique dans le dos, pliée en deux, et saisissez-en chaque extrémité. Assoyez-vous sur une hanche.

Fin : En maîtrisant vos mouvements, inspirez et soulevez le bras droit pour le tendre en le gardant près de l'oreille. En gardant le dos bien droit, étendez le bras droit vers la gauche pour étirer le côté droit du corps. Inspirez en revenant au centre,

Start: Begin with knees hip-distance apart keeping the spine straight. Bring the cord behind the back folded in half, grasping each end in each hand. Sit to one hip.

Finish: With control, inhale and bring the right arm up to straighten, keeping arm close to the ear. With a straight spine, reach the right arm over to the left side, stretching the right side body. Inhale back to center sitting up tall. Exhale and bring the arm down. Repeat 3-5 times. Rest. Come back up on both knees and come to sit on opposite hip, repeat exercises taking the left arm up to straighten while inhaling, keeping arm close to the ear. With a straight spine, reach the left arm over to the right side, stretching the left side body. Inhale back to center sitting up tall. Repeat 3-5 times. Rest and return to start position.

en position assise et bien droite. Expirez et abaissez le bras. Répétez l'exercice de trois à cinq fois. Prenez un temps de repos. Relevez-vous sur les deux genoux et assoyez-vous sur la hanche opposée, puis recommencez l'exercice en soulevant le bras gauche pour vous étirer en inspirant et en gardant le bras près de l'oreille. En gardant le dos bien droit, étendez le bras gauche vers la droite pour étirer le côté gauche du corps. Inspirez en revenant au centre, en position assise et bien droite.

THE ROWING DIP | RAMEUR CROISÉ

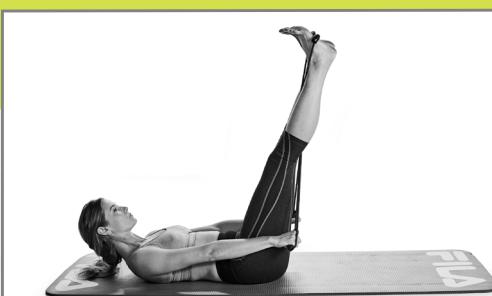
Départ : Commencez en position assise au sol. Placez un pied fléchi sur chaque bande élastique et tenez l'autre extrémité. En maintenant une position assise bien droite, soulevez les coudes sur les côtés à la hauteur des épaules, les paumes vers le bas. Expirez et penchez-vous vers l'arrière en gardant les coudes soulevés et le dos bien droit.

Fin : En un mouvement, effectuez une rotation vers la droite, puis abaissez le coude droit vers le sol avant de le ramener derrière vous dans un mouvement circulaire de

Start: Begin in a seated position on the floor. Place one flexed foot in each cord and hold other ends of cords. Sitting up tall, bring the elbows out to the sides and even with the shoulders, palms facing down. Exhale and lean back keeping the elbows high and spine straight.

Finish: In one movement, rotate the spine to the right side first and dip the right elbow down toward the floor then bring it back up behind you in a circular, rowing motion. Come to sit back tall and bring arms and chest back to face center. Repeat exercise on the opposite side, rotating and dipping to the left. Repeat for as many reps as is comfortable on both sides, come back to start position and rest.

rameur. Revenez en position assise et bien droite et ramenez les bras et la poitrine vers l'avant, au centre. Répétez l'exercice du côté opposé, en effectuant une rotation et en abaissant le coude vers la gauche. Répétez l'exercice autant de fois que vous vous sentez à l'aise de le faire des deux côtés, puis revenez à la position de départ et prenez une pause.

100s | CENTAINE

Départ : Commencez en position assise au sol. Placez un pied fléchi sur chaque bande élastique et tenez l'autre extrémité. Amenez lentement les mains vers le bas des bandes élastiques, vers le centre, en déroulant lentement le corps pour vous étendre sur le dos. Joignez les chevilles et fléchissez les genoux en soulevant les jambes du sol pour les amener à une position horizontale. Lâchez la bande élastique une main à la fois en étendant les bras à l'extérieur des jambes pour saisir chaque poignée. Soulevez la tête et les épaules du sol, étendez les jambes et fléchissez les pieds.

Fin : Inspirez profondément en effectuant des battements de bras vers le sol dans des mouvements rapides de haut en bas. Poursuivez les battements pendant que vous commencez à expiration et à mobiliser les muscles du tronc. Vous pouvez également modifier l'exercice en abaissant les jambes à un angle de 45 degrés. Poursuivez les battements de 30 à 45 secondes. Après avoir terminé l'exercice, déposez la tête au sol, lâchez délicatement les bandes élastiques et abaissez les jambes au sol. Prenez une pause et recommencez.

All exercise programs come with inherent risks. Consult your health care professional before beginning this or any exercise program. Actual product may differ slightly from the one shown.

© & 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, Louisville, CO 80027-2452.

Tout programme d'exercices comporte des risques. Consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercices. Le produit peut être légèrement différent de celui représenté.

©2019 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. SPRI est une marque de commerce déposée et IGNITE BY SPRI est une marque de commerce de Gaiam Americas, Inc. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. SKU 06-71831GUIDE