



Multi-Grip Stretch Strap

CAUTIONS

- Warm up before each session.
- 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.
- When applicable, perform an equal number of exercise repetitions with each arm/leg to avoid the development of muscle imbalances.
- If unable to complete 8 exercise repetitions through a full range of motion, increase rest time between exercise sets. 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.
- 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.

OVERHEAD TRICEPS STRETCH



Grab one end of the stretch strap with your right hand. Place the strap over your right shoulder and grab behind your back with your left hand. Perform 3 times and switch the locations of your hands allowing you to stretch your left tricep muscle.

ACROSS BODY TRICEPS STRETCH



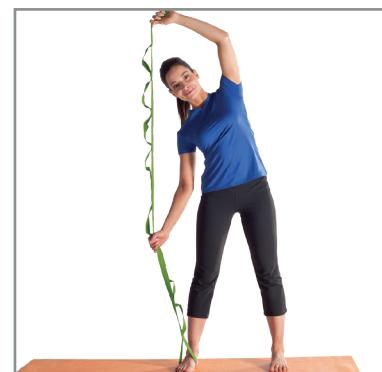
Grab one end of the stretch strap with your right hand. Place the strap over your left shoulder and grab behind your back with your left hand. Pull down with your left hand allowing you to stretch across your body. Perform 3 times and switch the locations of your hands allowing you to stretch your left tricep muscle.

SIDE TRICEPS STRETCH



Hold one end of the strap in your left hand behind your back. Grab the center of the strap with your right hand. Keep your right arm straight and raise it up while stretching the side of your left tricep muscle. Perform 3 times and switch to stretch your right tricep muscle.

SIDE OF BODY & TRICEPS STRETCH



Place right foot in last loop of strap. Reach up with left arm and grab other side of strap above your head. Keep your body straight at all times. Grab the center of the strap with your right hand and pull down allowing you to stretch the left side of your body. Perform 3 times and switch to stretch your right side.

LOWER BACK STRETCH



Sit with legs bent and feet flat on floor. Keep back straight. Hold one end of strap in each hand. Put the strap over your shoulder and wrap around under arm. Push against the strap with the upper back while resisting with your arms and hands. Relax. Pull your chest closer to the knees. Continue to push against the strap with the upper back, relax and pull down moving the chest closer to the knees.

LOWER BACK STRETCH



Lay on your front. Place your right foot in the end of the loop. Run the strap along your back while keeping the other end in your right hand over your right shoulder. Pull the strap while bringing your right leg towards your buttock, stretching your quadriceps. Perform 3 times and switch to your left side.

Consult with your doctor or physical therapist before beginning any self-treatment program. Suitable for ages 13 and over. Keep out of reach of younger children. This product is not intended to cure any medical conditions.

Gaiam and the Flower of Life logo are trademarks of Sequential Holdco, LLC. ©2024 Sequential Holdco, LLC. All rights reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693. **MADE IN CHINA** | SKU 06-60562GUIDE

ACTUAL PRODUCT MAY DIFFER SLIGHTLY FROM ONE SHOWN.



Courroie d'étirement à plusieurs poignées

AVERTISSEMENTS

- Échauffez-vous avant chaque séance d'exercice.
- Effectuez 1 à 3 séries de chaque exercice, à raison de 8 à 12 répétitions par exercice.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque série d'exercices.
- Effectuez les mouvements lentement et de manière contrôlée.
- Si l'y a lieu, répétez les exercices un même nombre de fois avec chaque bras/jambe pour éviter de créer un déséquilibre musculaire.
- Si vous n'arrivez pas à réaliser 8 répétitions d'un exercice en allant jusqu'au bout du mouvement, augmentez le temps de repos entre les séries. 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 allant jusqu'au bout du mouvement, diminuez le temps de repos entre les séries d'exercices.
- 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.

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

ÉTIREMENT VERTICAL DES TRICEPS



Avec la main droite, prenez la courroie d'étirement par l'une des extrémités. Passez la courroie par-dessus votre épaule droite et saisissez-la dans votre dos avec la main gauche. Faites trois étirements, puis changez de mains pour étirer le triceps gauche.

ÉTIREMENT CROISÉ DES TRICEPS



Avec la main droite, prenez la courroie d'étirement par l'une des extrémités. Passez la courroie par-dessus votre épaule gauche et saisissez-la dans votre dos avec la main gauche. Tirez la courroie vers le bas, le long du corps, avec la main gauche. Faites trois étirements, puis changez de mains pour étirer le triceps gauche.

ÉTIREMENT LATÉRAL DES TRICEPS



Avec la main gauche, prenez la courroie d'étirement dans votre dos. Prenez la courroie d'étirement par le centre avec la main droite. Gardez le bras droit allongé et levez-le pour étirer le côté du triceps gauche. Faites trois étirements, puis changez de mains pour étirer le triceps droit.

ÉTIREMENT LATÉRAL DU CORPS ET DES TRICEPS



Placez le pied droit dans la dernière boucle de la courroie. Levez le bras gauche au-dessus de votre tête et saisissez l'autre extrémité de la courroie. Gardez toujours le corps droit. Prenez la courroie par le centre avec la main droite et tirez-la vers le bas pour étirer le côté gauche du corps. Faites trois étirements, puis changez de côté.

ÉTIREMENT DU BAS DU DOS



Assoyez-vous, jambes pliées et pieds à plat sur le sol. Gardez le dos droit. Prenez une extrémité de la courroie dans chaque main. Placez la courroie au-dessus des épaules et enroulez-la sur votre avant-bras. Poussez sur la courroie avec le haut du dos, tout en exerçant une résistance avec les bras et les mains. Prenez une pause. Ramenez la poitrine vers les genoux. Recommencez à pousser sur la courroie avec le haut du dos, prenez une pause, puis ramenez la poitrine vers les genoux.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS



Couchez-vous sur le ventre. Placez votre pied droit dans la boucle à l'extrémité de la courroie d'étirement. Faites passer la courroie le long de votre dos, puis par-dessus votre épaule droite, tout en maintenant l'autre extrémité de la courroie dans votre main droite. Tirez sur la courroie en ramenant votre jambe droite vers votre fessier, de façon à étirer vos quadriceps. Effectuez trois répétitions, puis effectuez le même mouvement du côté gauche.

Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant d'entreprendre tout programme d'autotraitement. Les utilisateurs doivent être âgés de 13 ans ou plus. Tenez hors de la portée des jeunes enfants. Ce produit n'est pas conçu pour traiter les troubles médicaux.

GAIAM et le logo « Flower of Life » sont des marques déposées de Sequential Holdco, LLC. © 2024 Sequential Holdco, LLC. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693. **FABRIQUÉ EN CHINE | SKU 06-60562GUIDE**

LE PRODUIT PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT DIFFÉRENT DE CELUI REPRÉSENTÉ.