

# ii stretch training bands

Exercise Manual  
Manuel d'exercice

5812

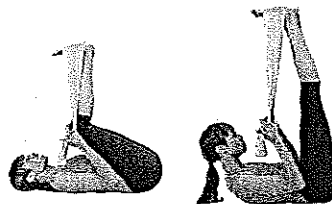
## Suggested Exercises: Suggestion d'exercices :

The Pilates Bands are a perfect way to add resistance to any workout! Here we list 3 exercises that target different areas of the upper and lower body. It is important to note that you should always start by using the Yellow - Light Resistance Band, no matter what fitness level you are. Once you become stronger and more familiar with the bands, you may wish to advance to the other bands. To increase the tension of your band, simply wrap the ends of the band around your hands. You may also want to use different bands for different exercises. Do what feels best, and never strain or force any exercise.

Les bandes Pilates sont un moyen idéal d'ajouter de la musculature à tout exercice de gymnastique ! Nous indiquons ici 3 exercices qui ciblent diverses zones des parties supérieure et inférieure du corps. Il est important de noter qu'il vous est conseillé de toujours commencer en utilisant la bande jaune pour résistance légère, quel que soit votre niveau de forme physique. Une fois que vous devenez plus fort(e) et familiarisé(e) avec les bandes, vous pourrez envisager de progresser avec d'autres bandes. Pour augmenter la tension de votre bande, il suffit d'enrouler les extrémités de la bande autour de vos mains. Vous pouvez également utiliser des bandes différentes pour des exercices différents. Faites ce qui vous paraît le mieux sans vous laisser épuiser et sans forcer avec aucun exercice.

### Abs, Legs, Glutes

Lie on your back, bring your knees into your chest, and wrap the band across the bottom of your feet. Inhale, holding both ends of the band firmly in each palm. Exhale, lift your shoulders off the floor and bring your belly button towards the floor. Extend the legs up towards the ceiling. Pause shortly. Inhale and release to position 1.



Position 1  
Position 1

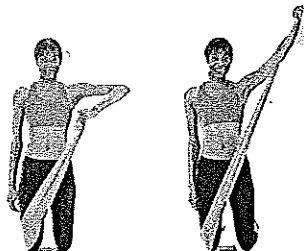
Position 2  
Position 2

### Abdominaux, Jambes, Fessiers

Étendez-vous sur le dos, ramenez les genoux vers la poitrine et enroulez la bande en travers de la plante de vos deux pieds. Inhalez, en tenant fermement les deux extrémités de la bande dans chacune des paumes de vos mains. Exhalez, soulevez vos épaules du sol et contractez vos abdominaux. Étendez vos jambes vers le plafond. Faites une courte pause. Inhalez et revenez au repos en position 1.

### Arms, Shoulders, Back

Kneeling in an upright position, place one end of the band under your left knee. Grab the opposite end with your right hand. Inhale and bring your right elbow parallel to the floor. Exhale and fully extend your right arm upwards, keeping the elbow slightly bent. Pause slightly. Inhale and slowly return to position 1. Repeat on opposite side.



Position 1  
Position 1

Position 2  
Position 2

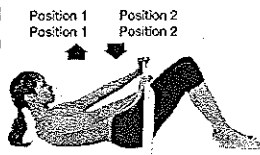
### Bras, Épaules, Dos

Agencillez-vous en gardant le haut du corps droit ; placer l'une des extrémités de la bande sous votre genou gauche.

Saisissez l'extrémité opposée avec la main droite, inhalez et amenez votre coude droit parallèlement au sol. Exhalez et étendez totalement votre bras droit vers le haut en maintenant votre coude légèrement fléchi. Pausez légèrement et revenez en position 1. Recommencez avec le côté opposé.

#### Shoulders, Abs

Lie on your back, feet flat on the floor and knees bent. Wrap each end of the band around your hands so that your hands are shoulder-width apart. Inhale, then exhale and bring your shoulders off the floor and your chin towards your chest. Focus your eyes on your belly button. Holding the crunch, inhale and pulse your hands up and down 5 times. Exhale and continue to pulse 5 more times. Inhale and slowly return position 1.



#### Épaules, Abdominaux

Étendez-vous sur le dos, les pieds à plat sur le sol et les genoux pliés. Enroulez chacune des extrémités de la bande autour d'une main de manière à ce que vos mains soient séparées par une distance égale à la largeur de vos épaules. Inhalez puis exhalez et soulevez vos épaules du sol en pointant le menton vers la poitrine. Centrez les yeux sur votre nombril. En maintenant cette position, inhalez et agitez vos mains de bas en haut 5 fois. Exhalez et continuez à agiter vos mains 5 fois de plus. Inhalez et revenez lentement à la position 1.

**⚠ WARNING: CONSULT YOUR DOCTOR BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. EXERCISE PROGRAMS OF ANY KIND PRESENT AN INHERENT DANGER TO THE PARTICIPANT. SERIOUS OR FATAL INJURY CAN OCCUR. ALL EQUIPMENT IS INTENDED TO BE USED BY ADULTS AND ONLY IN THE MANNER SHOWN / ILLUSTRATED / DESCRIBED. ANYONE UNDER THE AGE OF 18 SHOULD HAVE ADULT SUPERVISION. ALWAYS FOLLOW INSTRUCTION (IF INCLUDED). ALWAYS USE PROPER TECHNIQUES AND COMMON SENSE WHEN EXERCISING. ALWAYS CHECK YOUR EQUIPMENT THOROUGHLY.**

**⚠ MISE EN GARDE : CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICES QUELCONQUE CAR TOUT PROGRAMME D'EXERCICES COMPORTE UN RISQUE INHÉRENT POUR LE PARTICIPANT. DES DOMMAGES CORPORELS GRAVES OU FATAUX PEUVENT SURVENIR. TOUTS LES ÉQUIPEMENTS SONT DESTINÉS À ÊTRE UTILISÉS PAR DES ADULTES ET SEULEMENT DE LA MANIÈRE INDICUÉE / ILLUSTRÉE / DÉCRITE. TOUT ADOLESCENT DE MOINS DE 18 ANS DOIT ÊTRE SURVEILLÉ PAR UN ADULTE. SUIVEZ TOUJOURS SUIVRE LES CONSIGNES (LE CAS ÉCHÉANT) ET UTILISEZ TOUJOURS LES TECHNIQUES CORRECTES ET LE BON SENS LORSQUE VOUS FAITES DES EXERCICES. VÉRIFIEZ TOUJOURS MINUTIEUSEMENT L'ÉTAT DE VOTRE ÉQUIPEMENT.**

#### Customer Service

If you have any questions or problems regarding this product, please call our customer service team toll free at 1.800.255.6061, Monday - Friday 8:00 a.m. - 5:00 p.m. Central Standard Time.

#### Service après vente

Pour toutes questions ou problèmes concernant ce produit, veuillez appeler notre service après vente en composant le numéro gratuit 1.800.255.6061, du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h (Heure centrale des États-Unis)

**Bollinger**  
Fitness products for everybody  
[www.bollingerfitness.com](http://www.bollingerfitness.com)

Bollinger Sports, LLC  
602 Fountain Parkway  
Grand Prairie, TX 75050  
1.800.255.6061  
Made in China • Fabriqué en Chine